

**SCIENCES ET SPORT**

**DU MATÉRIEL  
TOUJOURS PLUS  
INNOVANT**

POUR OPTIMISER  
LES PERFORMANCES

**A LA UNE**

À L'INSEP,  
**LA FORMATION  
EST AUSSI  
UNE PRIORITÉ**



© Fablet - sports

Étienne Roland,  
joueur français de basketball  
évoluant au poste de pivot  
en équipe de France  
aux Jeux Olympiques de Berlin 1936.

## L'UNITÉ EST UNE FORCE

L'INSEP a accueilli il y a quelques jours la Soirée des champions. Co-organisée avec le Comité Paralympique (CPSF) et le Comité Olympique (CNOSF), cette soirée fut riche de symboles et d'unité pour le sport français.

Nous avons démontré que nos équipes savaient travailler ensemble et mettre en lumière de la plus belle manière nos sportifs français. Ainsi, pour la première fois, cette célébration accueillait tous les médaillés aux championnats d'Europe et du Monde, quelle que soit leur discipline, qu'ils soient valides ou en situation de handicap. Ce qui nous a réunis, c'est la performance et le haut niveau, ce sont des parcours de femmes et d'hommes qui se sont dépassés.

Voir ici, à l'INSEP, se croiser des disciplines qui ne partagent pas toujours les mêmes lieux d'entraînements ni de compétitions, accueillir des sportifs qui ont des quotidiens différents nous fait grandir et progresser. L'INSEP est bien un lieu d'excellence multidisciplinaire !

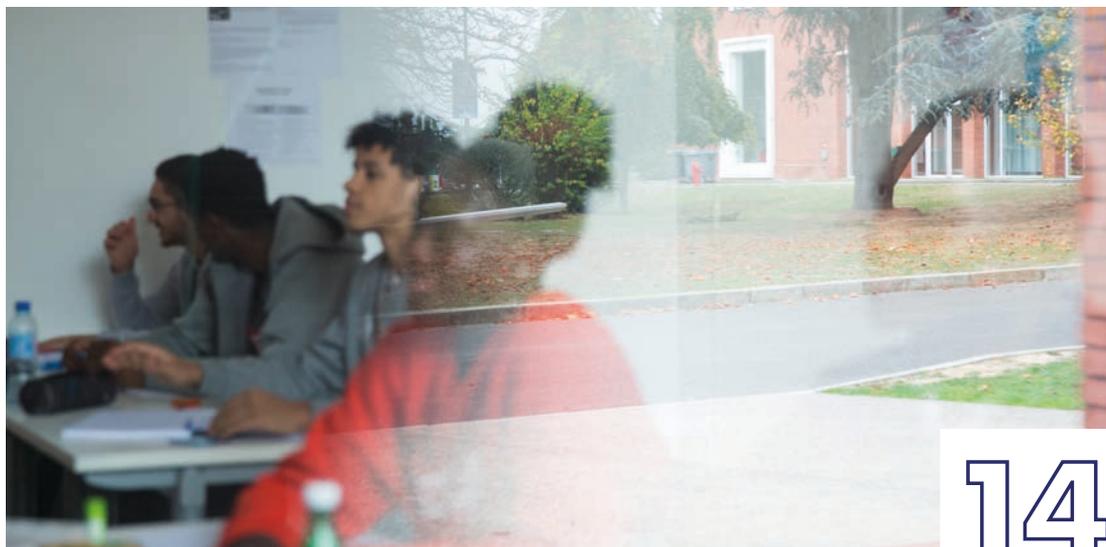
Si notre cœur de métier est fondé sur l'accompagnement des disciplines Olympiques et Paralympiques, nous ne devons pas oublier notre rôle dans le développement de toutes les pratiques. Nous sommes un lieu de partage et d'échange qui doit permettre aux uns et aux autres de se nourrir des expertises et des savoir-faire de chacun pour construire un socle de connaissances commun bénéfique pour l'ensemble du sport français.

J'espère que tous, nous prendrons conscience que cette unité est la clé de la réussite de nos sportifs pour les grands rendez-vous internationaux, avec en ligne de mire les Jeux Olympiques et Paralympiques.

L'INSEP a reçu il y a quelques semaines le label CIO pour son centre médical. Là encore nous avons démontré que l'unité était une force, en nous associant avec 4 pays francophones, Belgique, Canada, Luxembourg et Suisse, pour obtenir la reconnaissance internationale nécessaire à notre établissement.



**Ghani Yalouz**  
Directeur Général



14

► A LA UNE

À L'INSEP,  
la formation est aussi une priorité

**EDITO** ..... 3

**LA VIE DE L'INSEP** ..... 6

**À LA UNE** ..... 15

**HOSPITALITÉ ET ACCUEIL** ... 20

**RÉSEAUX SOCIAUX** ..... 21

**RENCONTRES** ..... 23

**4 QUESTIONS À** ..... 26

**ESPOIRS OLYMPIQUES** ..... 28

**SCIENCES ET SPORT** ..... 30

**ENTRAÎNEMENT** ..... 36

**AGENDA** ..... 40

**PARTENAIRES** ..... 42

**LA BOUTIQUE DE L'INSEP** .. 43

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, iStoc, CNOSE, KMSP,**  
 - Régie publicitaire : **Média Filière** - Imprimeur :  
**Imprimerie de Compiègne**



23

► RENCONTRES

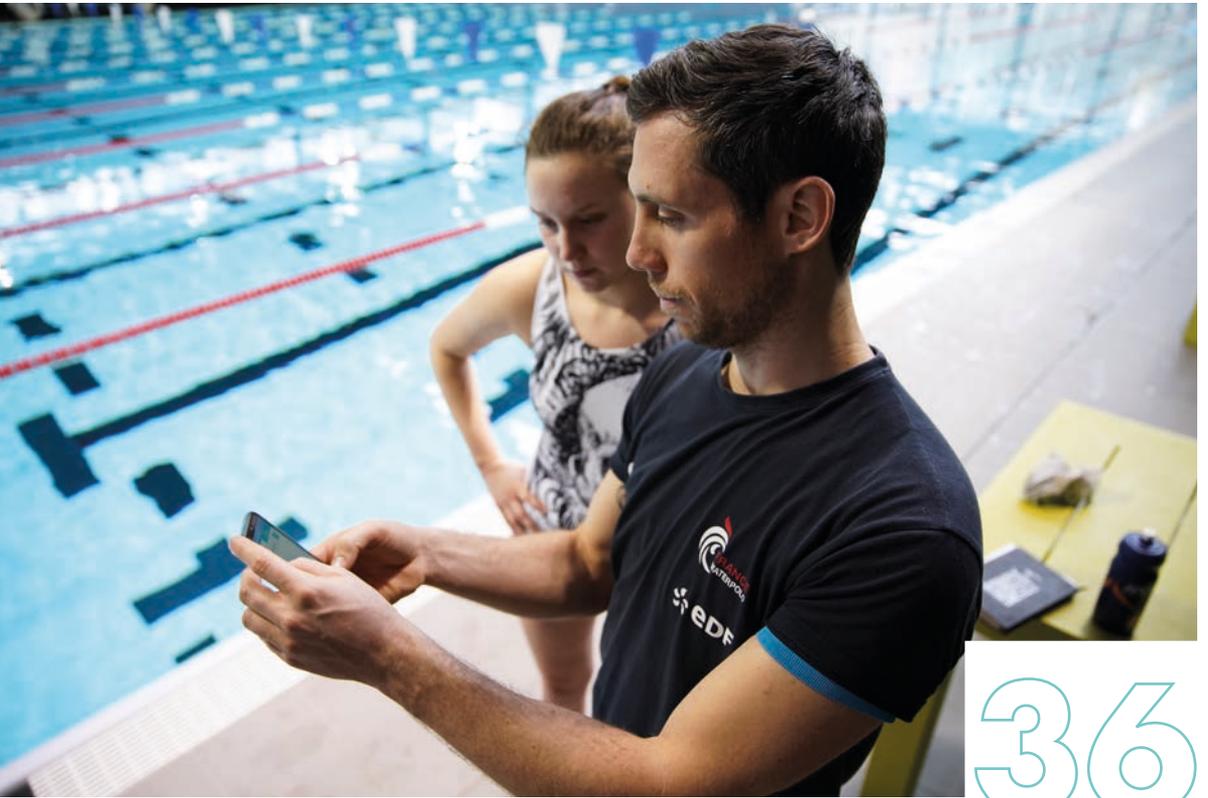
Jean-Pierre Guyomarc'h



28

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Eugénie Dorange prête à faire des vagues



36

► **ENTRAINEMENT**

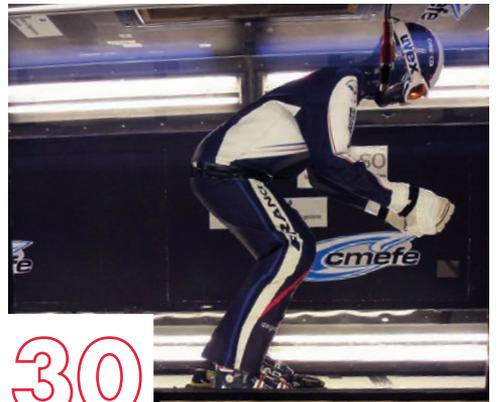
Une appli tous terrains



26

► **4 QUESTIONS À**

Bernard Petiot



30

► **SCIENCES ET SPORT**

Du matériel toujours plus innovant pour optimiser les performances



## PROJECTION JO 2020

### LA FRANCE À LA 7<sup>E</sup> PLACE

Une projection établie fin 2018 et réalisée à partir de 336 épreuves sur les 339 inscrites au programme des Jeux Olympiques 2020 à Toyko (Japon) positionne la France au 7<sup>e</sup> rang des Nations. Cette projection est une compilation des résultats obtenus lors du dernier championnat du monde de la discipline. Seuls sont pris en compte les résultats correspondant aux épreuves olympiques avec application des quotas (limitation du nombre d'athlètes par comité olympique national par épreuve aux JO), ce qui ne constitue donc pas une prédiction, mais bien un état au regard des résultats obtenus.

#### Les compétitions prises en compte dans la projection JO 2020 (fin 2018) :

- JO 2016 : Basketball hommes/Football femmes
- CM 2017 : Athlétisme/Baseball/Beach-volley/Boxe hommes\*/ Football U20 hommes / Handball/Natation course/Natation eau libre/Plongeon/ Natation synchro/Waterpolo
- CM 2018 ou équivalent : Aviron/Badminton/Basket 3x3/Basket féminin/Boxe féminine/ Canoë-Kayak CL & SL/Cyclisme (BMX, CTT, piste, route) /Équitation/Escalade/Escime/ Gymnastique (artistique, rythmique, trampoline)/Haltérophilie/Hockey sur gazon/Judo/ Karaté/Lutte gréco & libre/Rugby à 7/Skateboard/Surf/Tennis de table par équipes/Tir/ Triathlon/Voile/Volleyball
- RANKING 2018 : Golf/Tennis (simples)

\* Les 8 catégories de boxe masculine ne sont pas encore connues

[https://public.tableau.com/profile/monique.amaud#!/vizhome/JO2020\\_Projection2018\\_INSEPMOP/JO2020projectionfin2018](https://public.tableau.com/profile/monique.amaud#!/vizhome/JO2020_Projection2018_INSEPMOP/JO2020projectionfin2018)

## RENCONTRE

### DÉVELOPPEMENT PAR LE SPORT / AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

Rémy Rioux, Directeur Général de l'Agence Française de Développement, a été reçu le 22 janvier par le Directeur Général de l'INSEP, Ghani Yalouz. Cette première rencontre avait pour objectif d'étudier les pistes d'un partenariat à construire au profit du sport et de l'accompagnement des pays qui souhaitent s'améliorer via les valeurs éducatives du sport.



## FORMATION

### 55 FUTURS ENTRAÎNEURS DE BASKET À L'INSEP

55 entraîneurs préparant le Diplôme d'Entraîneur Fédéral de Basket ont été réunis fin janvier pour une semaine complète en immersion à l'INSEP.

