

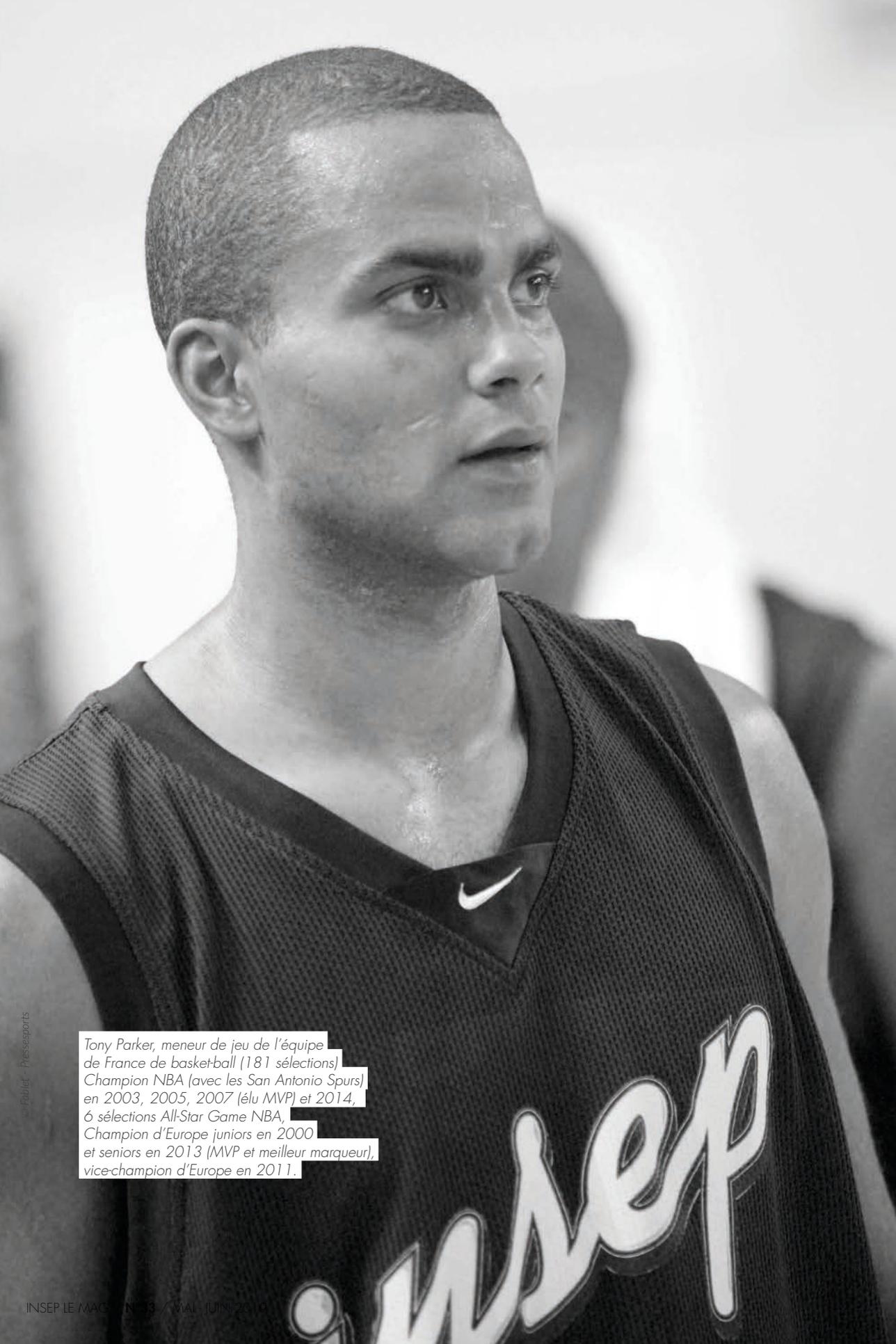
À LA UNE

UNE NOUVELLE
DYNAMIQUE
**POUR LE RÉSEAU
GRAND INSEP**

SCIENCES ET SPORT

DANS LES PAS DE
**STÉPHANIE
GICQUEL**





Tony Parker, meneur de jeu de l'équipe de France de basket-ball (181 sélections) Champion NBA (avec les San Antonio Spurs) en 2003, 2005, 2007 (élu MVP) et 2014, 6 sélections All-Star Game NBA, Champion d'Europe juniors en 2000 et seniors en 2013 (MVP et meilleur marqueur), vice-champion d'Europe en 2011.

Pour de nombreux pensionnaires de l'INSEP l'année scolaire ou universitaire se termine et les compétitions estivales battent leur plein. Pour l'INSEP et ses 280 agents qui ont été mobilisés durant toute la saison, c'est aussi une période plus calme qui s'engage et qui permet à chacun de poser les bases de la saison à venir.

Durant cette période, l'établissement propose également davantage de services et un accompagnement très spécifique à des acteurs extérieurs aux pôles sportifs. A titre d'exemple, nous recevons sur le Campus, dans le cadre de la Coupe du Monde de Football féminin et durant toute la période, les arbitres de la FIFA. Ils bénéficient ainsi de toutes les infrastructures et du savoir-faire des équipes pluridisciplinaires de l'INSEP pour se préparer et être dans les meilleures conditions pour arbitrer l'ensemble des matchs.



En parallèle, l'INSEP poursuit sa transformation pour proposer des services de très grandes qualités aux sportifs de haut niveau. Plus concrètement, il y a 1 an, notre offre de restauration connaissait une première évolution grâce à un travail conjoint avec les pôles sportifs, nos nutritionnistes et diététiciens et le Partenaire en charge de l'offre de restauration dans le cadre du Partenariat Public Privé (PPP). Dans les semaines à venir, nous irons beaucoup plus loin, puisque nous engageons des travaux plus importants, qui nous permettront d'élargir la plage d'utilisation du restaurant, afin d'être plus en adéquation avec les plannings chargés des sportifs (de 6H à 22H) ; cela nous permettra également de proposer des produits de meilleure qualité : petits déjeuners continentaux, produits issus de l'agriculture biologique ou bénéficiant du Label Rouge, en réalité tout ce qui est nécessaire pour optimiser la préparation de nos sportifs en leur offrant le meilleur carburant de leur performance.

J'aurai enfin une pensée pour Tony Parker, un enfant de l'INSEP, qui n'a jamais oublié ses années passées ici et qui aujourd'hui a décidé de mettre un terme à une carrière sportive hors du commun. J'imagine sa reconversion ambitieuse et pleine de projets, dans le secteur sportif et pour ceux qui sont les plus éloignés de la pratique sportive. Merci Tony pour l'exemple que tu donnes à chacun d'entre nous.

Ghani Yalouz
Directeur Général



12

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 18

RÉSEAUX SOCIAUX 19

RENCONTRES 20

4 QUESTIONS À 24

ESPOIRS OLYMPIQUES 26

SCIENCES ET SPORT 28

ENTRAÎNEMENT 34

AGENDA 40

PARTENAIRES 42

LA BOUTIQUE DE L'INSEP .. 43

► **A LA UNE**

Une nouvelle dynamique pour le réseau Grand INSEP



20

► **RENCONTRES**

Diandra Tchatchouang



26

► **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Arthur Philippe, un avenir en pointe

PUBLICATION BIMESTRIELLE

Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page: **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **ICON SPORT - INSEP - Isabelle Amaudry - World Marathon Challenge / Mark Colon - Augusto Bizzi / FFescrime - INS Québec - Nora Chovanec - FFJudo - CREPS Vichy Auvergne - CREPS Nancy - CREPS Réunion - Philippe Millereau / KMSP - Yoren De Lola - Science et Vie - Eona** - Régie publicitaire : **Média Filière** - Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**





34

► ENTRAÎNEMENT

L'INSEP veut assurer une plus grande circulation des connaissances pour la haute performance



24

► 4 QUESTIONS A

Laury Thilleman



28

► SCIENCES ET SPORT

Dans les pas de Stéphanie Gicquel



RUGBY À 7

STAGE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Les joueurs de l'équipe de France masculine de rugby à 7 ont passé trois jours à l'INSEP, du 8 au 10 mai, avant de participer au Tournoi international Paris7s.

Si l'essentiel du stage a été consacré au rugby, les joueurs ont également pu s'initier au water-polo et à la lutte. Une manière pour leur entraîneur, Jérôme Daret, de renforcer la cohésion de son groupe, face à des environnements différents et des situations peu confortables. Lors de l'entraînement de water-polo, dirigé par Florian Bruzzo (qui a qualifié l'équipe de France de la discipline aux derniers JO), la plupart des joueurs sont ainsi sortis de leur zone de confort. Stephen Perez-Edo, demi de mêlée,

l'a confirmé : « C'est un sport très exigeant. On s'en rend compte quand on va dans l'eau. (...) On retrouve un peu les valeurs du rugby : même dans le dur, il faut essayer d'aider ses coéquipiers. »

Le lendemain, les rugbymen français ont participé à un entraînement de lutte, donné par Christophe Guénot, entraîneur de l'équipe de France de lutte gréco-romaine et ancien médaillé de bronze olympique.

Selon les souhaits de l'encadrement tricolore, les séances ont toujours été en relation avec le rugby, fil conducteur de ces trois jours à l'INSEP.

RECHERCHE

STRESS THERMIQUE ET SOMMEIL

Anis Aloulou, chercheur au laboratoire SEP de l'INSEP, a participé au 9^e Congrès mondial sur la Science et le football qui s'est tenu du 4 au 7 juin à Melbourne (Australie) et destiné à promouvoir l'utilisation de la science dans le football et le transfert des enseignements issus d'études scientifiques sur le terrain. Anis Aloulou a mis en avant les résultats d'une étude menée sur la récupération dans le rugby lors de son intervention intitulée : « La récupération après un match de rugby de haut niveau : l'effet de la cryothérapie corps entier et de matelas à haute capacité thermique sur le sommeil. »

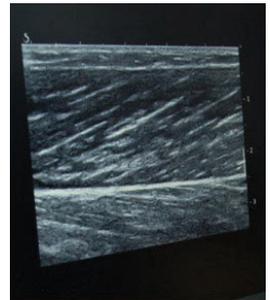
ARBITRAGE

L'INSEP ACCUEILLE LES ARBITRES DE LA COUPE DU MONDE DE FOOTBALL



Depuis le 29 mai, les 26 arbitres et 47 arbitres assistantes originaires de 42 pays, sélectionnées par la FIFA pour officier lors de la Coupe du Monde Féminine France 2019 sont réunies à l'INSEP qui devient, pour l'occasion,

leur site d'entraînement et ce jusqu'au 8 juillet. Du 30 mai au 8 juin a eu lieu leur dernier séminaire de préparation avant la compétition, comprenant des séances d'entraînement quotidiennes sur le terrain en gazon naturel renforcé ainsi que des séances de coaching sur l'utilisation de l'assistance vidéo à l'arbitrage (VAR).



RELATIONS INTERNATIONALES

EXPÉRIENCE COLLABORATIVE
LABORATOIRE SEP - ASPETAR

Sébastien Racinais, chercheur et chef du département de la performance et de la santé de l'athlète à ASPETAR, l'hôpital d'orthopédie et de médecine du sport du Qatar, a participé, 2 semaines durant au mois de mai, à une expérience collaborative avec les chercheurs du laboratoire SEP de l'INSEP. Cette étude menée aux côtés de Gaël Guilhem, Marine Racinais Alhamoud, Adèle Mornas, Yanis Desmedt et Robin Hager, traduction du partenariat entre l'INSEP et le Qatar, a réuni 16 participants et doit permettre d'évaluer l'impact du stress thermique sur les réponses des muscles et tendons.