Venus d'Île-de-France, d'Occitanie, des Pays de la Loire, d'Auvergne-Rhône-Alpes et du Grand Est, ces entraîneurs ont

pu assister à des interventions riches et variées concernant tout à la fois le management, la préparation physique et mentale ou encore la technique. Une visite des installations sportives de l'Institut ainsi qu'une initiation à la pratique du 3x3 leur ont également été proposées à cette occasion.

## RELATIONS INTERNATIONALES

### CHRISTELLE LEHARTEL EN VISITE À L'INSEP

La ministre de l'éducation, de la jeunesse et des sports de Polynésie, Christelle Lehartel, a été reçue lundi 28 janvier à l'INSEP. Cette visite lui a permis de s'informer et de s'inspirer de l'organisation de l'Institut dans la perspective d'une structuration du sport de haut niveau en Polynésie française, tout en facilitant les démarches d'accès aux structures de haut niveau pour les sportifs polynésiens. Accueillie par les cinq polynésiens actuellement pensionnaires de l'Institut, dont Anne Caroline Graffe, médaillée de bronze en taekwondo aux JO de 2012 à Londres, la ministre a fait le tour des infrastructures sportives afin de mieux comprendre l'environnement dans lequel évoluent les athlètes.

## LABELLISATION

### L'INSEP OBTIENT LE LABEL CIO POUR SON CENTRE MÉDICAL

L'INSEP est devenu le 11<sup>e</sup> centre médical à obtenir le label CIO et le premier institut francophone à disposer de cette reconnaissance. Une décision rendue à l'issue d'une étude menée par le Comité International Olympique suite au dépôt d'un dossier constitué par un collectif médical composé de la Belgique, du Canada, du Luxembourg, de la Suisse et de la France.

Ghani Yalouz, Directeur Général de l'INSEP, s'est réjoui de cette décision : *« Ce label permet de se positionner véritablement comme tête de réseau des établissements francophones tout en réaffirmant son leadership international et son statut de grand centre d'entraînement de préparation olympique et paralympique »*. Le docteur Le Garrec, responsable du Pôle Médical, s'est, lui, dit très fier de l'obtention de ce label. *« C'est une vraie reconnaissance mondiale, les échanges vont être riches et à six ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, c'est une belle opportunité pour nous de partager nos travaux et recherches et enrichir notre savoir-faire »*.

## CONFERENCE

ACCOMPAGNEMENT  
SCIENTIFIQUE  
DE LA PERFORMANCE

Jean-François Robin, Responsable du Réseau National pour l'Accompagnement Scientifique de la Performance, est intervenu lors de la Journée de lancement du Groupement de recherche (GDR) Sport et activité physique organisée au CNRS le 17 janvier. Il a pu y présenter le Réseau ainsi qu'aborder les facteurs humains de la performance. Plus globalement, l'enjeu du GDR consiste à fédérer, dans une perspective de recherches pluri et interdisciplinaires, l'ensemble des acteurs du sport, en mettant en synergie les laboratoires de recherche, les industriels du sport, et les usagers que sont les fédérations sportives et leurs athlètes.

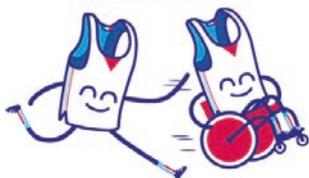


## INTERNATIONAL

## VISITE AU JAPON

La ministre des Sports, Roxana Maracineanu et le Directeur Général de l'INSEP, Ghani Yalouz, se sont rendus, fin janvier, au Japon. Un accord historique de coopération quinquennal entre l'INSEP et le Japan Sport Council y a été signé prévoyant des actions de partage d'expertises en perspective des Jeux de Tokyo 2020 et Paris 2024. Une visite du Japan Sport Centre a également été organisée ainsi que la découverte du site olympique et paralympique d'Odaiba-plage de Tokyo 2020 avec le maire de l'arrondissement de Minato, Masaaki Takei.

## GÉNÉRATION 2024



## LABELLISATION

## GÉNÉRATION 2024

Le Directeur Général de l'INSEP, Ghani Yalouz, a assisté le 22 janvier au premier comité de pilotage pour la labellisation Génération 2024, présidé par Daniel Auverlot, recteur de l'académie de Créteil, qui vise à développer les passerelles entre le monde scolaire et le mouvement sportif pour encourager la pratique physique et sportive des jeunes.

## GRAND INSEP

REGROUPEMENT TERRITORIAL  
AU CREPS DE NANCY

Le 29 janvier, quatre référents du Réseau Grand INSEP se sont rendus au CREPS de Nancy pour le premier regroupement territorial qui a réuni Responsables Haut Niveau et réathlétiseurs. Ces regroupements ont essentiellement pour objectifs d'échanger sur les problématiques du fonctionnement des Départements du Sport de Haut Niveau (DSHN) des CREPS et de mettre en place une action de formation orientée vers l'entraînement.

Le CREPS de Nancy a été retenu pour cette première entrevue, mais d'autres regroupements territoriaux, avec d'autres thématiques sur le haut niveau, sont également programmés. Nantes et Châtenay-Malabry sont ainsi les prochaines dates à cocher sur le calendrier du Réseau Grand INSEP.



## RUGBY A XIII

# LES SYDNEY ROOSTERS À L'INSEP

Les Sydney Roosters, champions en titre de NRL (championnat Australien de rugby à XIII), ont séjourné à l'INSEP du 10 au 14 février dernier. Ce séjour leur a permis notamment de s'acclimater aux conditions météo hivernales avant leur match de la « World Cup Challenge » contre les Wigan Warriors (champions en titre de Super League) le 17 février en Angleterre. Ils ont également partagé une séance d'entraînement avec les rugbymen du Toulouse Olympique XIII qui se sont déplacés spécialement pour l'occasion. Une expérience qui s'annonce déjà très enrichissante pour les joueurs et leur staff.

## ACCOMPAGNEMENT

### 7 MARATHONS, 7 JOURS, 7 CONTINENTS

La sportive de l'extrême, Stéphanie Gicquel, avait choisi l'INSEP et ses installations d'excellence (cryothérapie, thermo training room et hypoxie) pour l'accompagner dans sa préparation pour son défi : courir 7 marathons, en 7 jours, sur 7 continents. Première Française à avoir couru un marathon autour du pôle Nord par -30 °C, Stéphanie Gicquel a également traversé l'Antarctique via le pôle Sud sur 2.045 kilomètres en 74 jours par -50 °C. L'athlète de 36 ans vient de relever son dernier défi en bouclant le « World Marathon Challenge », 7 marathons en 7 jours, sur 7 continents en 25h42, soit 3h40 en moyenne par course !





# SOIRÉE DES CHAMPIONS 2018

## UNE SOIRÉE DES CHAMPIONS RICHE DE SYMBOLES ET DE SENS

La soirée des Champions, organisée le 5 février conjointement par l'INSEP, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF), a été l'occasion de rappeler l'unité du sport français et la volonté partagée par tous les acteurs de porter un projet commun dans la perspective de Paris 2024.

Le mois de février est généralement propice aux grandes cérémonies. De Los Angeles à Paris en passant par Londres, les plus grandes stars se bousculent au cœur de l'hiver sur les tapis rouges. L'INSEP n'a pas dérogé à la règle en accueillant, le 5 février dernier, sans doute le plus beau parterre du sport français. Sans strass ni paillettes, en tenue décontractée ou sur leur 31, plus de 1200 représentants du mouvement sportif, de la scène politique et de la société civile étaient réunis à la Halle Maillot pour la traditionnelle soirée des champions. Pour la deuxième année consécutive, l'événement était organisé conjointement par l'INSEP, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF). Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 et à quelques semaines du lancement de l'Agence Nationale du Sport, cette cérémonie étoilée symbolisait à elle seule « l'unité et la volonté commune de performer ensemble », selon la ministre des Sports, Roxana Maracineanu. « Cette soirée est riche de symboles et de sens, a confirmé à son tour Ghani Yalouz, le Directeur Général de l'INSEP. Nous montrons le visage rayonnant du sport français et notre volonté d'aller ensemble vers un objectif ambitieux qui nous transcende. »

## LA GÉNÉRATION 2024 À L'HONNEUR

Cette grande fête du sport animée par les journalistes Vanessa Lemoigne et Alexandre Boyon et retransmise en direct sur franceinfo a permis de célébrer les médaillés de l'année 2018 dans l'ensemble des disciplines. Plus de 200 athlètes sacrés aux Jeux Olympiques de la Jeunesse et aux Jeux Olympiques et Paralympiques d'Hiver ou détenteurs d'un titre mondial et européen (y compris dans les disciplines non olympiques et paralympiques) se sont succédés sur scène pour être récompensés de leur performance. En présence de Tony Estanguet, le président du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, la génération 2024 a également été mise à l'honneur, tout comme de nombreux champions qui ont marqué l'histoire du sport français, à l'image de Teddy Riner, le décuple champion du monde de judo, toujours en activité et qui visera un troisième titre olympique à Tokyo en 2020, ou encore les jeunes retraités Sarah Ourahmoune, vice-championne olympique de boxe à Rio en 2016, et Ladjji Doucouré, champion du monde du 110m haies en 2005.

## LA BELLE HISTOIRE DU SPORT FRANÇAIS

« Nous devons célébrer nos champions sans jamais banaliser les médailles, a rappelé Ghani Yalouz. Avec tous les sportifs que nous accueillons et que nous accompagnons ici à l'INSEP, nous racontons une histoire. L'histoire d'une nation qui accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques dans 5 ans, mais aussi l'histoire de femmes et d'hommes qui vont accomplir leur rêve. C'est tout un pays qui sera embarqué dans ces aventures individuelles qui sont en réalité des succès collectifs. Nous voulons promettre aux Français que nous déploierons toutes les énergies pour offrir à la France des champions, des émotions et des victoires. »



Tableau des Champions du monde 2018



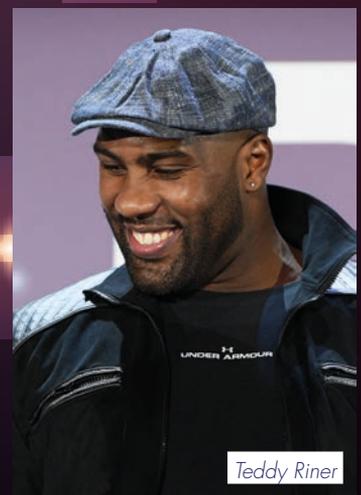
Yannick Borel



Démonstration de TeqBall



Antoine Albeau



Teddy Riner



# SOIRÉE DES CHAMPIONS 2018



Oxmo Puccino et Sarah Ourahmoune



Carlota Dudek et Martin Lejeune



De g. à dr. : Ghani Yalouz, Marie-Amélie Le Fur, Denis Masségla



Ladji Doucouré



Equipe de France ULM Paramoteur



Roxana Maracineanu



Pascal Martino-Lagarde



Equipe de France de Billard Blackball



Equipe de France de Sport Adapté



Kyla Touraine-Hélias



Tony Estanguet



MB14



DTN Hubert Fournier



À L'INSEP

# LA FORMATION EST AUSSI UNE PRIORITÉ

---

L'INSEP propose aux sportifs de haut niveau de ses pôles un accompagnement personnalisé en matière de formation scolaire, universitaire et professionnelle. Une offre conçue sur-mesure qui prend en compte le double projet de performance et de vie du sportif dans sa temporalité, sa globalité et sa singularité.