RÉSEAU GRAND INSEP

REGROUPEMENT DU RÉSEAU NATIONAL DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Du 21 au 23 mai 2019, le Réseau Grand INSEP a réuni les responsables haut niveau des établissements labellisés du Réseau Grand INSEP, les responsables haut niveau des fédérations olympiques et non-olympiques ainsi que les responsables haut niveau des Directions Régionales au CREPS Île-de-France à Châtenay-Malabry.

L'objectif de ce regroupement était d'échanger sur les bonnes pratiques à adopter, comprendre les attentes communes entre établissements et fédérations et envisager des pistes d'amélioration dans l'optique de l'optimisation de la performance.

Ces trois journées de travail ont permis de faire émerger et développer des idées et préconisations concrètes pour le futur du Réseau Grand INSEP et du sport français.



BASKET-BALL

L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE DE 3X3 EN STAGE À L'INSEP

12 joueuses ont été sélectionnées pour participer au début de la préparation à la Coupe du Monde de basket 3x3 qui se déroulera à Amsterdam (Pays-Bas) du 18 au 23 juin prochains. En amont, l'entraîneur national, Richard Billant, les réunira à partir du 6 juin pour un stage à l'INSEP, où elles pourront profiter de terrains flambants neufs.

RELATIONS INTERNATIONALES

COLLABORATION MÉDICO-SPORTIVE FRANCOPHONE



Dans le cadre d'un projet de collaboration et d'échange dans le secteur médico-sportif au sein de la communauté francophone, le médecin-chef de l'INSEP, Dr Sébastien Le Garrec, et Jean-Robert Filliard, adjoint au chef du pôle médical, ont participé, du 24 au 26 mai, au congrès annuel de l'Association québécoise de la médecine du sport et de l'exercice (AQMSE). À cette occasion, ils ont également été reçus au Complexe de l'INS Québec du Parc olympique. Accueillis par le Président-directeur général de l'INS Québec, Gaëtan Robitaille, les deux représentants de l'INSEP ont pu visiter les installations et rencontrer le Dr Suzanne Leclerc, directrice médicale de l'INS Québec.



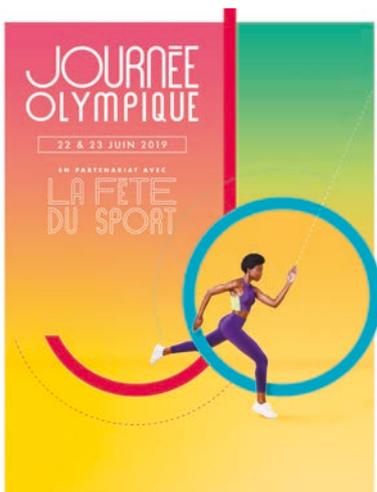
RELATIONS INTERNATIONALES

LE MINISTRE DES SPORTS NÉERLANDAIS À L'INSEP

Une délégation des Pays-Bas, menée par le ministre des sports Bruno Bruins, a été reçue à l'INSEP le 22 mai dernier, avec pour objectif de renforcer la coopération et les échanges dans le domaine du sport de haut niveau. Cette visite leur a également permis de découvrir les installations sportives ainsi que le pôle médical.

EVENEMENT

JOURNÉE OLYMPIQUE ET FÊTE DU SPORT 2019



Afin de mettre l'énergie des Jeux Olympiques et Paralympiques au bénéfice de tous et préparer collectivement ce rendez-vous, le ministère des Sports, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) et le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont souhaité faire des journées du 22 et 23 juin un rendez-vous majeur avec la population en « fusionnant » la Journée Olympique et la Fête du sport. L'objectif de l'opération : réunir l'ensemble des Français dans le cadre de plus de 700 événements festifs autour du sport, favoriser l'accès à la pratique des activités physiques et sportives à toutes et à tous et assurer la promotion des valeurs du sport et de l'Olympisme.

Retrouvez l'ensemble des événements organisés près de chez vous sur : <http://www.sports.gouv.fr/journeeolympique-lafete-dusport/>

MIXITÉ

ADIDAS LANCE « SHE BREAKS BARRIERS »



L'équipementier allemand a décidé de soutenir des associations sportives féminines de Paris et de banlieues parisiennes, parrainées par des personnalités incontournables du monde sportif féminin français parmi lesquelles Estelle Yoka Mossely (boxe) et Audrey Tcheumeo (judo). L'objectif : favoriser l'accès au sport auprès des jeunes filles. Chaque sportive représente ainsi une association qui agit concrètement sur le terrain. Leur mission consiste à inspirer les pratiquantes en devenant un exemple et un modèle et à assurer, concrètement, par de rencontres et un suivi, la croissance du nombre de jeunes filles, au sein de leur projet sportif. Ainsi Audrey Tcheumeo accompagne Rêv'Elles, Allison Pineau (handball) soutient l'UNSS, Aïssatou Tounkara (football) et Kadidiatou Dian (football) vont épauler le Five. La marraine de l'opération Estelle Yoka Mossely va, elle, enrichir sa propre association L'Observatoire Européen du sport féminin. Concrètement, Adidas soutiendra les infrastructures sportives comme Le Five (mise à disposition gratuite d'heures de terrain, rénovation) à la manière de son action en faveur du Realaxe (playground Zinedine Zidane) rénové en 2018. Adidas et cette dernière vont rénover le skate park de Charonne. Le projet sera relayé sur les réseaux sociaux de la marque et des sportives.

RÉSEAU GRAND INSEP

SÉMINAIRE « PRÉVENTION DES BLESSURES ET RÉATHLÉTISATION » AU CREPS DE LA RÉUNION

Les 7, 8 et 9 juin, le Réseau Grand INSEP a organisé au CREPS de l'île de la Réunion un séminaire sur la prévention des blessures et les pratiques de réathlétisation pour les sportifs de haut niveau. Trois jours de travail essentiels dans l'optique de l'échange de bonnes pratiques autour d'une thématique d'une importance croissante pour les sportifs.

En présence de nombreux acteurs territoriaux et nationaux du sport français (entraîneurs, médecins,

cadres des ligues professionnelles, réathlétiseurs, etc.), les questions de la traumatologie sportive et de la réathlétisation ont notamment été au centre des échanges menés par Christophe Keller et Jean Sengès, fers de lance de la réathlétisation au sein du Réseau Grand INSEP. Grâce à la mise en place d'ateliers pratiques allée aux explications théoriques sur les diverses thématiques abordées, la mise en situation a pu être constante et a permis des échanges concrets entre acteurs concernés.

RELATIONS INTERNATIONALES

HÉLÈNE JONCHERAY ÉLUE AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ISSA

Hélène Joncheray, docteur en sociologie au sein du laboratoire, Sport, Expertise et Performance de l'INSEP a été élue au Conseil d'administration (CA) de l'International Sociology of Sport Association lors du dernier congrès mondial qui s'est tenu en Nouvelle-Zélande du 24 au 27 avril 2019. Elle sera plus particulièrement en charge des relations internationales. Les 6 autres membres sont Mickaël Sam (University of Otago, Nouvelle-Zélande), président, Brent McDonald (Victoria University, Australie), vice-président en charge des conférences ; Parissa Safai (York University, Canada), secrétaire générale, Emmanuelle Tulle (Glasgow Caledonian University, Ecosse), vice-présidente en charge de la communication et John Horne (Waseda University, Japon), trésorier.



MEDIA

L'EXPERTISE DE L'INSEP À L'HONNEUR SUR SCIENCE & VIE TV

Dans une nouvelle série intitulée « Sport Lab », sur Science & vie TV, Germain O'Livry alias Dr Nozman décortique, un lundi sur deux, les sports et leurs pratiques pour percer les secrets des champions. Le premier numéro a mis en lumière, grâce aux témoignages d'experts de l'INSEP, les techniques employées pour permettre aux sportifs de haut niveau de retrouver leur niveau après une blessure.

Pour voir ou revoir l'émission : <https://www.youtube.com/watch?v=gXZGHVA1BwU>



JEUX EUROPEENS

CLARISSE AGBEGNEYOU, PORTE-DRAPEAU

Clarisse Agbegnenou, triple championne du monde de judo, a été désignée porte-drapeau de l'équipe de France aux Jeux Européens qui se déroulent du 21 au 30 juin 2019 à Minsk (Biélorussie). La judoka de l'INSEP s'est dite « très fière et émue » de cette désignation, espérant « être à la hauteur de cet honneur de cheffe de file ! ». La Rennaise de 26 ans, qui combat en - 63 kg, avait remporté la médaille de bronze lors des Jeux Européens de 2015 à Baku (Azerbaïdjan).



Vue aérienne du CREPS de Vichy-Auvergne

UNE NOUVELLE DYNAMIQUE POUR LE RÉSEAU GRAND INSEP

Six ans après sa mise en œuvre, le réseau Grand INSEP va rentrer dans une deuxième phase en septembre prochain avec notamment de nouveaux critères de labellisation pour ses centres dans une volonté d'amélioration continue et de montée en compétences. Chef de mission Grand INSEP, Anne-Marie Vansteene nous dévoile les enjeux de cette étape clé dans la perspective des prochaines olympiades.

Vous avez annoncé vouloir inscrire le réseau Grand INSEP dans une nouvelle dynamique cette année. Pour quelles raisons ?

Nous arrivons à la fin d'un premier cycle. La mission Grand INSEP a vu le jour en 2013 et ces dernières années ont donné la mesure de l'enjeu d'un travail en réseau. Ce pilotage de réseau est une des missions principales liée au statut de l'INSEP. Par le biais du label Grand INSEP, nous avons notamment pu inscrire les centres dans une dynamique collaborative et de complémentarité au regard de leur mission d'accompagnement de la performance des sportifs de haut niveau et de leur encadrement. Par le passé, le public cible était celui des sportifs permanents au sein des centres. Aujourd'hui, non seulement la plupart des établissements publics sont labellisés (23 à ce jour sur les 26 centres), mais de surcroît le service est proposé à l'ensemble des sportifs, permanents et externes. Où qu'il vive, où qu'il s'entraîne, où qu'il se prépare à gagner, un sportif de haut niveau doit savoir qu'il peut compter sur les ressources des centres labellisés du réseau Grand INSEP pour optimiser sa préparation... même ponctuellement. Les travaux engagés par les services de l'INSEP ces dernières années nous ont d'ailleurs offert une perception plus fine de ce que les fédérations attendent en matière d'accompagnement pour leurs sportifs et leurs encadrements. Et pour renforcer ces perceptions, nous associons de plus en plus ces fédérations à nos échanges et nos travaux. Il est apparu nécessaire de confronter les besoins exprimés aux ressources mobilisables et de questionner les axes forts fondateurs de la labellisation. Cela permet de faire émerger les conditions favorables au projet de performance des sportifs de haut niveau des fédérations dans la perspective des jeux de Paris en 2024. Le dispositif devait donc évoluer en s'inscrivant pleinement dans la continuité de ce qui a été mis en place dans cette première phase de déploiement.

Quel bilan tirez-vous de cette première phase justement ?