---



*Entretien d'orientation entre Viviane Bonvin et Arthur Philippe*

Arthur Philippe n'est pas seulement un garçon au fort tempérament et un fin tacticien une épée en main. À 18 ans, le jeune escrimeur du pôle France de l'INSEP, vice-champion du monde junior par équipe en 2018, sait aussi ce qu'il veut en dehors des pistes. Ou plutôt ce qu'il ne veut pas. En janvier dernier, quelques mois seulement après avoir débuté une licence Mathématiques, Informatique, Physique, Ingénierie (MIPI) à Sorbonne-Université, il décidait de changer de cap. Rien à voir avec un coup de tête. Pas vraiment le genre de ce garçon réfléchi. « *J'ai en réalité très vite senti que ce n'était pas un cursus pour moi*, expliquait-il. *À l'université, on doit se responsabiliser et surtout faire preuve de beaucoup d'autonomie. Or, j'ai besoin d'être « cadré » pour être performant, aussi bien en sport que dans ma scolarité.* » En ce début d'année, au lieu de retourner sur les bancs de la prestigieuse université parisienne, Arthur Philippe était donc dans le bureau de Viviane Bonvin à l'INSEP pour ne pas perdre de temps et lui faire part de son souhait de s'orienter vers une nouvelle filière. Pas de quoi troubler la responsable de l'accompagnement des sportifs de haut niveau en études extérieures du pôle haut niveau de l'INSEP qui en a vu passer d'autres. Après avoir écouté et questionné l'épéiste sur ses motivations,

elle lui proposait différentes pistes de réflexion, sans pression, mais avec malgré tout certaines contraintes : « *Réfléchis bien à ce que tu veux faire, poursuis tes recherches de ton côté et dans 48 h, tu reviens me voir avec ta décision.* » Quelques jours plus tard, Arthur Philippe, qui avait obtenu son bac S à l'INSEP, reprenait place aux côtés des 150 élèves qui suivent des cours dans l'établissement scolaire situé au sein de l'Institut pour y débiter un nouveau semestre en BTS Management des Unités Commerciales. ▶



*De nouvelles pistes de réflexion, sans pression, mais avec certaines contraintes.*



Formation Sportcom  
pour des sportifs de l'INSEP

## ENGAGEMENT, MOTIVATION ET DISPONIBILITÉ

À l'image du jeune escrimeur, les sportifs de haut niveau de l'INSEP bénéficient, s'ils le souhaitent, d'un accompagnement personnalisé en matière de formation scolaire, universitaire et professionnelle. Bilan, évaluation, élaboration du projet, et ce dès la campagne de recrutement des potentiels entrants, en lien avec les établissements du réseau Grand INSEP, orientation ou reconversion, recherche d'organismes de formation, de stages d'étude, aménagement de l'emploi du temps, scolaire ou professionnel, donnant la priorité à l'entraînement, récupération des supports pédagogiques en cas d'absence, délocalisation d'examens, formation à distance, préparation aux concours, aide à la recherche d'emploi... L'accompagnement mis en place prend en compte le double projet de performance et de vie du sportif dans sa temporalité, sa globalité et sa



*L'accompagnement  
commence dès  
la campagne de  
recrutement des  
potentiels entrants.*

singularité. Cette offre sur-mesure est étudiée et concertée avec l'athlète et son encadrement, repensée et améliorée chaque jour grâce à l'engagement, la motivation et la disponibilité de l'ensemble des agents de l'Institut, et notamment des équipes de la scolarité et du pôle haut niveau. Au cœur des bâtiments administratifs D et C, à portée de vue de la Halle Maigrot, se jouent l'avenir personnel, mais aussi sportif des athlètes des 21 pôles France de l'INSEP. « *En les accompagnant dans leur projet de vie dès leur plus jeune âge, nous contribuons aussi de fait à leur émergence sportive, car les deux sont indissociables* », assure Xavier Dallet, le responsable de la scolarité. « *Poursuivre une formation ou une insertion professionnelle qui correspond réellement à ses capacités et à ses aspirations est pour chaque sportif un vecteur de sérénité et d'épanouissement qui va être un facteur clé de sa réussite au plus haut niveau* », confirme Laurence Blondel, la responsable de l'accompagnement au projet de formation. René Rambier en est convaincu. Le DTN de la fédération française d'haltérophilie a pu mesurer l'impact du soutien prodigué par l'INSEP pour aider certains pensionnaires du pôle France à trouver leur voie. « *Un de nos jeunes athlètes membre de la génération Paris 2024 (Brandon Vautard, champion d'Europe à l'épaulé-jeté en 2018, cf INSEP le Mag n°27) devrait pouvoir concrétiser son rêve d'intégrer l'armée grâce à la persévérance et au travail mené par le pôle haut niveau de l'INSEP, en lien avec le référent du suivi socio professionnel de notre fédération, explique l'ancien judoka. Et on le sent clairement soulagé, plus relâché à l'entraînement. Ça se voit même sur son visage. Toutes les conditions devraient être désormais réunies pour lui permettre de performer et concrétiser son projet olympique.* »

Une offre sur-mesure étudiée et concertée avec l'athlète et son encadrement, repensée et améliorée chaque jour.

## LE POTENTIEL POUR S'EXPRIMER EN DEHORS DES TERRAINS

« Les sportifs de haut niveau développent des compétences dont ils n'ont pas forcément conscience, remarque Laurence Blondel. Lorsque nous les recevons pour une première évaluation, beaucoup d'entre eux commencent leur entretien en nous disant « Je ne sais rien faire ». C'est notre rôle aussi de les encourager, de leur montrer qu'ils ont le potentiel pour s'exprimer en dehors des seuls terrains sportifs, parfois avec l'appui de psychologues d'orientation, et de les aider à y parvenir. » Laurence Blondel et Erwan Thomazo, responsables de l'accès à l'emploi auprès des sportifs de haut niveau en carrière, citent d'ailleurs spontanément l'exemple du multiple champion de France de lutte gréco-romaine, Artak Margaryan, véritable polyglotte - il parle couramment 5 langues -, et qui exprime ce talent depuis maintenant 4 ans à la SNCF comme agent commercial voyageurs. Pour susciter de nouvelles vocations, l'INSEP a d'ailleurs organisé en décembre la première édition du Carrefour « SporTalents », un événement piloté par Erwan Thomazo, qui a mobilisé une quarantaine d'entreprises et une vingtaine d'écoles pour échanger avec les sportifs et présenter leurs activités, les opportunités de carrière, les métiers et formations associées. ▶



Première édition du Carrefour "SporTalents" le 3 décembre 2018

PAROLES D'EXPERT



**Priscilla Gneto,**  
médaillée de bronze olympique en judo en 2012 (- 52 kg), championne d'Europe en 2017 (- 57 kg), étudiante en 1<sup>ère</sup> année Sportcom

« J'ai toujours pu m'appuyer sur les services de l'INSEP pour m'aider à mener à bien mon double projet depuis le début de ma carrière. Lorsque j'avais des questions sur les formations qui semblaient les plus pertinentes par rapport à mon parcours, mes envies et ma carrière sur les tatamis, je savais que j'allais être bien conseillée et accompagnée. Laurence (L. Blondel, responsable de l'accompagnement au projet de formation au pôle haut niveau de l'INSEP, ndlr) venait par exemple avec moi lors de mes rendez-vous avec des écoles pour évoquer les horaires aménagés, les possibilités de financement, les éventuels cours par correspondance, etc. Je n'aurais jamais eu le temps et certainement la persévérance pour aller jusqu'au bout, discuter de manière pertinente avec tous ces interlocuteurs. Et c'est encore l'INSEP qui m'a réorientée l'an passé lorsque je me suis rendu compte qu'il allait être compliqué pour moi de poursuivre les études que je menais (licence de communication - journalisme à l'ICP) tout en visant une qualification pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. J'ai pu débiter une formation Sportcom en septembre dernier qui présente un programme beaucoup plus souple et adapté aux exigences d'une sportive qui a un tel objectif à court terme. Je peux rattraper beaucoup plus facilement mes cours quand je dois m'absenter, il y a une vraie entraide entre les élèves et tout est fait pour me placer dans les meilleures conditions. Je pense que j'aurais arrêté mes études sans cette opportunité et j'aurais été beaucoup moins sereine dans ma préparation pour les Jeux. »

## UN INVESTISSEMENT DE TOUS LES INSTANTS

Si l'accompagnement des sportifs de haut niveau de l'INSEP est un modèle de réussite, envié voire copié à l'étranger, le dispositif demande un investissement de tous les instants et une grande flexibilité, avec un équilibre toujours délicat à trouver. Il faut tenir compte des contraintes d'entraînement et de compétition, des exigences à la fois familiales et fédérales, des états d'âmes, des blessures... « *Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo par exemple, nous devons imaginer et construire des aménagements qui tiendront compte de cet objectif incontournable et ne pas mettre les sportifs en tension* », reconnaît Laurence Blondel. « *Un jeune sportif qui intègre l'INSEP a forcément comme ambition prioritaire de devenir un grand champion et de faire ce qu'il faut pour y parvenir*, note Xavier Dallet. *Mais nous devons également le former, l'aider à se structurer, sans omettre que c'est aussi un citoyen. Quand vous regardez bien,*

*l'équation semble à priori impossible ou presque à résoudre entre ces deux projets aussi ambitieux qui doivent aboutir, mais à des vitesses différentes. Et pourtant...* » Depuis plus de 60 ans, l'INSEP a trouvé la bonne formule. Les formations - une trentaine de filières actuellement à l'INSEP ou dans des établissements ayant une convention avec l'Institut - sont adaptées à la temporalité des sportifs de haut niveau. Dans l'établissement scolaire de l'Institut, qui, par le biais d'une convention signée avec l'académie de Créteil, accueille sur place les élèves de la 3<sup>ème</sup> jusqu'à la Terminale (un Bac Professionnel Commerce et un BTS Management des Unités Commerciales sont également au programme), les créneaux de cours (7h45 - 10h45 et 14h15 - 16h15, devoirs sur table le mercredi, études du soir) sont sanctuarisés en concertation avec les responsables des pôles. Les possibilités de récupération des supports pédagogiques en cas d'absence (stages, compétitions sportives) sont sans cesse améliorées grâce notamment aux plateformes en ligne et à la formation ouverte à distance.

# DU CÔTÉ DU RÉSEAU GRAND INSEP

## LE CREPS PACA

### FAIT PARLER DE LUI AU QUÉBEC

Ce n'est pas un hasard si Marian Malaquin, responsable du département haut niveau du site de Saint-Raphaël-Boulouris du CREPS PACA, était à Montréal, du 29 octobre au 1<sup>er</sup> novembre dernier, pour participer au colloque « *les rencontres provinciales sport-études du Québec* » où il a pu présenter l'organisation de l'établissement sur la thématique du double projet « *entraînement et formation* ». Car à Saint-Raphaël-Boulouris, l'accompagnement des sportifs dans leurs projets de formation et d'orientation, notamment post-bac, est l'une des priorités. « *Nous sommes engagés depuis plusieurs années, et de façon assez aboutie désormais, dans l'organisation d'un panel important de cursus post-bac dématérialisés et à distance, confirme l'ancien international de ski nautique et professeur de sport, au CREPS PACA depuis... Notre éloignement des centres universitaires de la région nous a incités à développer cette démarche afin de transformer ce qui était une faiblesse en une force. Un agent du CREPS, Evelyne Boillot, est dédié à cet accompagnement et nous avons mobilisé également des fonds propres, en lien avec les universités, pour organiser des tutorats. Des enseignants peuvent ainsi intervenir en soutien pour aider les étudiants dans l'organisation de leur travail, la préparation de leurs partiels, etc.* » Aux côtés du responsable adjoint de l'unité de la scolarité de l'INSEP, Ahcene Kerrou, et dans le cadre du réseau « *Grand INSEP* », Marian Malaquin a également profité de sa présence à Montréal pour se rendre à l'INS Québec afin d'échanger avec des représentants de l'INS, de la Fondation Athlète Excellence du Québec, de l'Alliance Sport-Etudes et de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

*Il est important (...), de nous rendre disponible, mais aussi de leur faire comprendre que cet accompagnement est tout sauf de l'assistanat.*

## **PLUS ILS SONT ABSENTS, MIEUX C'EST !**

Le lycée de l'INSEP, qui peut s'enorgueillir d'avoir chaque année un taux proche des 100% de réussite au bac, est d'ailleurs certainement l'un des rares si ce n'est le seul établissement scolaire en France où vous pourrez entendre le « proviseur » se réjouir du taux d'absentéisme de ses élèves. « *Plus ils sont absents, mieux c'est*, rigole Xavier Dallet. *Car cela veut dire qu'à leur âge, ils ont déjà des stages ou des compétitions de référence avec leurs équipes nationales et qu'ils sont sur le chemin du haut niveau. À nous de nous adapter pour faire en sorte qu'ils puissent réaliser les performances à la hauteur de leur potentiel dans tous les domaines.* » En études extérieures, grâce aux partenariats avec de nombreux établissements (universités, école d'infirmière, école de kiné, école d'ingénieur, IUT...), les emplois du temps sont également aménagés et les cursus peuvent être individualisés et étalés sur plusieurs années en fonction des profils et de la temporalité du projet sportif. Des formations spécifiques, à l'image de Sportcom qui prépare les sportifs de haut niveau aux métiers du journalisme et de la communication, facilitent aussi la mise en place de conditions favorables d'étude et d'entraînement. « *Il est important d'être à l'écoute des besoins exprimés par les sportifs, d'être force de propositions, de les soutenir, de nous rendre disponible, mais aussi de leur faire comprendre que cet accompagnement est tout sauf de l'assistanat*, précise Viviane Bonvin. *Ce sont bien eux qui sont au centre de leur projet de vie et qui doivent en rester les principaux acteurs.* » Quitte à prendre quelques chemins de traverse. Car la voie du succès pour un sportif de haut niveau, sur les terrains, dans leur scolarité, leur formation, leur orientation ou leur reconversion, est loin d'être tracée. Même en étant bien accompagnés. ■



## **LES TERMINALES DE L'INSEP, DES ÉLÈVES COMME LES AUTRES FACE À PARCOURSUP**

Comme tous les lycéens de France, les sportifs de haut niveau de l'INSEP en Terminale doivent eux aussi constituer un dossier et formuler des vœux sur la plateforme d'orientation et de préinscription « Parcoursup » afin de poursuivre leurs études dans l'enseignement supérieur. Pour les soutenir dans cette procédure, l'INSEP a mis en place un accompagnement spécifique comme l'explique Xavier Dallet, le responsable de la scolarité. « *Dès le début de l'année de Terminale, nous faisons régulièrement des rendez-vous de l'orientation et des éclairages sur les différentes formations. Grâce à notre partenariat avec le Centre d'Information et d'Orientation de Vincennes, un psychologue d'orientation de l'Éducation nationale vient chaque semaine pour rencontrer les élèves. Nous travaillons d'ailleurs avec le ministère de l'Éducation nationale afin que le statut de sportif de haut niveau puisse être identifié dans Parcoursup et que ses problématiques soient mieux prises en compte. Par exemple, les vœux doivent normalement être formulés jusqu'en mars. Or, à cette période, de nombreux élèves de notre établissement ne savent pas encore la direction que va prendre leur parcours sportif l'année suivante. Ils peuvent être amenés à changer de club, de région, etc.* » Le pôle haut niveau a également profité de la première édition du carrefour SporTalents en décembre pour évoquer le sujet avec les représentants de l'Éducation nationale présents.



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](mailto:accueil@insep.fr) / 01 41 74 41 01 ou 01 41 74 42 43



## TAXE D'APPRENTISSAGE

Pour financer les investissements nécessaires à la mise en œuvre et à la réussite du projet des Sportif(ve)s de Haut Niveau, verser votre taxe d'apprentissage à l'INSEP.

Source linkedin : @INSEP

## « COMMENT LES MÉDECINS DE L'INSEP SOIGNENT NOS CHAMPIONS »

Un article qui met en lumière les installations de pointe de l'INSEP, ainsi que le travail réalisé par son personnel médical dans leur triple mission de prévention, de soin et de rééducation des athlètes.

Source : Le Monde



## NOAH LYLES S'ENTRAÎNE À L'INSEP

Le sprinteur américain annoncé comme le digne successeur d'Usain Bolt était de passage à l'INSEP. En 2018, il est notamment devenu l'homme le plus rapide du monde sur 200m, avec un chrono à 19"65.

Source Instagram : @INSEP\_Officiel

## RETROUVEZ-NOUS SUR

- : @INSEP\_Paris
- : @insep.paris
- : INSEP\_Officiel
- : INSEP TV
- : INSEP

## RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT POUR TEDDY RINER

Absent depuis plus d'un an, Teddy Riner a repris le chemin de l'entraînement chez lui, à l'INSEP. L'objectif est clair et assumé: « devenir le seul judoka à détenir 4 médailles olympiques dont 3 d'or ».

Source Facebook : @insep.paris



## INTERVIEW DE BRYAN HABANA

L'un des plus grands rugbymen de tous les temps témoigne de son passage à l'INSEP. Le meilleur marqueur de l'histoire de la CDM nous livre ses vérités et délivre des conseils pour nos jeunes athlètes.

Source Youtube : INSEP TV



## JETEZ-VOUS À L'EAU !

Avis aux acrobates, les 23 et 24 mars, la Fédération Française de natation organise à l'INSEP deux journées d'identification des jeunes talents du plongeoir.

Source Twitter : @INSEP\_Paris



*« Nous avons progressivement mis en place une approche de plus en plus collective de l'entraînement. »*

# Jean-Pierre GUYOMARC'H

**M**anager des équipes de France de pentathlon moderne et responsable du pôle France de l'INSEP, Jean-Pierre Guyomarc'h s'avance avec ambition et lucidité vers les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020 où Marie Oteiza, Élodie Clouvel, Valentin Prades et les spécialistes du quintuple effort viseront un doublé en or.

**Depuis les Jeux Olympiques de 2016 et la médaille d'argent d'Élodie Clouvel, le pentathlon moderne français s'est inscrit dans une dynamique collective exceptionnelle, avec notamment 6 médailles lors des Mondiaux 2018 (dont 2 titres) et autant sur la scène européenne (5 titres). Peut-on parler d'un effet Rio ?**

Plus ou moins. Cette médaille olympique a clairement décomplexé nos athlètes. Jusqu'à Rio, nous avions un vrai « problème » avec les Jeux et cette absence de médaille individuelle finissait par nous peser. Élodie a montré la voie à tout le monde et désormais, on sait qu'on peut le faire. Et je n'oublie pas également la 4<sup>e</sup> place de Valentin (Prades), à une seconde du podium. Mais au-delà des Jeux, il y avait déjà une vraie montée en puis-

sance depuis 2013, avec des résultats significatifs tant chez les garçons que chez les filles (titres mondiaux en individuel et par équipe, victoires en Coupe du monde...). Cette période faste et cette dynamique collective que nous connaissons aujourd'hui sont le résultat d'un travail mené depuis plusieurs années et des aménagements que nous avons été amenés à faire au niveau de l'entraînement et de l'encadrement pour viser la haute performance et surtout nous y maintenir.

**Quels sont ces aménagements que vous évoquez ?**

Au niveau de l'entraînement, si le pentathlon est un sport individuel, nous avons progressivement mis en place une approche de plus en plus collective de l'entraînement. Nous avons fixé un cadre de travail assez strict avec des règles et des valeurs

communes très fortes auxquelles tout le monde doit adhérer, quel que soit le statut de l'athlète. À l'intérieur de ce cadre, nous pouvons ensuite mieux prendre en compte la singularité et les besoins de tous. C'est un vrai challenge, car nous avons un groupe très hétérogène avec des filles et des garçons, des juniors et des seniors, des champions et des athlètes en formation... Certains s'entraînent à temps plein, d'autres doivent composer avec des études ! La mixité au niveau de l'entraînement depuis les derniers Jeux a renforcé cette dynamique collective. Nous avons également mis en place un travail de préparation physique, coordonné par Stéphane Caristan, beaucoup plus précis et adapté à notre discipline. Il nous a obligé à modifier notre approche globale de la charge de travail et, surtout, il a entraîné une baisse significative du nombre de blessures. ▶

Au niveau du staff, Gauthier Grumier et Thomas Dangeon nous ont rejoint après les Jeux de Rio pour l'épreuve d'escrime et Cédric Maniglier en équitation. Nous avons actuellement un staff très complémentaire, mélange de jeunesse et d'expérience, où tout le monde est important dans la performance des athlètes. Les entraîneurs spécifiques nous amènent leur culture et nous obligent à toujours nous remettre en question. La présence de Michel Sicard, qui a conservé une partie de ses missions dans notre staff, est également essentielle en termes de vécu. Enfin, l'utilisation régulière des services de l'INSEP nous permet de continuer à progresser sur le chemin de l'excellence. La qualité et la proximité des installations, mais aussi la compétence des intervenants sont indissociables des performances de nos athlètes.

**Outre ces changements dans l'encadrement du pôle France de l'INSEP, l'après-Jeux a également été marqué par la volonté d'émancipation d'Élodie Clouvel et Valentin Belaud (champion du monde 2016, ndlr) qui ont créé leur propre structure. Comment avez-vous géré cette période ?**

Disons que c'était une phase de transition presque inévitable, avec quelques turbulences (sourire), que la fédération a parfaitement su gérer. À l'issue de la précédente olympiade, Élodie et Valentin avaient besoin d'un nouveau projet pour se challenger. Christian Roudaut, le DTN, a accompagné la création de cette structure, qui reste associée au pôle de l'INSEP. Aujourd'hui, nous avons deux structures performantes et quand on se retrouve en compétition à l'étranger sous le maillot tricolore, il n'y a qu'une seule équipe de France unie. La stabilité



*Jean-Pierre Guyomar'h reste toujours proche de ses athlètes à l'entraînement*



de notre fédération, dont Joël Bouzou (ancien champion du monde en 1987, ndlr) assure la présidence, est aussi une explication aux bons résultats de nos athlètes. La confiance de notre hiérarchie est primordiale au bon fonctionnement de notre staff.

**Vous incarnez d'ailleurs cette stabilité puisque vous êtes dans l'encadrement national depuis 1998 (voir par ailleurs)...**

(il coupe) Et je me rends compte chaque jour de la chance que j'ai de travailler à l'INSEP dans de telles installations, et de baigner

au quotidien dans cet environnement de très haute performance. Mes missions ont bien sûr évolué. J'ai encadré uniquement le collectif hommes pendant plusieurs années, aujourd'hui je suis manager des équipes de France... Mais au fond, je suis toujours animé par cette même passion pour mon sport qui est d'une telle richesse. Aujourd'hui avec Jean-Maxence Berrou (qui était l'entraîneur d'Élodie, à Rio), nous formons un binôme très complémentaire. Notre relation de confiance est essentielle dans le management de notre collectif et nos échanges me permettent de prendre les meilleures décisions possibles.



### Est-ce que vous avez le sentiment d'avoir évolué comme entraîneur ces dernières années ?

Je ne suis pas forcément un meilleur entraîneur qu'il y a 7 ou 8 ans, mais il est peut-être plus facile aujourd'hui d'être entendu et reconnu au vu des résultats enregistrés ces dernières saisons (sourire). Avec l'âge j'ai beaucoup progressé dans mon relationnel avec les athlètes qui est pour moi le plus important et le plus difficile. Et ça, ça ne s'apprend pas dans les livres (sourire). Aujourd'hui cette relation moins directive, basée sur l'échange et la collaboration, favorise l'autonomie des athlètes.

### Le pentathlon français, qui a souvent brillé par ses individualités (Joël Bouzou, Christophe Ruer, Sébastien Deleigne, Amélie Cazé, etc...), connaît aujourd'hui une réussite sans précédent au niveau collectif. Comment vivez-vous cette période faste pour votre discipline ?

Je reste très humble et surtout très prudent. L'équilibre est fragile. Si nous sommes déjà passés à autre chose, les performances réalisées

en 2018 ont au moins le mérite de nous apporter quelques certitudes. Et aujourd'hui, nous avançons sur la route des Jeux avec de vraies ambitions.

### À un peu moins de deux ans des JO de Tokyo, le DTN Christian Roudaut a d'ailleurs déjà annoncé un objectif de deux médailles d'or...