Elle a servi à construire la « maison », à asseoir des fondations solides en tenant compte des orientations ministérielles. La campagne de labellisation a notamment permis aux centres de rentrer dans une dynamique d'amélioration continue et de montée en compétences, avec des critères communs et structurants qui ont été des outils de pilotage pour les différentes équipes. Les plans pluriannuels d'investissement qui ont été engagés par les régions suite aux transferts des CREPS en 2016 permettront à tous les centres d'avoir des équipements de pointe concourant au développement de la haute performance pour leurs



Cette première phase a impulsé une dynamique d'ouverture, de rassemblement.

sportifs à l'horizon 2021-2022, Cette première phase a aussi impulsé une dynamique d'ouverture, de rassemblement. Les centres sont aujourd'hui connectés les uns aux autres. Nous avons contribué à construire l'identité Grand INSEP ces dernières années. Maintenant, il nous faut la faire vivre en réseau et valoriser l'humain dans les services apportés aux sportifs et aux encadrements.

Comment comptez-vous procéder ?

Je le rappelais, les régions sont propriétaires des CREPS depuis le 1^{er} janvier 2016. Elles se voient dotées d'opérateurs dont le savoir-faire en matière d'accompagnement du haut niveau est reconnu et en pleine évolution. Les projets pluriannuels d'investissements (PPI) que portent les collectivités, associés au déploiement des services et ressources qu'encourage la mission Grand INSEP, vont renforcer la position des établissements publics (et privés) dans l'accompagnement à la performance et permettre aux sportifs de gagner en qualité de services. Pour faire vivre ce réseau, nous devons mobiliser les personnes ressources et valoriser les services qu'elles sont en mesure de mettre à disposition des fédérations. Des temps d'échanges nationaux et territoriaux que nous pilotons chaque année permettent aux informations de circuler, aux pratiques d'évoluer et aux postures d'être questionnées. La mission Grand INSEP ne porte pas le message. Elle permet à celui qui le porte de rencontrer ceux qui ont à l'entendre pour mieux le déployer. Et nous avons également souhaité lancer cette deuxième phase avec de nouveaux critères de labellisation.

Quelles sont les orientations retenues pour ces nouveaux critères de labellisation ?

L'une des priorités était de réduire ou regrouper l'ensemble des critères pour les rendre plus lisibles, tout en identifiant et en mesurant les services et compétences humaines des centres, favorisant la performance des sportifs en et hors structures. ►

Comme je le disais, l'enjeu de la labellisation reste de garantir l'environnement de la performance de l'athlète « où qu'il vive, où qu'il s'entraîne, où qu'il se prépare à gagner ». Et pour être certains d'aller vers cette promesse, nous avons mis autour de la table du groupe de travail des représentants des fédérations (sportifs, DTN, directeurs des équipes de France, responsables de pôle France), des centres (directeurs, responsables haut niveau, services de l'INSEP) et échangé avec l'Agence nationale du sport sur les orientations. Nous souhaitons aller vers un label s'appuyant toujours sur les infrastructures tout en valorisant les compétences locales et considérer les spécificités des centres dans leur accompagnement des sports d'hiver comme des sports d'été. Le label garantira désormais une unité de lieu et de services, dans et hors les « murs » (proximité / disponibilité) ainsi qu'un service durable accessible aux sportifs de haut niveau internes et aux extérieurs. Dans le cadre de leur labellisation, les centres du réseau Grand INSEP devront être en mesure de proposer des prestations et des services sur ces différentes thématiques complémentaires à celles de l'entraînement.

Quand débutera la nouvelle campagne de labellisation ?

Dès septembre 2019. Tous les centres déjà labellisés devront à nouveau faire acte de candidature et venir « se frotter » aux nouveaux critères pour renouveler leur label dans une temporalité qui reste à définir.

Les centres pourront s'engager dans la course à l'or. C'est le défi qui leur est lancé. La labellisation pourrait également se caler sur le rythme des olympiades dès 2020, mais là encore certains points restent à finaliser.

Quelles sont les priorités affichées ?

Nous réfléchissons à une nouvelle manière d'animer le réseau. Les échanges avec les DTN, les directeurs de performance, les entraîneurs, l'Agence nationale du sport ont permis à la direction de la politique sportive de l'INSEP d'identifier 5 champs qui répondent prioritairement aux besoins des fédérations olympiques et paralympiques : la dimension mentale, la dimension physique, l'innovation et la recherche, le médical & paramédical, le suivi socio-professionnel. Par exemple, en matière de dimension physique, des protocoles de test et de suivi à long terme pourront être mis en place, autant pour améliorer les performances que pour prévenir les blessures en prenant en compte les sportifs dans leur globalité et leur singularité. En matière de recherche, le réseau des référents scientifiques porté par l'INSEP met en lien des chercheurs et des entraîneurs présents sur les mêmes territoires que certains établissements du réseau dans une démarche de recherche appliquée. Il s'agit de mettre la recherche au service de la performance. Il n'existe pas toujours de connexion entre ces différents partenaires qui travaillent pourtant sur des champs communs. C'est notre rôle de les faire se rencontrer et collaborer.

LE RÉSEAU DES INSTITUTS DE SPORT OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE DU CANADA

L'Institut national du sport du Québec, lié par une convention avec l'INSEP, est membre du Réseau des Instituts de Sport Olympique et Paralympique du Canada (Réseau ISOP). Ce réseau, qui comprend quatre instituts et trois centres, soutient les athlètes et entraîneurs de haut niveau au Canada par la prestation de services essentiels dans la poursuite de l'excellence athlétique et personnelle. Ils offrent des milieux d'entraînements ainsi que des services médico-sportifs, de formation et de recherche en sciences du sport en plus de soutenir les athlètes dans leur développement global. En plus de l'INS Québec, le Réseau ISOP

englobe l'Institut canadien du sport – Pacifique ; l'Institut canadien du sport – Calgary ; l'Institut canadien du sport – Ontario ; le Centre canadien du sport – Saskatchewan ; le Centre canadien multisports – Manitoba ; et le Centre canadien multisports – Atlantique. Dans le cadre de la convention qui l'INS du Québec avec l'INSEP, les membres du réseau ISOP effectueront à l'automne prochain une nouvelle visite des centres du réseau Grand INSEP un an après un premier déplacement au cours duquel des premiers centres régionaux québécois s'étaient rendus aux CREPS de Toulouse, Bourges et Font-Romeu.



Les centres du réseau Grand INSEP ont bien sûr un rôle important à jouer sur la Génération 2024.



Est-ce que de nouvelles structures tournées vers la performance sportive, hors champs des établissements publics, pourraient intégrer à terme le réseau Grand INSEP, à l'image du centre national du rugby à Marcoussis ou le centre national d'entraînement du tennis français à Roland Garros ?

Certaines fédérations ont en effet exprimé leur volonté de rejoindre notre réseau. Les contacts sont pris et la « V2 » du label devrait les conforter dans leurs intentions. C'est une vraie reconnaissance du travail qui a été effectué ces six dernières années et cela nous conforte dans la dynamique nouvelle que nous souhaitons impulser. On pourrait s'interroger sur la valeur ajoutée du réseau Grand INSEP

pour de telles structures qui sont autonomes financièrement, qui possèdent des services de pointe et une vraie expertise technique. Ce qu'ils ont à gagner, c'est de l'humain. En intégrant notre réseau, ces centres seront associés aux partages d'expériences et de pratiques. Leurs équipes intégreront les groupes de travail qui sont inter-disciplinaires. Ils pourront ainsi avoir un autre regard sur leur pratique, questionner leurs fonctionnements, s'enrichir des expériences des autres et ainsi « upgrader » leurs propres prestations. Et cela permettra aussi à ces centres de s'ouvrir plus facilement à d'autres disciplines. Par exemple, le CNE de tennis possède une salle d'entraînement en hypoxie. L'équipe de France de pentathlon moderne, qui se rend régulièrement au CREPS de Font-Romeu pour y effectuer des stages en altitude, a déjà utilisé cette infrastructure à Paris pour des piqûres de rappel avant une compétition selon un protocole suivi par une ressource du réseau. Le ski français a aussi mis en place des protocoles de réhabilitation innovants au centre d'Albertville et le DTN de la FFS, Fabien Saguez, a déjà évoqué la possibilité de le présenter à d'autres fédérations.



Est-ce que l'un des enjeux de cette nouvelle organisation est aussi de répondre à l'exigence de performance du sport français dans la perspective de Paris 2024 ?

Les centres du réseau Grand INSEP ont bien sûr un rôle important à jouer sur la Génération 2024, mais pas seulement. Pour la préparation des Jeux d'été de 2020 et d'hiver de 2022, les sportifs français bénéficieront déjà de cette amélioration continue des infrastructures et des services. Et les générations suivantes auront encore plus de ressources à leurs dispositions. La détection et l'entraînement sont de la responsabilité de la fédération. Les centres du réseau Grand INSEP sont des centres ressources auxquels les fédérations pourront se connecter pour optimiser l'accompagnement de leurs sportifs. Ils construisent leurs parcours de formation et les accompagnent sur le chemin de la performance. Si un sportif exprime des besoins en matière d'accompagnement et de ressources sur son territoire en complément de son entraînement, qu'il trouve réponse au sein du réseau Grand INSEP et que cela contribue à sa réussite... alors nous aurons rempli notre contrat. La médaille est à mettre au crédit du seul sportif grâce aux moyens que la fédération a déployés autour de lui. Si chaque centre a pu contribuer d'une manière ou d'une autre à cette réussite sans chercher à se prévaloir de la médaille, le sens attendu du réseau Grand INSEP aura été entendu. ■

LE RÉSEAU GRAND INSEP EN CHIFFRES

3 à 4

COMITÉS LABEL

Statuent sur l'attribution du label Grand INSEP/ de saisine en cas de procédure de retrait du label /statuent sur l'évolution des critères de labellisation proposée par le conseil stratégique.

3

CONSEILS STRATÉGIQUES PERMETTANT D'ARRÊTER ET DE SUIVRE LA FEUILLE DE ROUTE DE LA MGI

10

RÉUNIONS DE BUREAU

Cellule opérationnelle permettant un circuit court de décision, conseil et soutien auprès de la Mission Grand INSEP (MGI).

2

REGROUPEMENTS NATIONAUX DU RÉSEAU HN

2

REGROUPEMENTS TERRITORIAUX THÉMATIQUES SUR 8 SITES DIFFÉRENTS

1

REGROUPEMENT NATIONAL SUR LES OUTILS NUMÉRIQUES COLLABORATIFS



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. ■



HÉBERGEMENT

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



INITIATION AU TRIPLE SAUT

Les nouveaux collaborateurs du COJO se sont initiés au triple saut sous la supervision et les conseils avisés de leur super coach du jour, @benjamin.compaore, champion d'Europe de la discipline.

Source Instagram : @INSEP_Officiel

CISSOKHO RESTE INVAINCU

Le Français Souleymane Cissokho a remporté son premier combat pro aux Etats-Unis face au Mexicain Vladimir Hernandez (80-72, 79-73, 79-73) dans l'enceinte du mythique Madison Square Garden de New York

Source Twitter : @INSEP_PARIS



NO PAIN, NO GAIN !

Dans la salle de réathlétisation de l'INSEP, notre vice-championne olympique de taekwondo (Londres, 2012) Anne-Caroline Graffe s'entraîne dur pour atteindre ses objectifs avec les Jeux de Tokyo 2020 en ligne de mire.

Source Facebook : @insep.paris

RETROUVEZ-NOUS SUR

🐦 : @INSEP_Paris

📘 : @insep.paris

📷 : INSEP_Officiel

▶️ : INSEP TV

📌 : INSEP

KEVIN MAYER A L'INSEP

Le recordman du monde de décathlon était à l'INSEP pour peaufiner sa technique à la perche avec Gérald Baudouin, 4 mois avant les prochains championnats du monde d'athlétisme à Doha

Source Instagram : @INSEP_Officiel



COMPRENDRE ET TRANSMETTRE

Jean-Marc Touzé, assistant-coach au pôle France de basket dans les années 1990 a filmé une situation pédagogique de « un contre un » avec deux jeunes basketteurs, Tony Parker et Boris Diaw. Il se souvient.