Et cela ne choque personne, car depuis 4 ans, nous avons régularisé un haut niveau de performance. Nous espérons qualifier 4 athlètes (deux garçons et deux filles) aux Jeux et celles et ceux qui prendront le départ de l'épreuve olympique auront le potentiel de ramener des médailles, avec effectivement un objectif de deux titres. Mais avant de penser à Tokyo, il y aura d'abord la période de qualification. La forte concurrence franco-française ne va pas être facile à manager, tant chez les filles que les garçons. Ce sera d'ailleurs l'une des clés de la saison 2019.

### Quels sont justement les principaux enjeux de cette saison ?

2019 va marquer le début des qualifications olympiques. La finale de la Coupe du monde en juin à Tokyo, les « Europe » (en août, à Bath) et les Mondiaux (en septembre, à Budapest) permettront d'obtenir des quotas nominatifs pour Tokyo et ce sont donc naturellement les trois échéances majeures de la saison. Les 4 Coupes du monde (première étape en mars au Caire, ndlr) serviront à sélectionner les athlètes qui participeront à ces épreuves. Malgré les résultats de 2018 et une hiérarchie naturelle qui s'est imposée notamment en individuel (Valentin Prades, champion d'Europe et

vice-champion du monde, Marie Oteiza, championne d'Europe, 3<sup>e</sup> au « Monde » ...), nous avons choisi de garder la sélection ouverte, tant chez les garçons que chez les filles. Cette approche permet de créer de l'émulation, d'entretenir la dynamique et de laisser la place à l'émergence.

### Vous dites d'ailleurs que le pentathlon français est désormais confronté à des problèmes de riche...

Et dans cette phrase, il y a le mot problème (sourire). Deux athlètes uniquement pourront participer aux JO chez les filles et chez les garçons (36 participants, 2 par pays maximum). Le DTN travaille déjà sur les modalités de sélection olympique franco-française. La règle du jeu sera connue de tous. À l'issue de la saison, le collectif olympique sera resserré et nous allons essayer d'être les plus cohérents et les plus justes possible pour atteindre les objectifs fixés. ▀

EN BREF

#### JEAN-PIERRE GUYOMARC'H

Né le 18/04/1965 à Morlaix (29)

Entraîneur adjoint de l'équipe de France masculine de 1998 à 2000

Entraîneur de l'équipe de France de 2000 à 2016

Manager des équipes de France masculine et féminine depuis 2016

Responsable du pôle France de l'INSEP depuis 2000

## 4


 QUESTIONS À  
**BERNARD PETIOT**

**V**ice-Président en charge du recrutement et de la performance du Cirque du Soleil, Bernard Petiot se félicite des liens étroits qui unissent le célèbre groupe Québécois de divertissement et l'INSEP. Une collaboration qui favorise notamment les échanges d'expertise entre les deux structures.

**1** Depuis quelques années, l'INSEP et le Cirque du Soleil se sont rapprochés et ont développé des axes de mutualisation et de coopération. Pour quelles raisons ?

Ce qui rapproche l'INSEP et le Cirque du Soleil, c'est cette même philosophie d'excellence dans la haute performance. Nous évoluons dans le domaine du divertissement et l'INSEP est un établissement de référence dans le monde du sport de haut niveau,

mais nos deux structures font en sorte de célébrer les capacités humaines, de placer leurs pensionnaires, qu'ils soient artistes ou sportifs, dans les meilleures conditions pour donner le meilleur d'eux mêmes, dépasser leurs limites et accéder au succès. Et si possible de le répéter encore et encore... Avec l'INSEP, nous parlons le même langage. Toute la richesse de notre collaboration est de se regarder mutuellement grandir, d'échanger les bonnes pratiques, de revisiter ensemble les problématiques liées au haut niveau et que les deux structures en tirent profit.

//

*C'est une chance de pouvoir ainsi collaborer avec de tels établissements de référence.*

2

**Quels sont les domaines d'expertise de l'INSEP qui peuvent favoriser de tels échanges ?**

Outre son expertise en matière d'entraînement, l'INSEP possède des compétences précieuses dans de nombreux domaines : les sciences du sport, la bio-mécanique, la physiologie, la psychologie, etc... Nous n'avons pas de telles ressources en interne, mais nous savons que nous pouvons échanger sur ces sujets avec l'INSEP ponctuellement en cas de besoin. Nous avons par exemple été confrontés à une situation de crise il y a quelques mois et nous avons dans ce cadre fait appel aux psychologues de l'INSEP qui ont pu s'adresser à nos artistes acrobates. Nous avons également naturellement des liens forts avec l'Institut National du Sport (INS) du Québec. C'est une chance de pouvoir ainsi collaborer avec de tels établissements de référence. Nous pouvons nous inspirer des protocoles qui sont mis en œuvre pour traiter certaines problématiques spécifiques, en matière de nutrition, d'évaluation des charges d'entraînement ou encore de prévention et de gestion des blessures. Lorsqu'un artiste se blesse, comme pour un sportif, l'objectif est aussi qu'il puisse revenir rapidement en scène et qu'il ait retrouvé tout son potentiel physique et technique.

3

**D'anciens sportifs de haut niveau intègrent régulièrement votre troupe. Pour quelles raisons le Cirque du Soleil est-il intéressé par de tels profils ?**

Ce ne sont pas seulement pour leurs capacités physiques et techniques que nous recrutons d'anciens sportifs de haut niveau, même si grâce à eux, nous pouvons élever le niveau d'exigence de nos numéros au vu de ce qu'ils sont capables de produire, tout en assurant leur sécurité. Le sport est formateur. Au cours de sa carrière, un athlète, à force de travail, va chercher à connaître la réussite, mais il sera aussi forcément confronté à de nombreuses

situations d'échec. Cela demande beaucoup de persévérance, d'abnégation, un mental très fort. Je ne m'intéresse pas seulement à ce qu'un sportif sait faire sur des agrès, dans une piscine, sur un vélo... mais à tout ce que son parcours, sur et en dehors des terrains, lui a laissé comme héritage. Dans le divertissement, il faut savoir s'adresser à un public, avoir ce goût du partage, être capable de lâcher prise. J'ai été moi-même entraîneur de gymnastique (entraîneur du réputé club Gymnix de Montréal de 1980 à 1998, Bernard Petiot a aussi été entraîneur de l'équipe nationale Canadienne, avec notamment treize participations aux championnats du monde et à deux éditions des Jeux Olympiques, ndr) et j'ai une vraie reconnaissance de la qualité du travail qui est réalisé au sein d'établissements comme l'INSEP et l'INS du Québec par l'encadrement.

4

**Le Cirque du Soleil semble aussi s'inspirer du milieu sportif par sa capacité à sans cesse innover, à se remettre en question. Est-ce l'une des clés de votre réussite ?**

Nous avons actuellement plus de 20 spectacles en opération de par le monde (dont « Toruk, le premier envol », qui fera à nouveau escale à Paris du 4 au 14 avril 2019, ndr) et nous sommes en train d'élaborer de nouvelles productions avec des approches différentes de ce que nous faisons habituellement (des numéros de comédie musicale, plus de cascades...) C'est un exercice difficile de se renouveler, car nous pourrions nous reposer sur nos acquis. Mais pour grandir et s'améliorer, il faut savoir prendre des risques. Le public évolue, le monde change, la concurrence ne nous attend pas. L'état d'esprit qui nous anime, c'est l'ouverture et la diversité qui sont propices à la créativité, à la performance. C'est ce qui fait notre force et notre richesse.

## Le Cirque du Soleil

*Créé en 1984, le Cirque du Soleil est une entreprise québécoise de divertissement artistique de haute qualité qui compte près de 4 000 employés, dont 1 300 artistes, provenant de plus d'une cinquantaine de pays différents. Le Cirque du Soleil a entraîné dans son rêve plus de 180 millions de spectateurs, dans plus de quatre cents villes dans plus d'une soixantaine de pays sur six continents. L'entreprise a établi son Siège social international à Montréal. Plus d'informations sur [www.cirquedusoleil.com](http://www.cirquedusoleil.com)*

# EUGÉNIE DORANGE

## PRÊTE À FAIRE DES VAGUES

**V**ice-championne du monde jeunes (juniors et - 23 ans) et déjà championne de France chez les seniors de canoë course en ligne, Eugénie Dorange, 20 ans, espère vivre les prochains Jeux de Tokyo avant de glisser vers la médaille à Paris en 2024.

Il y a bien sûr son parcours depuis ses premiers coups de pagaie, à 8 ans dans son club de toujours, l'OCK Auxerrois, et son palmarès prometteur, qui font d'elle, à seulement 20 ans, l'un des grands espoirs du canoë français, version course en ligne. Mais ce qui impressionne peut-être le plus chez Eugénie Dorange, vice-championne du monde jeunes (junior en C1 200m et C1 marathon et - 23 ans en C2 500m) et déjà championne de France chez les seniors (C1 200m), c'est sa capacité à prendre les bonnes trajectoires. Celles qui influent sur le cours de sa vie et de sa carrière. La jeune céiste, qui a rejoint le pôle France de l'INSEP en septembre dernier après deux ans au CREPS de Nancy, fait preuve d'une sagesse et d'une maturité déconcertantes pour son âge. Dernier exemple en date : en décembre dernier, alors qu'elle était en stage à Satellite Beach (Floride) pour préparer la saison à venir, elle n'a pas hésité à écourter son





séjour après une douleur à l'épaule et à rentrer précipitamment à l'INSEP pour entamer des soins au pôle médical alors que d'autres n'auraient pas hésité à profiter un peu plus longtemps de la douceur floridienne. « C'était une simple inflammation, mais je ne voulais prendre aucun risque alors que se profilent des échéances très importantes en 2019 », reconnaît-elle. Rétablie et déjà repartie sous le soleil de Floride jusqu'en mars, en compagnie de trois de ses coéquipiers de l'équipe de France, pour un nouveau stage qu'ils ont eux-mêmes préparé et pris en charge, avec le soutien et l'aide financière de leur fédération, Eugénie Dorange retrouvera les bassins de compétition dès le 22 mars lors de l'Open de France d'hiver sur le site olympique de Vaires-sur-Marne. « L'un des objectifs en 2019 sera de participer à de nombreuses courses internationales, en C1 et en C2, pour emmagasiner de l'expérience l'année avant les Jeux », explique l'étudiante en droit.

## EN AVANCE SUR LES PRÉVISIONS

Car si elle fait partie de la génération 2024 appelée à briller à Paris, la native de Mulhouse espère déjà faire quelques vagues sur l'eau plate de Tokyo. « Avant de penser à 2024, je veux d'abord vivre des Jeux et pas seulement les vivre d'ailleurs », sourit-elle. Ce ne serait pas la première fois qu'Eugénie Dorange serait en avance sur les prévisions. Encore cadette, elle naviguait déjà parmi les meilleures mondiales en juniors. En 2017, un an seulement après avoir décroché le titre de vice-championne du monde junior en C1, elle participait à ses premiers mondiaux seniors avec à la clé une 5<sup>e</sup> place en finale du C2 500m avec Julie Cailleretz. Également 4<sup>e</sup> aux championnats d'Europe et lors de la Coupe du monde de Belgrade dans la même discipline, la Bleuette semblait lancée. « Mais c'était peut-être allé un peu trop vite, avoue-t-elle aujourd'hui. 2018 a été un peu plus compliqué, surtout au niveau

des résultats, malgré une première finale individuelle aux championnats d'Europe seniors (9<sup>e</sup> en C1 200m). Ça fait partie de l'apprentissage du haut niveau et j'ai d'ailleurs beaucoup appris pendant cette période. » Il lui a fallu digérer son changement de structure et les allers-retours réguliers d'équipières dans son C2 pour cause de blessure de son habituelle binôme et colocataire à l'INSEP, Julie Cailleretz. Le trophée symbolique de meilleur espoir du sport français décroché en novembre aux Étoiles du Sport, à Tignes, en présence de sa marraine, l'insépienne Sarah Guyot, championne d'Europe de kayak biplace, lui a redonné un nouvel élan pour attaquer cette saison pré olympique.

## L'INSEP, UN ACCÉLÉRATEUR

Confortée par le travail effectué au pôle France - « Venir à l'INSEP était une formidable opportunité pour moi de pouvoir m'immerger dans une atmosphère de haute performance et de côtoyer au quotidien les meilleurs de ma discipline, mais aussi les plus grands champions français », avoue-t-elle -, elle tentera de décrocher l'un des quotas en jeu pour Tokyo aux championnats du monde de course en ligne l'été prochain, en C1 et en C2. « L'INSEP a vraiment agi comme un accélérateur pour Eugénie, atteste Yann Gudéfin, l'un de ses entraîneurs au pôle Olympique et Paralympique de Vaires-sur-Marne avec Anthony Soyeux. Elle est encore jeune et elle a l'avenir devant elle, mais elle sait ce qu'elle veut et elle ne cache pas ses ambitions. Elle avance avec cohérence, sans sauter les étapes. Et si elle est très exigeante, elle est aussi consciente du chemin à parcourir. » « Même si je ne suis pas de nature stressée, je manque peut-être encore de confiance en moi, surtout quand je suis seule dans mon C1, confesse l'intéressée. Les écarts avec les meilleures se réduisent, mais je dois encore être patiente et garder la tête froide. » À ce rythme, à genoux dans son canoë et avec sa pagaie, Eugénie Dorange devrait très vite gagner en amplitude et en envergure. ■



# DU MATÉRIEL TOUJOURS PLUS INNOVANT

## POUR OPTIMISER LES PERFORMANCES

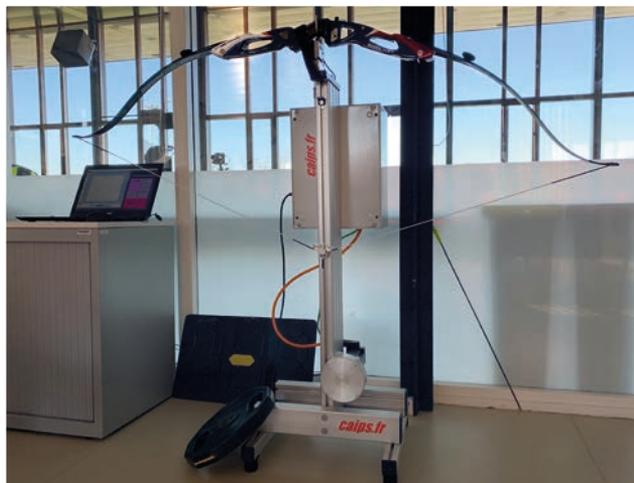
**D**ans leur recherche de haute performance, les sportifs de haut niveau français doivent pouvoir disposer de matériels et de matériaux novateurs. Plus résistants, plus précis, plus aérodynamiques, ces outils technologiques évoluent aussi grâce aux travaux menés au sein des pôles de l'INSEP et du réseau Grand INSEP en étroite collaboration avec des ingénieurs de recherche et développement, des spécialistes en biomécanique, des équipementiers... Focus sur quelques disciplines qui tentent d'être à la pointe de l'innovation pour répondre aux besoins de leurs champions.

## LE TIR À L'ARC CHERCHE LE TUBE PARFAIT

À l'INSEP, certaines nuits, alors que la plupart des pensionnaires sont encore plongés dans un profond sommeil, la quiétude de la Halle Maigrot de l'INSEP est troublée par le bruit caractéristique de l'impact des flèches sur les cibles. Sur la piste désertée par les athlètes, les « 10 » s'enchaînent à une cadence infernale. Nulle trace pourtant du vice-champion olympique, Jean-Charles Valladont, derrière son arc. À 70m des blasons, une machine à tirer débite inlassablement son lot de flèches sous l'œil averti de deux ingénieurs du laboratoire d'Hydrodynamique de l'École polytechnique et de l'un des entraîneurs du pôle France de tir à l'arc de l'INSEP. Cette séance d'entraînement nocturne un peu particulière est mise en œuvre à

un rythme régulier dans le cadre d'un travail de recherche en balistique afin d'affiner la compréhension de la trajectoire d'une flèche et l'influence de son design sur la précision (matières et formes des plumes qui servent à stabiliser la flèche, poids de pointes le plus adapté...). Ces mêmes flèches passeront à terme dans un banc de mesure pour étudier leur rectitude et la souplesse en flexion du tube en aluminium-carbone, le fameux « spine » dans le jargon de la discipline. Des tests indispensables pour aider l'archer à affiner son choix, car *« dans sa quête du geste et du tir parfaits, il doit connaître parfaitement le comportement de son matériel, que ce soit son arc ou ses flèches, souligne Jean-Manuel Tizzoni, le responsable du pôle insépien. Grâce à ce type d'analyse, nous allons par exemple pouvoir faire un tri des flèches en fonction de leur comportement* parmi toutes celles qui nous ont été envoyées par notre fournisseur et conserver uniquement les plus performantes. » Ces dernières seront

notées et précieusement stockées pour être tirées seulement à l'approche d'une compétition de référence. Le pôle France de l'INSEP s'est également doté récemment d'un banc d'expertise des arcs conçu par le Centre d'Analyse d'Images et de Performance Sportive (CAIPS) du Creps de Poitiers. Un outil qui donne aux archers des informations sur l'évolution de la qualité élastique des branches composites de leur arc et leur vieillissement dans le temps tout en donnant accès à la force de l'engin en fonction de l'allongement, à l'énergie apportée pour armer l'arc et à l'énergie restituée lors de la détente. *« Outre ce travail spécifique sur le matériel, nous avons aussi développé avec les services de l'INSEP un système d'analyse vidéo très performant au pôle ("CamCap") et nous réfléchissons à équiper le terrain d'anémomètres qui nous permettraient d'avoir des indications précieuses sur les différences de forces et de directions du vent lors des tirs à l'entraînement, explique Jean-Manuel Tizzoni. Le tir à l'arc est un sport de précision et chaque détail a son importance et peut faire gagner une médaille. »* ▶



///  
Dans sa quête du geste et du tir parfaits, un archer doit connaître parfaitement le comportement de son matériel.

## L'ENVSAN PREND LES BONNES MESURES

Ce n'est un secret pour personne, la voile est un sport naturellement porté sur la haute technologie. Et pas seulement pour les bateaux engagés dans les mythiques courses au large. La recherche de la performance pour les séries olympiques (Finn, Nacra 17, 470, 49er, Laser, RS :X) et la plupart des sports nautiques passe également par une optimisation de la qualité du matériel. Au cœur de la Baie de Quiberon, l'école nationale de voile et des sports nautiques (ENVSAN) a développé différents moyens de mesure et outils d'analyse pour accompagner les fédérations sur leurs projets de recherche et développement. « Dans la plupart des épreuves, les athlètes sont contraints par les règlements d'utiliser des bateaux monotypes, fabriqués en série et donc quasi identiques, explique Paul Lachkine, ingénieur de recherche à l'ENVSAN. La marge de manœuvre semble donc réduite. Mais nous pouvons effectuer malgré tout différents tests qui nous permettent d'identifier les caractéristiques mécaniques et géométriques des équipements et ainsi permettre aux sportifs de

faire le bon choix de matériel en fonction de leur gabarit, leur manière de naviguer, leur engagement, etc. ». Au sein d'un grand hangar technique équipé d'un système de numérisation 3D, de centrales inertielles et de différents bancs d'essais, des mesures sont effectuées sur les formes de coque ou de flotteur (voile, kitesurf, surf, kayak...), des tests permettent de déterminer la raideur en flexion dans le sens longitudinal d'un mât, sa déformation sous charge, afin d'optimiser sa forme pour une gamme de vent fixée. L'équipe d'ingénieurs travaille aussi sur la résistance des ailerons en RS:X, les gestes sont décomposés en vidéo grâce à des technologies embarquées inspirées de la Coupe de l'America... Sur la route des Jeux de Tokyo, pas une série olympique qui ne passera au travers des mailles de l'ENVSAN. « La qualité et la reproductibilité des mesures ont beaucoup évolué, assure Jean-Jacques Dubois, professeur et entraîneur à l'ENVSAN. Grâce aux informations recueillies sur l'eau par le biais de centrales inertielles, de caméras, nous sommes capables aujourd'hui d'avoir des données dynamiques précises (gite, assiette, position du creux, tangente

Les sensations éprouvées par les athlètes restent déterminantes et au cœur de la démarche.

avant et arrière, mesure de l'angle de barre etc) au millimètre près. »  
« Les sensations éprouvées par les athlètes restent déterminantes et au cœur de la démarche et je suis souvent bluffé par leur finesse d'analyse, poursuit Paul Lachkine qui collabore notamment depuis plusieurs années avec Jonathan Lobert, médaillé de bronze olympique en Finn en 2012 et toujours en course pour les JO 2020. Mais nous pouvons désormais les conforter ou non dans leur approche et traduire ces sensations en termes mécaniques ou scientifiques. »

L'ENVSAN participe aussi aux travaux de la « cellule d'optimisation et d'exploitation des plans d'eau » de la FFVoile coordonnée par Bertrand Dumortier, cette cellule est également à disposition des sportifs et de leurs entraîneurs pour les accompagner dans la conduite de leur matériel sur les différents sites de compétition. « En voile, la performance passe par de nombreux paramètres, souligne Jean-Jacques Dubois. Malgré les mesures fines que nous sommes capables de réaliser aujourd'hui, si le bateau est mal préparé, si le plan d'eau n'est pas bien analysé en terme de courant, de vent..., etc, le résultat ne sera pas au rendez-vous. »



## LE SKI FRANÇAIS MET LES FORMES

C'est un exploit que personne n'a oublié. Aux Jeux Olympiques de Sochi, en 2014, l'équipe de France de skicross marquait l'histoire de cette jeune discipline en plaçant trois de ses skieurs sur le podium. Jean-Frédéric Chapuis (or), Arnaud Bovolenta (argent) et Jonathan Midol (bronze) signaient un triplé inédit grâce à leur science du placement, leur aisance planches aux pieds et leur parfaite maîtrise des runs, mais aussi leur matériel de pointe. Outre des skis parfaitement préparés par leurs techniciens, Chapuis et ses camarades de Jeux bénéficiaient à Sochi d'une nouvelle combinaison sur-mesure développée par la Fédération Française de Ski (FFS). Les riders tricolores étaient notamment équipés d'un pantalon fabriqué à partir d'un « tissu high tech intelligent » selon Nicolas Coulmy, Directeur du Département Sportif et Scientifique de la FFS, adapté à la morphologie de chaque athlète, et qui adoptait une forme aérodynamique tout en assurant une imperméabilité au vent pour garantir un parfait aérodynamisme. « *En analysant le parcours, nous avons vu que la glisse sur l'air et sur la neige allait être prépondérante et que les skieurs auraient notamment des difficultés pour doubler*, raconte Nicolas Coulmy. *Nous avons donc opté pour cette tenue, qui tenait compte de la réglementation de la fédération internationale tout en flirtant avec les limites* (certaines nations avaient d'ailleurs porté l'affaire devant le tribunal arbitral du sport à l'issue des Jeux, avec une issue favorable pour la France, ndlr). *Un choix payant puisqu'il avait permis à nos skieurs de diminuer de 30% la force de trainée aérodynamique totale.* » ►



Cet objectif de glisse optimale et de parfaite pénétration dans l'air, avec simulations informatiques, tests en soufflerie..., continue d'être le fil rouge des combinaisons développées par la FFS pour l'ensemble des disciplines, alpin, freestyle et snowboard. Si les Français sont aussi depuis plusieurs années passés maîtres en affutage et fartage des skis, notamment en biathlon avec la présence sur le circuit de deux ateliers de fartage mobile mis à disposition par le Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne de Prémamanon, le travail de personnalisation de la crosse de la carabine calibre 22 long rifle utilisée par Martin Fourcade et les biathlètes tricolores est aussi un atout maître dans leur quête de performance. Franck Badioux, vice-champion olympique de tir à Barcelone en 1992 et ancien entraîneur de l'équipe de France de biathlon, sculpte lui-même manuellement les crosses dans son atelier à Prémamanon et peut depuis l'an passé compter sur la collaboration des étudiants de la section sport-études Génie Mécanique et Productive (GMP) de l'IUT d'Annecy qui ont mis au point une technique de duplication de crosse parfaitement identique.