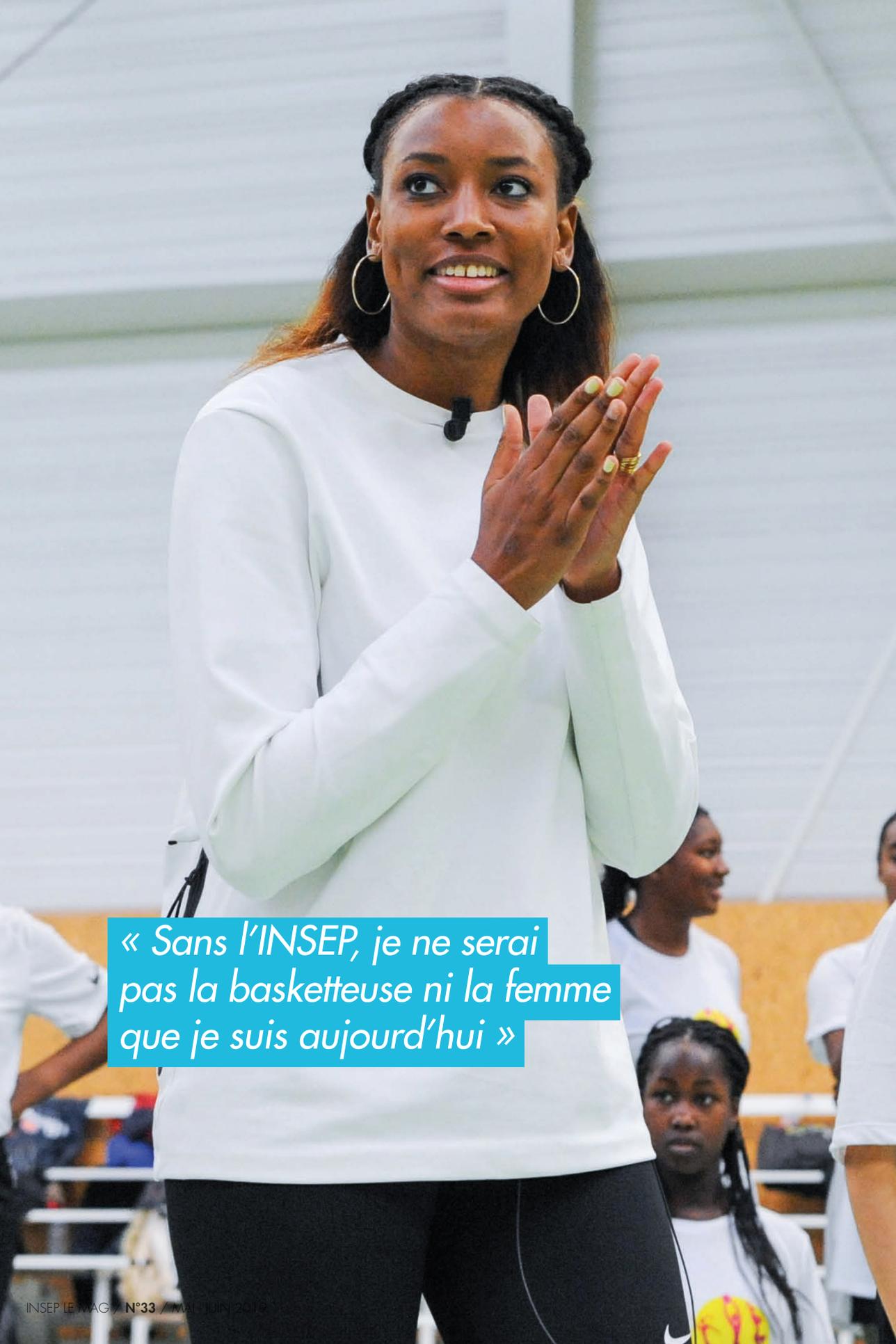
Source Youtube : INSEP TV



CEREMONIE DES SORTANTS

Le 22 mai avait lieu la traditionnelle cérémonie des sortants du CFBB. L'occasion pour les jeunes basketteurs de retracer le chemin parcouru avant de démarrer une nouvelle page sportive pleine de défis à relever.

Source Twitter : @INSEP_PARIS

A woman with dark hair in braids, wearing a white long-sleeved shirt and black leggings, is clapping her hands. She is looking upwards and to the right with a smile. In the background, other people are visible, some wearing white shirts. The setting appears to be an indoor sports facility.

« Sans l'INSEP, je ne serai pas la basketteuse ni la femme que je suis aujourd'hui »

Diandra

TCHATCHOUANG

Triple médaillée d'argent avec l'équipe de France féminine de basket-ball aux championnats d'Europe (2013, 2015, 2017), vice-championne de France en mai dernier avec Montpellier Lattes, l'ancienne pensionnaire du centre fédéral de l'INSEP, Diandra Tchatchouang, a intégré en avril la commission des athlètes Paris 2024. Elle nous explique les contours de sa mission tout en se remémorant ses années insépiennes.

Vous faites désormais partie des 18 sportifs français membres de la commission des athlètes de Paris 2024. Qu'est-ce qui vous a incitée à relever ce nouveau challenge ?

Quand le COJO (comité d'organisation des Jeux 2024) m'a appelée pour me proposer d'intégrer la commission des athlètes pour intervenir sur l'ambition Héritage des Jeux, compte tenu de mon profil et de mon parcours, je n'ai pas hésité une seconde. Ces Jeux ont une résonance particulière pour moi qui suis originaire de Seine-Saint-Denis (elle est née à Villepinte et a grandi à La Courneuve, ndr). Au-delà de l'événement sportif en lui-même, Paris 2024 sera une formidable opportunité de développer des actions en faveur de la population du département, et notamment des jeunes.

Et cela me tenait à cœur d'être impliquée d'une manière ou d'une autre.

Comment appréhendez-vous votre rôle au sein de cette commission ?

Je suis toujours en activité, donc je ne peux pas participer à l'ensemble des rassemblements du comité, mais je suis active sur le terrain, je sollicite mes réseaux. Il n'est jamais facile de rejoindre une équipe déjà formée. Un peu comme dans un sport collectif d'ailleurs. Je prends mes marques. Mais c'est déjà un privilège et une fierté d'être à la même table que des champions qui ont marqué l'histoire du sport français comme Martin Fourcade, Stéphane Diagana, ou encore Florian Rousseau, de travailler à leurs côtés et de bénéficier de leurs conseils.

J'ai la chance aussi d'avoir déjà pu côtoyer par le passé certains membres de la commission, à l'image de Gwladys Epangue, originaire comme moi de la Courneuve et que j'ai connue à l'INSEP.

Avez-vous déjà quelques pistes de travail que vous souhaitez porter au sein de la commission ?

Avec mon association « Study Hall » et la ville de la Courneuve, nous proposons un soutien scolaire à des jeunes de la ville qui font du sport. Un stage linguistique leur est offert afin de leur donner des bases solides en anglais pour participer aux JOP de 2024 en tant que bénévole ou autre. Avec l'aide de la commission, nous allons certainement renforcer cette action et peut-être même l'améliorer. ▶



D'autres initiatives seront également encouragées, en particulier en matière d'héritage. Paris 2024 seront bien sûr les Jeux de toute la France, mais je veux faire en sorte qu'on s'appuie le plus possible sur les jeunes du 93. Ces Jeux doivent aussi être les leurs. Paris 2024 sera aussi une opportunité unique de valoriser la Seine-Saint-Denis... ce qui n'est malheureusement pas toujours le cas.

Vous êtes très impliquée en dehors des terrains, avec vos études (elle suit un cursus de formation à distance dédié aux sportifs de haut-niveau à Sciences-Po, ndlr) et votre engagement contre le racisme, mais aussi pour la promotion et la valorisation du sport féminin à travers l'événement « Take your shot ». Est-ce que vous souhaitez également sensibiliser la commission sur ces sujets ?

Ce sont des valeurs que je porte au quotidien, mais qui sont déjà partagées par l'ensemble des athlètes du mouvement olympique

et paralympique. Ce n'est pas moi qui vais les sensibiliser sur ces sujets. En revanche, je ferai en sorte de défendre ces valeurs avec fierté auprès de la population au sens large et d'en être la porte-parole dès que je le pourrai.

Comment pourriez-vous décrire le rôle et les missions de la commission des athlètes Paris 2024 ?

Grâce à cette commission, les sportifs sont au cœur du dispositif. Les Jeux 2024 seront vraiment pensés pour les athlètes par des athlètes. Nous ne sommes pas seulement là pour être sur la photo, mais bien pour agir, prendre la parole, donner des idées... Tous les médaillés olympiques qui font partie de la commission ou tous ceux qui ont vécu les Jeux dans leur carrière savent ce dont les athlètes ont besoin pour se sentir dans les meilleures conditions possibles pendant les quinzaines olympiques et paralympiques. La performance dépend de nombreux facteurs extra sportifs. Bon, c'est vrai, il y a beaucoup de sportifs au sein de ce comité qui sont bien mieux placés que moi pour parler de leur expérience et

expliquer ce qu'ils ont vécu aux Jeux et ce qui doit éventuellement être encore amélioré... (sourire)

Vous n'avez en effet encore jamais eu l'opportunité de participer aux Jeux Olympiques sur le terrain (non retenue en sélection en 2012, elle était blessée en 2016, ndlr) ...

Oui, je fais partie des exceptions effectivement (sourire). Mais je compte bien d'ici là intégrer le « club » (sourire). Comme tout sportif de haut niveau, je rêve bien sûr de vivre les Jeux un jour. Mais ce n'est pas non plus une obsession. Je dis toujours : « Quand les choses doivent arriver, elles arrivent. » J'ai déjà la chance de toujours faire partie de l'équipe de France après toutes ces années. Cet été, je vais me focaliser sur les championnats d'Europe (quelques jours après cette interview, l'aïlière, blessée aux genoux, a dû déclarer forfait pour l'épreuve continentale prévue du 27 juin au 7 juillet, en Serbie et en Lettonie, ndlr). C'est la priorité. Et j'espère que l'année prochaine, je serai toujours en bonne santé et performante sur le terrain et que je

ferai partie du groupe qui tentera de se qualifier pour Tokyo. On verra bien ce que l'avenir me réserve. Mais ce serait effectivement une bonne idée de connaître à mon tour les Jeux sur le terrain. Je serai encore plus efficace au sein de la commission. (sourire)

Vous aurez 34 ans en 2024. Est-ce que vous pourriez envisager de poursuivre votre carrière dans la perspective des Jeux de Paris ?

À l'heure actuelle, il est trop tôt pour le dire. Cela dépendra de mes performances sur le terrain, mais aussi de mes choix de vie. J'ai envie de fonder une famille. Après, je me dis que vivre des Jeux à Paris, ce serait forcément magique. Mais je peux difficilement me projeter. C'est pour ça aussi qu'aller avec les Bleues à Tokyo en 2020 serait une bonne idée (sourire).

Il y a 10 ans, vous quittez le centre fédéral de basket-ball de l'INSEP après quatre années de formation (2005-2009). Que vous reste-t-il de cette période ?