**Des observations qui permettront à terme aux techniciens français de concevoir peut-être l'arme quasi parfaite.**



## LE TIR NE VEUT PAS RATER LA CIBLE

Une relation de couple est forcément compliquée. Même en tir. Celui normalement parfait que doit former le canon de la carabine et la cartouche obsède d'ailleurs les tireurs. Car de sa qualité et sa précision résultent la quête et souvent la réussite d'un score optimal. *« Le couple "canon-cartouche" reste un élément essentiel dans l'optimisation de la performance et c'est celui sur lequel nous concentrons nos efforts pour faire les bons choix et réduire au maximum les marges d'erreur »*, reconnaît le spécialiste du tir à la carabine 50m et 300m, Rémi Moreno Flores, membre du pôle France de l'INSEP. Pour sa thèse de doctorat STAPS à l'Université Paris-Est Créteil, le tireur international, champion d'Europe de tir à la carabine par équipes en 2017 et champion du monde par équipe en 2018, s'est passionné pour la recherche dans le champ de l'analyse de performance en sport, et en particulier l'évolution du matériel dans sa discipline. Avec son ancien

coéquipier de l'équipe de France, Valérian Sauveplane, désormais entraîneur et technicien au pôle France, Rémi Moreno Flores s'est rapproché de différents experts (Laboratoire d'Hydrodynamique de l'école polytechnique, laboratoire de physique de l'ENS de Lyon, Direction Générale de l'Armement (DGA)...) dans le cadre du programme « Sciences 2024 » pour développer des méthodes d'analyse adaptées au terrain. Depuis deux ans, des études sont menées sur le mouvement du canon vers le haut lors d'un tir (le « saut de bouche » dans le jargon du tir), la sortie de la balle d'une carabine à l'aide d'une caméra rapide ou encore les ondes de déformation qui se propagent le long du canon. Des observations qui permettront à terme aux techniciens français de concevoir peut-être l'arme quasi parfaite et réduire ainsi la marge d'erreur face à la cible. *« Les Russes ont aujourd'hui des carabines que tout le monde rêverait de pouvoir disséquer, sourit Sarah Robert, entraîneur national. Elles sont a priori composées d'un assemblage de plusieurs modèles avec des secrets de fabrication soigneusement gardés. »*



En attendant, au sein de l'atelier du pôle France de l'INSEP, Valérien Sauveplane poursuit la mise au point des carabines pour les tireurs valides et handisports. Forme de la crosse, hauteur des lignes de visées, équilibre de l'arme... l'ancien sélectionné olympique (trois participations aux Jeux en 2008, 2012 et 2016) peaufine les moindres réglages pour fournir aux tireurs du pôle France des solutions individualisées et ergonomiques. Un travail d'orfèvre, « même si on est un peu toujours dans la bricole », rigole-t-il, réalisé entre deux tests de cartouche pour sélectionner les « bons » lots, qui vient compléter une approche plus scientifique grâce au recueil des données rendu possible par le système SCATT. « La vraie révolution technologique dans notre sport », assure tous les intéressés. Ce système informatisé d'analyse et d'entraînement au tir équipe l'ensemble des tireurs du pôle France de l'INSEP depuis 5 ans. Un capteur optique placé sur le canon permet d'enregistrer avec une grande précision tous les mouvements de l'arme quelle que soit la distance de tir, la coordination visée-lâcher, et même d'évaluer la qualité de l'arme et des munitions. ■

## PAROLES D'EXPERT



**Jean-François Robin,**

Responsable du Réseau National pour l'Accompagnement Scientifique de la Performance.

Pôle Performance Laboratoire « Sport, Expertise, Performance » (SEP).

**« Sur l'impulsion du ministère des Sports et dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, l'INSEP a mis en place un réseau national d'accompagnement scientifique de la performance. Ce réseau a vocation à fédérer l'ensemble des acteurs qui évoluent dans le champ de la recherche (écoles, fédérations, établissements, etc...) pour faire émerger des solutions scientifiques qui répondraient aux besoins exprimés par les entraîneurs en matière d'évolution des ressources technologiques et donc du matériel. Nous avons par exemple déjà identifié que les pistolets laser des pentathlètes avaient tendance à se dérégler régulièrement. L'école supérieure d'électricité (Centrale Supélec) va travailler avec la fédération française pour les rendre plus fiables. Autre exemple, les boxeurs se blessent régulièrement les poings, à l'entraînement et en compétition. L'École nationale supérieure des Arts et Métiers réfléchit à une protection supplémentaire, fabriquée grâce à une imprimante 3D, qui pourrait se glisser sous les gants. Enfin, un entraîneur de natation du pôle d'Aix-en-Provence a soulevé la problématique du poids des palmes utilisées en nage avec palmes et des blessures qu'elles pouvaient engendrer. Des acteurs du réseau vont être mobilisés pour trouver des solutions, y compris financières, pour élaborer du matériel plus léger et moins traumatisant tout en restant performant. En conclusion, c'est le rôle de ce réseau d'apporter de telles connaissances de pointe partout dans le pays et à toutes les activités Olympiques et Paralympiques. »**



# UNE APPLI TOUS TERRAINS

---

**D**éveloppée par l'Unité du Développement du Numérique et de l'Innovation (UDNI) du pôle performance de l'INSEP, l'application mobile, qui permet de recueillir des données physiques et psychiques sur les sportifs de haut niveau pour estimer le risque de blessures, est un véritable outil d'aide à la performance pour les entraîneurs des pôles sportifs de l'INSEP et des établissements du réseau Grand INSEP. Témoignages.

---

Bien sûr, tous n'ont pas la même aisance devant l'écran de leur téléphone. Question de génération. Et le décalage est encore plus flagrant avec leurs jeunes protégés, en permanence rivés sur leur portable et qui jonglent avec différentes applications pour communiquer, jouer, écouter de la musique ou regarder la vie des autres. Les entraîneurs des pôles sportifs de l'INSEP et des établissements du réseau Grand INSEP qui l'utilisent ont pourtant su s'approprier assez facilement l'appli « made in INSEP » développée par l'Unité du Développement du Numérique et de l'Innovation (UDNI). Cette application mobile dédiée permet de recueillir des données sur le sommeil, l'humeur, les sensations à l'issue de l'entraînement, les courbatures, les éventuelles blessures... grâce à un formulaire rapide et ludique que les sportifs de haut niveau doivent remplir le matin au saut du lit et après leurs séances. Des données qui seront ensuite analysées par les équipes de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport) pour estimer le risque de blessures, mais qui dans un premier temps permet aussi aux entraîneurs de pouvoir contrôler, optimiser et individualiser les charges de travail.

## DES DONNÉES OBJECTIVES

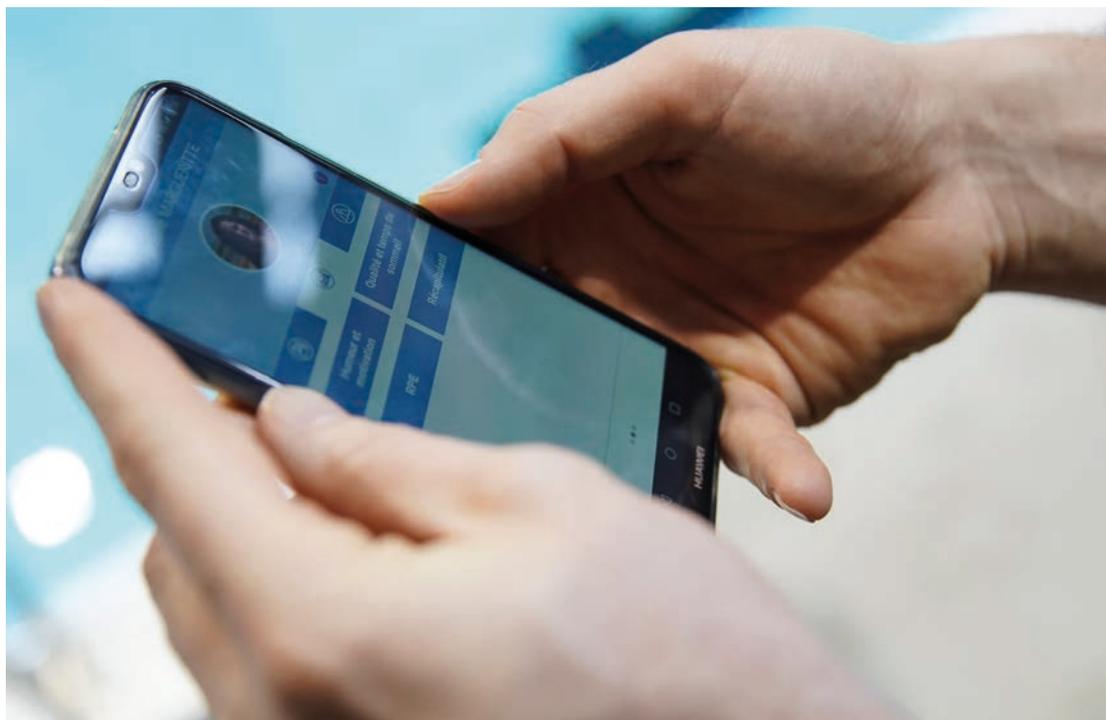
« Cette application me donne aujourd'hui des critères objectifs qui vont confirmer ou au contraire infirmer mon propre ressenti à l'entraînement, affirme Matthieu Boher, l'entraîneur du pôle de roller-skating du CREPS de Bordeaux, l'un des premiers établissements du réseau Grand INSEP à avoir mis à disposition de l'ensemble de ses pôles ce nouvel outil sur l'impulsion de Cyril Faucher, le coordonnateur de la mission d'accompagnement à la performance. Je ne me repose plus uniquement sur ma première impression visuelle ou sur les retours à chaud des sportifs. J'ai désormais des données précises qui vont m'alerter si un athlète présente par exemple des signes de fatigue avancée avec des précisions sur ce qui aurait pu induire cet état (manque de sommeil, entraînement trop intense, maladie...). Et à l'approche d'une compétition de référence, je serai encore plus attentif à ces indicateurs. » Les charges d'entraînement pourront alors être adaptées et individualisées en fonction de l'âge, du niveau, des qualités individuelles, des temps de récupération et de régénération... « J'avais essayé de mettre en place un tel suivi sur papier avec des tableaux « Excel », mais je me suis vite rendu compte que c'était trop lourd à gérer, atteste Cédric Claverie, le coach du Pôle France Relève Judo de Bordeaux.