J'avais 14 ans quand je suis arrivée à l'INSEP et j'ai quitté l'établissement à 18 ans pour rejoindre une université aux États-Unis. Ces quatre années ont été vraiment spéciales pour moi. Dans le bon sens du terme (sourire). Au-delà du basket, j'ai appris à l'INSEP la rigueur, la discipline. Je me suis « construite » comme sportive de haut niveau, mais aussi comme jeune femme. Les valeurs que j'ai découvertes à l'INSEP m'ont servi toute ma vie. Sans l'INSEP, je ne serai pas la basketteuse ni la femme que je suis aujourd'hui.

Pourquoi l'établissement a-t-il eu une telle influence sur votre parcours ?

Humainement, l'INSEP représente un passage particulier pour un jeune.

Il te fait mûrir à vitesse grand V et contribue à ton développement et ton épanouissement personnel. Avant d'arriver à l'INSEP, je n'étais pas forcément l'élève la plus sérieuse, la plus investie. Mais l'accompagnement dont j'ai bénéficié, le soutien que j'ai reçu tout au long des quatre années m'ont fait comprendre que je pouvais réaliser mon rêve : devenir basketteuse professionnelle tout en conciliant mes études. J'ai encore parfois du mal à réaliser, mais à l'époque, j'ai reçu le prix de l'éducation qui récompense un jeune sportif de l'INSEP qui mène avec succès et sérieux son double projet. Pour moi, cela avait une portée particulière, car c'était loin d'être évident au départ (sourire). C'est aussi pour ça que ce j'ai vécu à l'INSEP, toutes les personnes que j'ai pu y rencontrer, resteront à jamais gravées.

Avez-vous d'ailleurs gardé des liens avec l'établissement ?

Encore aujourd'hui, je considère l'INSEP comme ma maison. Quand je dois suivre des protocoles de soins, notamment à l'inter saison, c'est vers l'INSEP et son pôle médical que je me tourne. Même chose lorsque j'ai besoin d'installations sportives pour peaufiner ma préparation lorsque je reviens en région parisienne. L'INSEP est une grande famille qui n'oublie pas celles et ceux qui ont grandi en son sein, même s'ils ont dû partir un jour. Et en tant que sportive de haut niveau, je veux me tourner en priorité vers des structures en lesquelles j'ai pleinement confiance.

Avez-vous des conseils à donner à une jeune joueuse du centre fédéral de basket-ball qui espère suivre vos traces ?

Surtout, ne lâche rien. Le travail passe par-dessus tout. Et garde bien en tête que l'INSEP n'est

pas une fin en soi. Dans ma génération, j'ai vu beaucoup de joueuses pour qui intégrer l'INSEP était déjà une finalité. C'est une chance, mais aussi un tremplin. L'INSEP n'est qu'une étape. Si tu ne travailles pas assez, si tu n'es pas sérieuse, tu prendras une vraie claque quand tu débarqueras dans le milieu professionnel. De toute façon, tu la prendras quand même (rires). Mais autant y être préparé du mieux possible. ■

EN
BREF

DIANDRA TCHATCHOUANG

Née le 14 juin 1991 (28 ans)
Taille : 186 cm
Poste : 3 / Numéro : 93
Nationalité : Française

PARCOURS

1999 - 2004 : La Courneuve
2004 - 2005 : Paris Basket 18
2005 - 2009 : Centre Fédéral
2009 - 2011 : Maryland (NCAA, USA)
2011 - 2012 : BLMA
2012 - 2013 : Perpignan
2013 - 2018 : Bourges
Depuis 2018 : BLMA

PALMARÈS

2005 : Médaillée d'argent à l'Euro
2007 : Championne d'Europe U16
2013 : Médaillée d'argent à l'Euro
2014 : Vainqueur de la Coupe de France
2015 : Vainqueur du match des Champions - Championne de France de LFB - Médaillée d'argent à l'Euro
2016 : Vainqueur de l'EuroCup
2017 : Vainqueur du match des Champions - Vainqueur de la Coupe de France - Médaillée d'argent à l'Euro
2018 : Vainqueur de la Coupe de France - Championne de France de LFB

DISTINCTION

2007 : MVP de l'Euro 2007

4



QUESTIONS À

LAURY THILLEMAN

F éruée de sport qu'elle pratique assidûment pour son bien-être et son équilibre, l'ancienne Miss France Laury Thilleman aurait rêvé de poursuivre sa carrière avortée sur les pistes d'athlétisme pour avoir l'opportunité d'intégrer l'INSEP.

1 **Que représente l'INSEP à vos yeux ?**

Pour un sportif, quel que soit son niveau, l'INSEP, c'est un peu le graal. L'équivalent de l'école de Poudlard pour Harry Potter (sourire). Plus jeune, j'espérais devenir championne d'athlétisme. Je voulais courir comme Marie-José Pérec avec ses longues foulées de gazelle. Mais dès l'âge de 6 ans, j'ai commencé à avoir des problèmes de genou qui ont ensuite

empirés avec la croissance et j'ai dû faire une croix sur le sport de haut niveau... et sur l'INSEP que je rêvais d'intégrer. J'ai vraiment beaucoup de respect pour celles et ceux qui ont l'opportunité et le talent de faire partie des rares privilégiés qui fréquentent au quotidien cet établissement. J'espère qu'ils se rendent compte de la chance qu'ils ont ! Moi, je n'ai eu qu'un vague aperçu et j'ai compris que cet institut était vraiment unique dans le paysage du sport français.



Dans une deuxième vie, si on me donne la possibilité d'accomplir ne serait-ce que la moitié d'une carrière dans le haut niveau et de passer quelques années à l'INSEP, je signe tout de suite !

2

Comment avez-vous eu l'opportunité de vous rapprocher de l'INSEP ?

Au fil des années et de mes différentes activités, notamment lors des Jeux Olympiques de Londres où j'intervenais comme journaliste pour la chaîne Eurosport, j'ai interviewé et côtoyé un certain nombre de sportifs de haut niveau issus de l'INSEP. Et en échangeant avec eux, j'ai pu mesurer à quel point l'établissement était important pour eux, ce qu'il leur avait apporté, que ce soit dans leur activité sportive ou à titre personnel. Et en 2013, alors que je participais à l'émission « Danse avec les Stars », j'ai enfin eu la possibilité de franchir les grilles de l'INSEP pour y effectuer quelques séances d'entraînement sur des trampolines afin de travailler mon équilibre et mon temps de réaction. Je regardais partout comme une petite fille tellement j'étais impressionnée ! Dans une deuxième vie, si on me donne la possibilité d'accomplir ne serait-ce que la moitié d'une carrière dans le haut niveau et de passer quelques années à l'INSEP, je signe tout de suite ! (sourire) Même si je me demande parfois si j'aurais vraiment été faite pour ça...

3

Pour quelles raisons ?

Pour moi, le sport doit rester un plaisir avant tout. Or, le haut niveau est aussi synonyme d'engagements, de contraintes, de concessions, de sacrifices... On voit d'ailleurs beaucoup de champions qui, à l'arrêt de leur carrière, expriment une forme de ras-le-bol et se détournent de leur discipline, voire ne pratiquent plus aucun sport. Je n'aurais pas voulu connaître ça. Et puis, je me connais, je me lasse hyper vite. Même plus jeune, je changeais de sport tous les trois, quatre

ans. Dès que je stagnais, j'avais envie de passer à autre chose. Aujourd'hui, j'enchaîne beaucoup d'activités : du running, du surf, de la boxe, du fitness, du yoga en fonction de mon planning... et de mon humeur (sourire).

4

Même si vous n'avez pas pu faire carrière dans le haut niveau, le sport est toujours très présent dans votre vie...

Dans la vie très intense que je mène, que ce soit professionnellement parlant ou même à titre personnel, le sport est mon exutoire, ma respiration. J'en ai besoin pour mon équilibre et mon bien-être. Toutes ces années de sport m'ont aussi permis d'être très structurée. Par contre, je n'ai jamais envisagé le sport sans performer. Je reste une compétitrice dans l'âme. Je me fixe toujours des défis, même quand je suis avec mes proches. Encore récemment, j'ai eu l'occasion de tourner une séquence avec Rudy Gobert (joueur international de basket-ball, pivot des Utah Jazz en NBA, ndlr) et forcément, quand je me suis retrouvée avec un ballon de basket dans les mains, un sport que j'ai pratiqué plus jeune, il n'était pas question pour moi de faire les choses à moitié (rires).

Laury Thilleman - 27 ans

Journaliste, animatrice, productrice, cheffe d'entreprise
Auteur du livre « 30 jours pour être au top ! »

(First Editions)

Miss France 2011

ARTHUR PHILIPPE

UN AVENIR EN POINTE



Champion du monde juniors en avril dernier, l'épéiste Arthur Philippe, 19 ans, fait partie d'un groupe de jeunes escrimeurs prometteurs au sein du pôle France de l'INSEP qui espère bien bousculer la hiérarchie sur les pistes lors des prochaines olympiades.

Habituellement, Arthur Philippe n'est pas du genre à se laisser impressionner. Que ce soit sur ou en dehors des pistes. Champion du monde individuel juniors - 3^e par équipes - en avril, à Torun (Pologne), le jeune escrimeur (19 ans) affiche un mélange d'assurance et d'insouciance, couplé à un talent certain une épée en main, qui lui ont permis de se hisser parmi les meilleurs mondiaux dans les catégories jeunes ces deux dernières saisons. « Mais sur la scène nationale en revanche, j'ai toujours eu du mal à avoir des résultats, sourit celui qui n'a pu faire mieux que 3^e aux championnats de France juniors l'an passé alors qu'il a enchaîné les podiums aux championnats d'Europe et aux Mondiaux. J'arrive peut-être plus à élever mon niveau quand le défi est plus relevé. »



« Quand j'ai annoncé à mon père que le pôle France me recrutait, il m'a dit que j'allais devoir m'accrocher car ce serait tout sauf facile et que je devrais apprendre à vivre comme un athlète de haut niveau », explique l'étudiant en BTS Management des Unités Commerciales qui a bénéficié de l'accompagnement du pôle haut niveau de l'INSEP, dans le cadre de ses études mais aussi dans son suivi quotidien. « Lors de ma première année à l'INSEP, j'ai connu une baisse de régime et j'ai enchaîné les blessures, car je suis passé de deux entraînements par semaine en club à deux entraînements par jour au pôle France, remarquet-il. Mais j'ai eu la chance d'être tout de suite pris en charge par les services de l'établissement, notamment le médical et la réathlétisation, et les entraîneurs ont aussi été patients avec moi. »

Le 19 mai dernier, pour sa deuxième participation à la Coupe du monde d'épée de Paris, l'Insepian a pourtant vu qu'il ne tirait pas encore vraiment dans la même catégorie que ses glorieux aînés, Yannick Borel, Alexandre Bardenet, Ronan Gustin et consorts, qu'il côtoie chaque jour au pôle France depuis trois ans. Éliminé dès les qualifications, il a quand même pris date pour l'avenir.

UN « GAP » DIFFICILE À PASSER

« Arthur manque un peu d'expérience et il est encore perfectible techniquement, mais c'est normal, souligne son entraîneur à l'INSEP, Alexandre Blaszyck. Il commence seulement à faire ses premiers pas chez les seniors. Même quand on a eu d'excellents résultats chez les jeunes, on sait que le « gap » est difficile à passer. Mais c'est un garçon qui aime les challenges. » Il l'a prouvé en rejoignant l'INSEP à seulement 16 ans en 2016 après avoir fait ses armes en club et sans passer par l'étape habituelle du pôle relève de Reims. Un parcours qui n'est pas sans rappeler celui connu par son père Frantz, vice-champion du monde d'épée par équipes en 1998, lui aussi formé à Saint-Gratien avant d'intégrer l'INSEP.

EMBÊTER LES « GRANDS »

Lui-même a dû apprendre à se canaliser. « Car Arthur est assez fougueux et on doit parfois le freiner, sourit Alexandre Blaszyck. Mais c'est ce qui fait aussi sa force. Il est véloce, très explosif, et il a cette folie sur la piste qui lui fait parfois tenter des touches improbables. Il a beaucoup évolué ces trois dernières années, surtout mentalement. Il est moins sujet aux sautes d'humeur et de concentration qui pouvaient parfois lui coûter des matchs. » Il lui reste désormais à confirmer son potentiel chez les seniors, lui qui disputera également la saison prochaine le circuit des - 23 ans. Du haut de son 1,82 m et au sein d'un groupe de jeunes escrimeurs très prometteurs - Aymerick Gally, Romain Cannone... -, Arthur Philippe espère bien bousculer la hiérarchie sur les pistes lors des prochaines olympiades et se faire un prénom. Si les Jeux de Tokyo risquent d'arriver un peu vite pour lui - « Je vais quand même essayer d'aller embêter les « grands » la saison prochaine et pourquoi pas jouer ma carte pour intégrer l'équipe, je n'ai rien à perdre », avoue-t-il -, il serait étonnant de ne pas le retrouver en piste à Paris dans 5 ans. À 24 ans en 2024, Arthur Philippe espère bien être à la pointe de l'escrime française. ■



DANS LES PAS DE **STÉPHANIE GICQUEL**

Aventurière, exploratrice et sportive de l'extrême spécialiste des très longues distances, Stéphanie Gicquel a été accompagnée l'hiver dernier par l'INSEP pour réaliser un défi hors norme : courir 7 marathons en 7 jours sur 7 continents.

Un défi hors norme, à la hauteur de la (dé)mesure de cette athlète d'exception.

C'est assez rare pour être souligné, mais il arrive parfois à Stéphanie Gicquel de ne pas être à l'heure, elle qui a pourtant l'habitude de défier le temps et les distances. Paradoxalement, c'est à seulement deux pas de son domicile parisien qu'elle arrive avec quelques minutes de retard pour son rendez-vous en s'excusant. Il faut dire que la jeune femme est toujours en train de courir. Partout et - très - longtemps. Ancienne avocate d'affaire, Stéphanie Gicquel n'est pas facile à suivre. Aventurière, exploratrice et sportive de l'extrême, elle a déjà exploré le monde à seulement 36 ans, en marchant, en courant ou à traineau, avec une affinité particulière pour les endroits les plus froids et les plus reculés de la planète. Elle a inscrit son nom dans l'emblématique livre Guinness des records en traversant, en 2015, l'Antarctique via le pôle Sud sur 2045 kilomètres en 74 jours par - 50 °C, la plus longue expédition à ski sans voile de traction réalisée par une femme en Antarctique. Deux ans plus tôt, elle était déjà la première Française à courir un marathon au pôle Nord.

Si elle a encore de multiples projets d'expéditions sportives en milieu hostile à réaliser, elle est aussi en train de se bâtir sur le tard une carrière d'athlète de haut niveau sur les - très - longues distances. Championne de France des 24 Heures l'an passé, elle disputera en octobre prochain les Mondiaux de la discipline avec le maillot de l'équipe de France sur les épaules. Vainqueur du Grand Raid du Morbihan (177 km) l'an passé, elle remettra également son titre en jeu fin juin.

REPOUSSER SES LIMITES

Baskets aux pieds et le plus souvent accompagnée de son mari Jérémy, la spécialiste de l'ultra trail enchaîne les courses et les aventures, passant d'un univers à l'autre sans lassitude, en tentant sans cesse de repousser ses limites. Dans le cadre de ses différentes préparations, elle a même participé à quelques courses régionales sur 800 m et 3000 m.

« Mais ça m'avait semblé tellement court qu'une fois la ligne d'arrivée franchie, je n'avais pas réalisé que c'était déjà terminé et j'avais continué à courir », rigole-t-elle. Son potentiel inexploité sur marathon pourrait également lui ouvrir un jour de nouvelles perspectives, et même pourquoi pas un avenir olympique sur la distance. « Je n'ai aucune idée de ce que pourrait donner une préparation spécifique sur plusieurs semaines, confesse-t-elle. Je n'y ai jamais songé, car pour moi, un marathon n'est habituellement qu'une étape pour me préparer pour les plus longues distances. Mais pourquoi ne pas essayer un jour ! J'aime les défis. »

C'est d'ailleurs dans le cadre de la préparation d'un défi hors norme, à la hauteur de sa (dé) mesure, que les chemins de Stéphanie Gicquel et de l'INSEP se sont croisés. L'hiver dernier, la native de Carcassonne s'était lancé un nouveau pari fou : courir 7 marathons en 7 jours sur 7 continents dans le cadre du World Marathon Challenge. ▶



Stéphanie Gicquel à l'arrivée du marathon de Cape Town (Afrique du Sud)



Quand on pense performance, on pense tout de suite à l'INSEP.

Une épreuve par étapes atypique - Novo (Antarctique), Le Cap (Afrique du Sud), Perth (Australie), Dubaï (Emirats Arabes Unis), Madrid (Espagne), Santiago (Chili) et Miami (Etats-Unis) - qui attire chaque année un nombre grandissant de coureurs prêts à affronter des conditions extrêmes, entre enchaînement des courses et des voyages, variations de températures (plus de 50° entre l'Antarctique et l'Afrique du Sud), décalage horaire, manque de sommeil... Pas de quoi l'effrayer bien au contraire. « J'avais quand même quelques doutes, avouet-elle. Si j'ai l'habitude des longues distances (295 km en cumulé pour le World Marathon Challenge), je n'avais encore jamais disputé une compétition par étapes, à une vitesse forcément plus élevée sur chaque course, et surtout avec de telles amplitudes thermiques, sans même parler des déplacements en avion entre deux marathons, le manque de sommeil, etc. Il me fallait donc une préparation vraiment très pointue et adaptée à une telle performance. Même si je suis en général assez indépendante, j'aime m'entourer des meilleures compétences possibles pour m'aider à atteindre mes objectifs. Et quand on pense performance, on pense tout de suite à l'INSEP. »

Et d'autant plus que la Française n'ambitionnait pas seulement de franchir la ligne d'arrivée du World Marathon Challenge, mais bien de terminer au minimum sur le podium et d'améliorer le meilleur temps féminin (27 h 26min soit une moyenne de 3h55 par marathon).

UN PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE

Par l'intermédiaire du directeur de l'IRMES, Jean-François Toussaint, Stéphanie Gicquel s'est donc rapprochée en décembre 2018 de l'établissement, et notamment de Franck Brocherie, chercheur en physiologie de l'exercice au sein du laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP), auteur entre autres de nombreuses études sur l'entraînement en situation de stress environnemental. À quelques semaines seulement du départ - l'épreuve était programmée du 31 janvier au 6 février - et en pleine préparation terminale, un protocole d'accompagnement scientifique faisant intervenir différents spécialistes de l'INSEP - Franck Brocherie, Alexis Ruffault, chercheur en psychologie du sport et de la santé, Hélène Joncheray, chercheur en sociologie, Anis Aloulou, doctorant en sciences du sport, Sébastien Le Garrec et Jean-Robert Filliard du pôle médical, Gaël Guilhem, responsable du laboratoire SEP,... - a été mis en place à base de séances de simulation de la compétition, d'acclimatation à la chaleur et de collecte de données.

« Et ce sans interférer sur son entraînement pur d'athlétisme, précise Franck Brocherie. L'idée était vraiment de travailler avec

elle en fonction de ses objectifs en nous appuyant sur les concepts d'adaptation croisée et de tolérance croisée entre les conditions environnementales (transfert des adaptations d'un stress à un autre), à commencer par l'acclimatation à la chaleur qui était pour elle la vraie inconnue. » « Au vu de mes nombreuses aventures dans le domaine, je pense avoir développé une certaine expertise dans l'approche du froid, que ce soit en matière d'entraînement (pour préparer ses expéditions, elle s'astreint régulièrement à des séances en entrepôts frigorifiques, ndlr), de choix de tenue, etc, reconnaît Stéphanie Gicquel. En revanche, mon expérience dans les conditions de fortes chaleurs restait limitée. Même si je m'étais imposée, j'avais souffert lors du Grand Raid du Morbihan (disputé sous 33° C) l'an passé et je craignais aussi le passage brutal du froid au chaud. Je voulais avoir toutes les cartes en main pour être performante. »

UNE PRÉPARATION ATYPIQUE ET OPTIMISÉE

En plein cœur de l'hiver, Stéphanie Gicquel s'est astreinte à une préparation atypique pour s'acclimater à la chaleur. Pendant 6 jours, la jeune femme a enchaîné des entraînements de 60 minutes à intensité de course (12 km/h environ) sur un tapis roulant placé dans la Thermo Training Room de l'INSEP chauffée à 37° C en moyenne. « Je dois avouer qu'au début, c'était loin d'être confortable, souligne-t-elle. Mais petit à petit, j'ai senti que mon corps s'habitait et surtout que j'arrivais à courir à l'allure que je souhaitais sans être incommodée ou perturbée. »



Acclimation à la chaleur dans la Thermo Training Room de l'INSEP



Entraînement sur ergocycle en chambre de cryothérapie à -20°C

« Normalement, il est recommandé de s'entraîner environ 7 à 14 jours dans ces conditions, mais au vu du timing serré, nous avons optimisé le planning », précise Franck Brocherie. L'athlète souhaitait également profiter de l'expertise de l'Institut pour simuler l'enchaînement des deux premiers marathons entre Novo (Antarctique) et le Cap (Afrique du Sud) entrecoupés du voyage en avion long de 5h30. « Vu que nous étions trop proches de l'épreuve, nous ne pouvions pas bien sûr demander à Stéphanie de reproduire en termes de durée les deux marathons », raconte Franck Brocherie. Les chercheurs de l'INSEP ont opté pour une simulation qui permettait de réduire les durées tout en mettant l'organisme

à rude épreuve : 110 minutes à tourner les jambes sur un ergocycle fourni par la société Cardionet et placé en chambre de cryothérapie -20° C, puis 165 minutes en situation d'hypoxie sur le plateau technique du laboratoire pour simuler un vol commercial à 2000m d'altitude, et enfin 110 minutes de course dans la Thermo Training Room à 35° C. Un enchaînement un peu particulier qu'elle a reproduit à deux reprises, avant et après les 6 jours d'acclimation, pour mesurer l'impact du programme sur son organisme, grâce notamment aux données collectées tout au long de la semaine par l'équipe de chercheurs : poids, urine, échantillons sanguins, fréquence cardiaque et respiratoire, températures centrale

et cutanée, accélérations, distance parcourue, puissance développée... « Je me suis sentie de mieux en mieux au fil des jours, aussi bien physiquement que mentalement, et cela m'a confortée dans mon approche de la compétition, car j'ai pris conscience que je pouvais performer dans ces conditions et aller de plus en plus vite », assure Stéphanie Gicquel. ▶

Une aide précieuse pour l'athlète dans la réalisation de ses prochains défis.



Le marathon en Antarctique, 1^{re} des 7, aura été l'un des meilleurs moments pour Stéphanie.