*L'application permet aussi aux entraîneurs de pouvoir contrôler, optimiser et individualiser les charges de travail.*

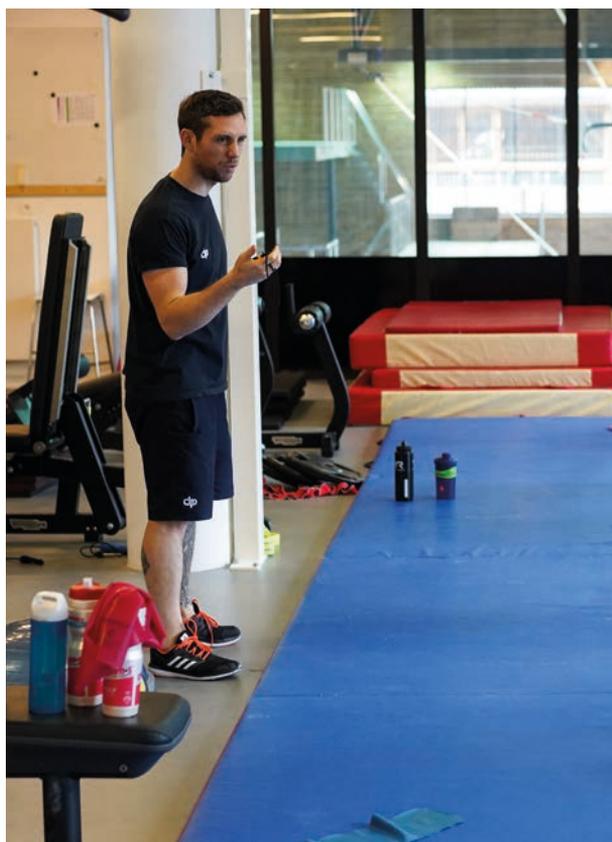
*Cette application est intuitive, facile à utiliser et les alertes mises en place me permettent d'être très réactif. Je pense que c'est aussi l'opportunité pour un entraîneur de porter un regard lucide et parfois critique sur sa préparation et sa planification. Si par exemple dans mon groupe d'entraînement, je m'aperçois grâce à l'application qu'un ou deux sportifs ont eu du mal à « encaisser » une séance, je m'adapterai à leur situation au cas par cas. En revanche, si tout le monde est dans le même état, là, ce sera à moi de me remettre en question. » ►*





## L'APPLICATION FACILITE LES ÉCHANGES

« Pouvoir identifier un risque potentiel et contribuer ainsi à limiter le risque de blessures est vraiment pour moi à terme un des enjeux majeurs de cette application, reconnaît Emilien Bugeaud, l'un des entraîneurs nationaux du pôle France de water-polo féminin à l'INSEP. Cela me pousse aussi à être plus vigilant par rapport au rythme de vie des joueuses, à avoir des échanges plus réguliers et plus pointus avec elles. À la fin d'un entraînement, chacun repart généralement assez vite de son côté sans avoir pris le temps de débriefer en profondeur. En découvrant sur l'application leur ressenti sur la durée et l'intensité des exercices par exemple, je vais avoir des renseignements précieux qui vont me permettre de mieux les connaître et de pouvoir mieux communiquer avec elles. » « Grâce à l'application et aux échanges que nous avons pu avoir lors de sa présentation, certains athlètes ont pris conscience qu'ils ne dormaient pas assez par rapport à leur pratique de haut niveau et ils ont depuis corrigé le tir, confirme Cédric Claverie. De toute façon, ils n'ont pas intérêt à déformer la réalité, car s'ils me disent « Non ça va, on dort parfaitement et on n'est pas fatigué », je vais intensifier les prochaines séances et outre le risque de blessures, je ne suis pas sûr non plus qu'ils apprécieront (sourire). »



## SUIVI DES MATCHS

Outre la vision globale et synthétique de leur état de forme, physique et psychique, l'application permet aussi aux sportifs de haut niveau de consulter leur programme de la journée, rentrer des données sur leur protocole de soins suite à une blessure, converser avec leur entraîneur et leurs camarades de jeu... Le pôle football féminin de l'INSEP, qui a été l'un des premiers utilisateurs et qui a contribué à son élaboration avec l'UDNI, exploite les données mobiles pour effectuer un suivi des rencontres disputées par ses joueuses avec leur club chaque week-end. *« Cela me permet d'avoir des indications précises sur leur temps de jeu, la fatigue accumulée, une éventuelle blessure qui aurait pu survenir pendant le match, mais aussi de voir si les filles sont capables d'avoir une vraie réflexion sur leur performance, remarque Didier Brasse, le directeur du pôle insépien. Je consulte leur commentaire sur l'application et j'échange ensuite avec mon homologue dans leur club pour voir si leurs évaluations se rapprochent ou s'il y a un différentiel. »* ■



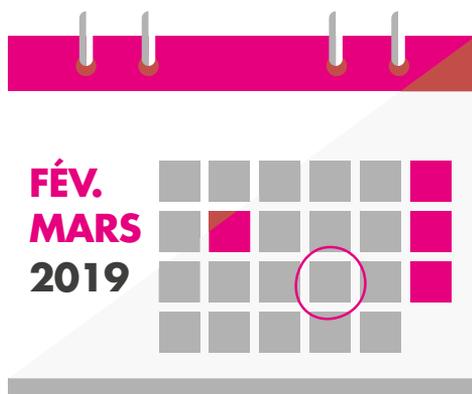
## PAROLES D'EXPERT



### Thomas Peuchot,

*Ingénieur à l'Unité du Développement du Numérique et de l'Innovation de l'INSEP*

*« De nombreux entraîneurs utilisaient déjà un outil de suivi, mais le plus souvent à partir de simples tableaux « Excel » qui leur permettaient de rentrer des informations, les synthétiser, les partager, etc... Un procédé lourd à gérer et très chronophage. À l'UDNI, en lien avec l'IRMES, nous avons voulu leur proposer cette application mobile qui non seulement doit leur faciliter leur travail de collecte de données et les aider dans leur prise de décision, mais aussi aboutir à terme à un vrai modèle scientifique et à la création d'un algorithme de détection du risque de blessures. Depuis sa mise en œuvre en 2017 avec le pôle féminin de football de l'INSEP, l'application s'est développée dans de nombreux pôles, mais s'est aussi enrichie de nouveaux modules et curseurs. Les sportifs peuvent y consulter le portail de suivi quotidien du sportif (PSQS), leur planning d'entraînement, leur surveillance médicale réglementaire... Ils peuvent également échanger entre eux et avec leur entraîneur par le biais d'une messagerie personnalisée. Nous l'avons pensée comme un outil moderne et mobile qui correspond bien aux attentes des jeunes. Chaque application a un socle commun, avec des indicateurs essentiels dont l'IRMES a besoin pour effectuer ses recherches pour améliorer l'estimation du risque de blessures ... (charge des entraînements, fatigue et courbatures, qualité et temps de sommeil, humeur, blessures) et nous sommes ensuite en mesure de la personnaliser selon les besoins d'une discipline en particulier. À la demande de certaines fédérations, un formulaire dédié à la récupération est par exemple en cours d'élaboration. »*



# AGENDA

## LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



**20 FEV. – 3 MARS**

Championnats du monde de ski  
nordique à Seefeld (Autriche)



**25 FEV. – 3 MARS**

Championnat d'Europe de tir à l'arc  
en salle à Samsu (Turquie)



## 7 – 17 MARS

Championnats du monde de biathlon  
à Oslo (Norvège)



## 1<sup>ER</sup> – 2 MARS

Championnats du monde de bobsleigh  
à Whistler (Canada)



## 27 FEV. – 3 MARS

Championnats du monde de cyclisme  
sur piste à Pruszkow (Pologne)



## 1<sup>ER</sup> – 3 MARS

Championnats d'Europe d'athlétisme  
en salle à Glasgow (Grande-Bretagne)



## ESSITY, UN PARTENARIAT FIDÈLE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Grâce à Essity, les sportifs de l'INSEP en voient de toutes les couleurs depuis plusieurs années. Blancs, bleus, rouges, roses, noirs, chairs... les bandages adhésifs Leukotape (K,P, Classic), Strappal et Tensoplast (ex- Elastoplaste), développés par la société (ex-BSN Medical) spécialiste en dispositifs médicaux dans les domaines de la contention, l'immobilisation, l'orthopédie, le soin des plaies traditionnel et la compression médicale, n'ont pas pour seule fonction d'apporter du confort et des couleurs sur le corps des athlètes soumis à rude épreuve. Idéales pour prévenir ou prendre en charge les entorses et les lésions musculaires, ligamentaires et tendineuses, ils répondent surtout à une recherche de prise en charge optimale de la blessure en prolongeant les soins de masso-kinésithérapie en dehors de la séance et dans le cadre de la prévention. Le personnel médical et para-médical de l'INSEP les utilise d'ailleurs régulièrement, tout comme l'ensemble des produits dédiés au sport, Gamme Tensosport®, comprenant des produits de soin de plaies,

d'immobilisation ou encore certains supports orthopédiques, dans le cadre du traitement de pathologies type entorses, contusions, œdèmes, tendinopathies et autres douleurs dues à l'effort.

## PROGRESSER ET DIVULGUER SON SAVOIR-FAIRE

Avec fidélité, le groupe international est présent depuis le milieu des années 1990 aux côtés de l'INSEP non seulement pour fournir des outils indispensables à l'arsenal thérapeutique des masseurs kinésithérapeutes du pôle médical, mais aussi pour faire progresser et divulguer son savoir-faire. Essity France participe ainsi chaque année à la journée médicale de l'INSEP et apporte sa contribution à des formations dispensées par l'établissement au profit des personnels médicaux et paramédicaux et au mouvement sportif. L'INSEP évalue pour sa part des outils de formation et produits en toute indépendance technique et déontologique.

« Notre partenariat avec l'INSEP nous permet d'être au plus près des sportifs de haut niveau et de l'expertise de tous ceux qui évoluent dans leur sphère, notamment les masseurs-kinésithérapeutes et les médecins du sport, explique Alexa Peterson, chef de gammes Physiothérapie & Immobilisation, au sein du groupe Essity. Les disciplines évoluent très vite, les pratiques des thérapeutes également. Ces retours de terrain nous permettent d'adapter nos produits pour répondre aux solutions thérapeutiques recherchées. »



## LE MOT DE... JEAN ROBERT FILLIARD

Adjoint au responsable du Pôle Médical de l'INSEP

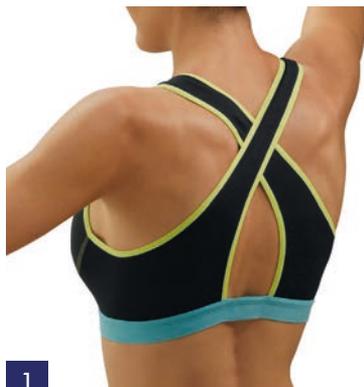
« Ce partenariat historique pour le pôle médical s'inscrit dans une double ambition de performance et d'expertise. Grâce à notre expérience partagée, nous bénéficions de produits à la pointe de la technologie, utilisés quotidiennement pour soigner ou soulager les sportifs de l'INSEP, et le pôle médical contribue aux tests qui sont menés pour améliorer ces solutions afin de répondre aux besoins exprimés, en constante évolution. Le partenariat avec Essity nous permet aussi de bénéficier d'une dotation annuelle pour former les étudiants en formation initiale et engagés en DIU de masso-kinésithérapie du sport aux différentes méthodes de manipulation et d'utilisation de ces bandes. »

# LA BOUTIQUE

## DE L'INSEP

### DOS CROISÉ THUASNE

**1** - Brassière de sport femme avec bretelles croisées et matelassées au niveau des épaules pour une grande liberté de mouvement. Les bonnets moulés sans couture offrent un grand confort en limitant les risques d'irritation de la poitrine dus au frottement. Les empiècements en mesh respirant sont spécialement conçus pour évacuer la transpiration.



1

### LEUKOTAPE K

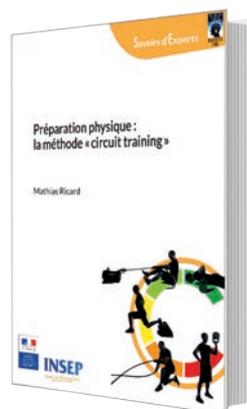
**2** - Leukotape K Bande Adhésive Élastique 5 cm x 5 m est une bande adhésive élastique qui soulage la douleur musculaire, favorise le mouvement et le drainage lymphatique. Cette bande agit grâce à la technique Neuro-Proprioceptive (T.N.P.). En coton, sans latex, extensible en longueur et très confortable, la bande se colle directement sur la zone douloureuse : musculaire, ligamentaire et combinée.



2

### PRÉPARATION PHYSIQUE : LA MÉTHODE "CIRCUIT TRAINING"

**3** - Cet ouvrage jette les bases d'une méthodologie afin de trouver le cheminement adéquat vers l'élaboration et la mise en place de circuit training. Reposant sur une pratique de terrain, le livre propose une réflexion sur les notions de logique interne de l'activité, de planification, d'évaluation des points forts/faibles des athlètes et de gestion de la charge d'entraînement.



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