« Nous avons effectivement constaté sans surprise une amélioration continue de sa performance tout au long des 6 jours d'acclimatation, avec une diminution de la fréquence cardiaque et des températures centrale et cutanée et une augmentation du confort thermique et de la capacité d'exercice, détaille Franck Brocherie. Au vu de son expérience dans les températures polaires, sa température centrale subissait moins de variation dans le froid, mais globalement, la manière dont elle gérait aussi les conditions de chaleur nous a beaucoup étonnés, tout comme sa capacité de récupération. » Après les simulations, l'exploratrice n'hésitait pas à partir faire son long footing quotidien dans le bois de Vincennes comme si de rien n'était. Habitée à réaliser avant chaque compétition un important travail personnel de visualisation, elle a également bénéficié de différents conseils, de la part des chercheurs de l'INSEP, mais aussi de préparateurs physiques, nutritionnistes, diététiciens « pour par exemple éviter les œdèmes dans l'avion, les crampes et les courbatures après les courses, etc... », détaille-t-elle. Les chercheurs de

l'INSEP sont unanimes sur un point : « Stéphanie est une athlète et une personnalité hors normes », affirment dans un même élan Alexis Ruffaut et Anis Alalou. « Elle dispose de ressources physiques et surtout mentales au-delà de la moyenne qui lui permettent de s'adapter à toutes les situations et de se dépasser, quels que soient les difficultés ou les obstacles qu'elle rencontre », relève, un brin admiratif, le chercheur en psychologie du sport et de la santé.

CHALLENGE RÉUSSI

Elle l'a d'ailleurs une nouvelle fois prouvé en réussissant le challenge qu'elle s'était fixé : le 3 février dernier, la Française a franchi la ligne d'arrivée du marathon de Miami, le dernier du World Marathon Challenge, avec un temps cumulé de 25h42, soit 3h40 en moyenne par course, et une 3^e place au classement général féminin. « Outre la performance pure, mon objectif était de mettre mon corps à rude épreuve, de me confronter à ces stress environnementaux et de repousser mes limites, dans un rapport au temps et à l'espace inédit, pour voir justement jusqu'où je pouvais aller, souligne-t-elle.

À plusieurs reprises, je suis sortie de ma zone de confort, à l'entraînement et en compétition, avec tellement de paramètres à gérer : la fatigue accumulée, le manque de sommeil, la logistique entre deux courses, parfois un peu plus de dénivelé, parfois des maux de ventre, etc. Grâce aux séances réalisées à l'INSEP, aux conseils prodigués, j'ai non seulement réussi à atteindre mes objectifs parce que j'étais extrêmement bien préparée, mais j'ai aussi beaucoup appris sur moi, sur ma discipline, sur ma préparation, qu'elle soit physique ou mentale. Maintenant, je sais que je peux aller beaucoup plus loin et plus vite que tout ce que j'ai pu faire jusqu'à présent. »

Les données récoltées pendant le World Marathon Challenge (composition corporelle, gestion du sommeil, questionnaires, perception d'efforts et de fatigue, températures centrales et cutanées, données GPS... mesurées avant, pendant et/ou après chaque course) par les chercheurs de l'INSEP vont également être une aide précieuse pour l'athlète dans la réalisation de ses prochains défis.

D'ailleurs, quatre jours seulement après son retour en France, elle avait déjà repris l'entraînement. « J'ai encore beaucoup de choses à apprendre et à tester, reconnaît-elle. J'aimerais par exemple comprendre comment la foulée peut se dégrader sur une expédition ou une course extrême, sur quelle filière énergétique jouer pour une épreuve longue distance, s'il vaut mieux travailler sur l'amplitude ou la cadence, etc. Je suis avide de connaissances pour être encore plus performante. » Et être toujours à l'heure. ■

CHIFFRES CLÉS

7

LE WORLD MARATHON CHALLENGE, C'EST 7 MARATHONS (295 km au total)

EN 7 JOURS SUR 7 CONTINENTS :

- **ANTARCTIQUE**
(Novo)
- **AFRIQUE**
(Cape Town – Afrique du Sud)
- **AUSTRALIE**
(Perth)
- **ASIE**
(Dubai – Émirats Arabes Unis)
- **EUROPE**
(Madrid – Espagne),
- **AMÉRIQUE DU SUD**
(Santiago – Chili)
- **AMÉRIQUE DU NORD**
(Miami – États-Unis)

25h42

LE NOUVEAU RECORD DE STÉPHANIE : UN TEMPS CUMULÉ DE 25H42, SOIT 3H40 EN MOYENNE PAR COURSE

PAROLES D'EXPERT



Franck Brocherie,

Chercheur en physiologie de l'exercice et biomécanique au sein du laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) de l'INSEP

« L'accompagnement que nous avons mis en place pour Stéphanie Gicquel était atypique, car c'est une athlète hors norme, tout comme le défi qu'elle souhaitait relever. Nous partions relativement dans l'inconnu malgré quelques données disponibles dans la littérature scientifique, notamment les retours d'expérience sur le marathon des sables ou encore les expéditions de Jean-Louis Étienne, et également les travaux menés par Sébastien Racinais (responsable du département santé et performance du centre Aspetar, au Qatar) sur le stress environnemental. Mais nous avons néanmoins réussi à élaborer un protocole qui a rassuré Stéphanie sur sa capacité à enchaîner les courses dans des conditions climatiques extrêmes et qui lui a, au final, permis d'atteindre ses objectifs. Cela confirme qu'au regard des champs de compétences des différents chercheurs de l'INSEP, nous sommes en mesure de répondre à toutes les demandes, même celles qui semblent loin, à première vue, du cœur des métiers de l'INSEP ! Je reste intimement persuadé que le fait de combiner les stress est une nouvelle porte ouverte à la performance, sous réserve de trouver le bon dosage. Le retour d'expérience de Stéphanie et l'analyse des données vont nous permettre d'enrichir nos connaissances, en lien avec les travaux menés sur l'hypoxie, la chaleur, dans la perspective des Jeux de Tokyo. Et compte tenu du réchauffement climatique, il n'est malheureusement pas exclu non plus que de tels protocoles soient mis en œuvre pour Paris 2024 ! »



L'INSEP VEUT ASSURER UNE PLUS GRANDE CIRCULATION DES CONNAISSANCES POUR LA HAUTE PERFORMANCE

L'INSEP développe différents outils par le biais de son pôle formation afin de faciliter la capitalisation et la diffusion des savoirs issus de l'expérience des entraîneurs de haute performance. Tour d'horizon avec Serge Guémard, chargé de la mission « Observatoire des pratiques et des métiers du sport de haut niveau ».

Qu'est-ce qui a conduit l'INSEP, et notamment son pôle formation, à développer de nouveaux outils pour les entraîneurs ?

À l'INSEP, notre démarche est de contribuer à la réussite sportive de la France lors des grands événements sportifs internationaux, et notamment les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Dans tous les secteurs, nous sommes à la recherche des bénéfices marginaux, ceux qui vont permettre de gagner ces quelques centièmes qui pourraient faire la différence pour monter sur le podium ou aller chercher l'or. L'accent est mis depuis plusieurs années sur les innovations technologiques, la préparation mentale, le médical et le paramédical, la préparation physique... Nous sommes, à l'INSEP, également très attachés à l'accompagnement spécifique dédié aux entraîneurs. Il est important de pouvoir leur proposer des outils susceptibles de répondre à leurs problématiques propres. Les entraîneurs nous ont souvent exprimé leurs besoins d'avoir un accès régulier à des savoirs scientifiques, médicaux, technologiques, mais aussi et surtout à l'expérience d'autres entraîneurs. Or, ces savoirs d'expérience restent généralement en vase clos. Capitaliser de tels savoirs est une force et nous le faisons, comme certaines fédérations, depuis plusieurs années à l'INSEP. Il faut désormais pouvoir faire circuler ces connaissances, les partager.

Vous avez décidé de cibler particulièrement les entraîneurs de haute performance. Pour quelles raisons ?

Leurs problématiques, leurs besoins ne sont pas les mêmes que pour des entraîneurs de haut niveau. Les objectifs, les enjeux sont aussi différents. En matière de haute performance, il y a cette volonté permanente de toujours viser la victoire et donc de créer les conditions pour y parvenir. À l'heure actuelle, 210 entraîneurs de haute performance ont été identifiés, à savoir celles et ceux qui accompagnent des athlètes potentiellement médaillables aux championnats du monde et aux Jeux Olympiques et Paralympiques. Outre les entraîneurs de terrain, sont également intégrés dans cette short-list, qui ne demande qu'à grandir, les DTN, les DTN adjoints et les directeurs de performance. Comme l'évoque un rapport, la haute performance est une affaire d'experts et d'expériences partagées.



Serge Guémard

L'un des premiers outils que vous avez conçu et qui est déjà disponible depuis la fin de l'année dernière est la lettre d'information des entraîneurs. Quelle est sa finalité ?

Il existe déjà des supports à disposition des entraîneurs, à l'image de la revue « RéflexionSport » diffusé par l'INSEP, qui permettent d'aborder et de développer des dossiers sur des sujets de fond. Avec cette lettre, qui se veut complémentaire de ces autres supports, nous souhaitons diffuser des informations professionnelles qui se rapprochent des préoccupations du moment des entraîneurs et qui soient une vraie plus-value dans l'expression de leur métier et leur passion au quotidien. La lettre apporte par exemple un éclairage sur des thèmes ou des problématiques d'actualité scientifique, médicale ou technologique, mais aussi des savoirs issus de l'expérience d'autres entraîneurs. Elle permet d'avoir accès très rapidement à des informations personnalisées et traitées sous la forme de brèves, d'articles et de vidéos, avec un système de notifications destiné à les maintenir en éveil. Pour un entraîneur, il est primordial « d'être au courant » pour se construire un avis, répondre à un sportif, etc. ►



Olivier Krumbholz, entraîneur le plus titré de l'histoire de l'équipe de France féminine de handball

Comment l'avez-vous développée ?

Nous l'avons pensé comme un outil intuitif, dynamique, facile d'accès, sur l'ensemble des supports, conçu et produit par l'observatoire du pôle formation de l'INSEP, en collaboration avec les différents pôles et unités de l'établissement (médical, recherche, performance...), et notamment l'unité du développement du numérique et de l'innovation (UDNI) qui a financé son élaboration et trouvé le partenaire technique. Nous avons mis en place un comité éditorial avec des représentants de chaque pôle et de l'ex-MOP, dont Patrice Menon, afin de définir les axes prioritaires d'information. Par exemple, ces derniers mois, les thématiques les plus demandées étaient la quantification de la charge d'entraînement, l'optimisation de la préparation terminale lors des événements majeurs, les process briefing/débriefing, les compléments alimentaires... Un travail de veille sur la presse est également réalisé par l'unité Info-doc, des entraîneurs sont mis à contribution, nous recueillons leurs témoignages, leurs analyses, avec des paroles d'athlètes qui viennent compléter leurs propos.

Des liens vers des compléments d'information sont proposés, ainsi que des liens pour contacter des experts identifiés. C'est vraiment une lettre de premier niveau d'information, faite par et pour les entraîneurs de haute performance afin de les inspirer et de contribuer à leur apporter ces bénéfices marginaux. Nous ne sommes pas là pour faire du « like ». Si par le biais de cette lettre, un entraîneur récupère trois informations dans l'année et que ces dernières sont inspirantes et utiles pour lui, cela répond à la finalité de cet outil.



Une lettre de premier niveau d'information, faite par et pour les entraîneurs de haute performance afin de les inspirer.



Cette lettre n'est qu'une nouvelle étape d'un projet plus global de partage des savoirs sur l'entraînement de haute performance. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Nous avons en effet pour projet de développer une plateforme qui serait une sorte de moteur de recherche des entraîneurs, mais qui, contrairement au plus connu d'entre eux, Google pour ne pas le citer, ne donnerait pas accès à un nombre quasi illimité de suggestions. L'idée est qu'un entraîneur puisse poser sa question dans l'interface et il aura alors un nombre de recommandations documentaires limitées, certifiées et personnalisés. Des liens vers des personnes ressources, des experts ou d'autres entraîneurs qui auraient les mêmes problématiques lui seront également proposés. L'un des objectifs d'une telle plateforme est aussi que les entraîneurs puissent plus facilement entrer en contact entre eux, échanger, partager leurs savoirs.

En quoi cette plateforme serait-elle innovante ?

Nous avons demandé à des entraîneurs le type de questions qu'ils poseraient dans un moteur de recherche « classique » et nous avons ainsi pu identifier ce qui existait et surtout ce qui n'existait pas. Et nous nous sommes rendus compte que le peu d'outils disponibles n'étaient vraiment pas adaptés à leurs besoins. Un portail comme HAL (archive ouverte pluridisciplinaire) par exemple, qui permet d'avoir



Deux entraîneurs qui poseront la même question n'auront pas forcément la même réponse.

accès à des articles scientifiques, s'avère très pertinent pour des chercheurs, mais il est plus difficile d'accès pour des entraîneurs qui sont pourtant en demande de savoirs scientifiques. Ceux-ci sont d'autant plus intéressants si d'autres entraîneurs ont déjà pu les expérimenter sur le terrain. Ce qui leur fait gagner du temps. Il faut que les entraîneurs soient de plus en plus performants dans un temps limité. Nous devons donc leur apporter l'information la plus pertinente le plus vite possible. C'est la raison pour laquelle notre plateforme sera uniquement centrée sur la haute performance, avec une technologie d'intelligence artificielle qui aboutira à la personnalisation de l'information. Deux entraîneurs qui poseront la même question n'auront pas forcément la même réponse. Et nous tiendrons compte également de la temporalité. La réponse ne sera pas la même si elle est posée à 4 ans, à 2 ans ou à quelques mois des Jeux. Cette plateforme n'est pas une fin en soi. C'est un concept et une structure au service des entraîneurs. ▶



LES SAVOIRS D'EXPÉRIENCES, ÉGALEMENT UNE PRÉOCCUPATION DE FÉDÉRATIONS

Certaines fédérations ont initié des projets de capitalisation des savoirs d'expérience, à l'image de la Fédération Française Handisport. D'autres se sont tournées vers le pôle formation de l'INSEP qui met à la disposition des fédérations son expertise et ses ressources en matière de capitalisation et de diffusion des savoirs issus de l'expérience. Ces derniers mois, la mission « Observatoire des pratiques et des métiers du sport de haut niveau » a ainsi collaboré avec la Fédération Française de Cyclisme (FFC) qui souhaitait développer de nouveaux outils et supports dans le cadre de ses modules de formation continue à destination de ses entraîneurs et directeurs sportifs. « L'objectif de cette démarche pour la FFC est notamment de renforcer la culture de la transmission orale, déjà existante et performante, par une culture de la formalisation des expériences et des compétences », souligne Stéphane Fukawaza-Couckuyt, chargé de mission au sein du pôle formation de l'INSEP. Depuis le début de l'année, différents entretiens ont été menés avec Pierre-Yves Chatelon, entraîneur national route des U23 hommes, choisi par la FFC comme entraîneur référent au

vu de son profil, son parcours et son expérience. Des captations vidéos de ses interventions en situation professionnelle lors d'un stage de préparation et de cohésion à Bessans en janvier ainsi qu'à l'occasion du Tour des Flandres espoirs en avril dernier, des recueils de différents témoignages (coureurs, membres de l'encadrement, collègues, ...) ou encore la constitution d'une revue de presse de ses écrits par l'unité info-doc de l'INSEP ont été réalisés afin de recueillir et analyser des données susceptibles d'enrichir les futurs outils de formation de la FFC à l'automne 2019. « Ses savoirs d'expérience contribueront ainsi à l'élaboration de contenus de formation, explique Stéphane Fukawaza-Couckuyt. Et ces informations pourront également, à terme, être diffusées dans la lettre aux entraîneurs et sur notre projet de plateforme pour faire circuler ces connaissances de manière transversale à l'ensemble des entraîneurs de haute performance. » Un nouveau protocole de capitalisation des savoirs d'expérience mis en œuvre par l'INSEP débutera également cet été avec Alexis Besançon, entraîneur national de la Fédération Française d'Aviron.

Un concept qui pourrait voir le jour à quelle échéance ?

L'objectif est de pouvoir proposer aux entraîneurs une première version de la plateforme juste après les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo. Ensuite, l'outil sera enrichi afin d'être pleinement opérationnel à deux ans de Paris 2024. Dans la perspective des Jeux 2024, l'ensemble du sport français tente de mettre en œuvre des projets qui peuvent apporter une plus-value et contribuer à la performance. Cette plateforme en ferait partie.

Est-ce que l'on peut aussi voir ce projet de plateforme comme un prolongement naturel du travail réalisé par le pôle formation de l'INSEP, à commencer par l'accompagnement et la formation des cadres techniques du sport français ?

Le pôle formation travaille sur trois axes : l'acquisition de nouvelles connaissances, le développement des compétences et l'optimisation de l'expérience. Des outils comme la lettre des entraîneurs ou la plateforme, développés en collaboration avec les différents pôles de l'INSEP, font partie de cet enjeu d'optimisation de l'expérience. Nous voulons sensibiliser les entraîneurs au fait que mettre à jour ses compétences par le biais de formations est certes un facteur de développement, mais il est tout aussi important de confronter son expérience pour être plus performant dans la France qui gagne. ▀



Jean-Maxence Berrou,

Entraîneur national de pentathlon moderne

« Au pentathlon moderne, nous sommes naturellement ouverts aux échanges avec les entraîneurs des autres disciplines. La spécificité de notre activité, sa diversité, les différents lieux d'entraînement, un staff multidisciplinaire favorisent cette démarche. La lettre aux entraîneurs de l'INSEP est mise à notre disposition pour mutualiser, accéder à des savoirs expérientiels, éclairer, inspirer et nous enrichir. Pour être encore plus performants, pertinents et améliorer la qualité de nos entraînements, nos échanges et ceux avec les autres disciplines sont des éléments clés pour tenter favoriser l'émergence de la haute performance. De ce fait, je pense qu'il est important de continuer à sensibiliser les entraîneurs à de tels moments de partage et stimuler l'ensemble de la communauté avec cet outil. En matière de haute performance, nous sommes souvent confrontés aux mêmes problématiques, mais la manière de les aborder et de les résoudre dépend aussi du vécu, de l'approche, de la culture de chaque entraîneur et de chaque discipline. À titre personnel, par exemple, j'ai été marqué par le témoignage de Frédéric Vergnoux (entraîneur français de natation, ndlr) qui revient, dans la lettre aux entraîneurs, sur son parcours atypique et qui explique son mode de fonctionnement avec son staff et ses nageurs de très haut niveau (il est notamment l'entraîneur de l'Espagnole Mireia Belmonte, championne olympique du 200 m papillon, ndlr). Lorsqu'il souligne le fait qu'« on ne triche pas avec quelqu'un qui veut gagner les Jeux Olympiques », forcément, ça m'intéresse et ça attise ma curiosité ! »

<p>Article</p> <p>LIONEL PLUMENAIL « Aimer la difficulté »</p>	<p>PARTAGER UN ARTICLE AVEC LA COMMUNAUTÉ DES ENTRAÎNEURS DE HAUTE PERFORMANCE</p> <p>Envoyer un article ou le lien nous ferons le reste !</p>	<p>Article</p> <p>[ROLAND-GARROS] Le tennis à l'aube d'une révolution technologique ?</p>
<p>Article</p> <p>La Récupération: la clé de la finale de la Coupe du Monde de football</p>	<p>Article</p> <p>BERTRAND VALCIN / KEVIN MAYER</p>	<p>Article</p> <p>Pour les entraîneurs aussi, TOKYO c'est presque demain</p>
<p>Vidéo</p> <p>Blessures : réapprendre les gestes par la simulation mentale</p>	<p>La performance terrain d'innovation 20 juin 2019</p>	<p>Article</p> <p>QUAND UNE ROBE FAIT PERDRE L'OR</p>



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



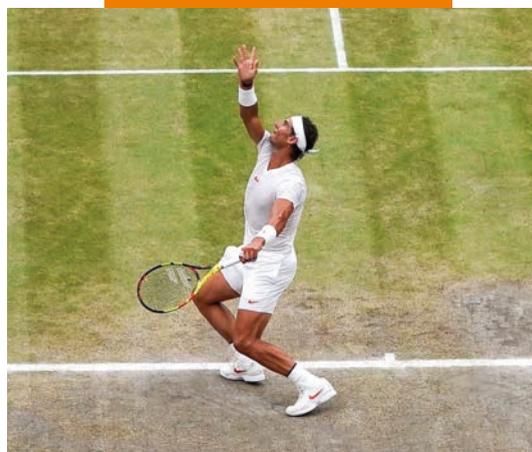
27 JUIN - 7 JUILLET

Basket-ball – Championnat d'Europe féminin (*Lettonie et Serbie*)



25 - 30 JUIN

Pentathlon moderne – Finale de la Coupe du Monde à Tokyo (*Japon*)



1 - 14 JUILLET

Tennis – Tournoi du Grand Chelem de Wimbledon (*Grande-Bretagne*)



6 - 28 JUILLET

Cyclisme sur route – Tour de France



1-9 ET 16-24 JUIL.

Voile – Championnat du monde de Laser et Laser Radial à Sakaiminati (Japon)



12 - 28 JUILLET

Championnats du monde de water-polo masculin et féminin à Gwanju (Corée du sud)



AVEC EONA, LES SPORTIFS DE L'INSEP VONT À L'ESSENTIEL

EONA, EXPERT EN PRODUITS DE SOINS AROMATIQUES, ACCOMPAGNE DEPUIS PLUS DE 10 ANS LE PÔLE MÉDICAL DE L'INSEP EN PROPOSANT NOTAMMENT UNE GAMME COMPLÈTE DE BAUMES ET DE GELS À BASE D'HUILES ESSENTIELLES BIO DÉDIÉS À LA PRÉPARATION ET À LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE.

Partenaire technique de l'INSEP, EONA pense au bien-être des sportifs de haut niveau français. Également utilisés par les staffs médicaux des Fédérations Françaises d'Athlétisme et de Cyclisme et de la Commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français, les produits à base d'huiles essentielles de la société française basée dans l'Essonne sont devenus incontournables dans l'arsenal thérapeutique des masseurs kinésithérapeutes de l'INSEP. « Ce partenariat entre l'INSEP et le laboratoire EONA, qui a débuté en 2008, est le fruit d'un partage de valeurs communes d'éthique, de performance et d'excellence », confirment Laurent Berlie, le Président d'EONA, et Jean-Robert Filliard, adjoint au responsable du pôle médical de l'INSEP. Gels, huiles et baumes de massage bio, sprays d'ambiance, diffuseurs d'huiles essentielles... La gamme sport EONA, dédiée au traitement des douleurs et conçue pour favoriser la préparation et la récupération musculaire, est inspirée des méthodes de cryothérapie et de thermothérapie.

Différentes études ont d'ailleurs été menées avec l'INSEP afin d'élaborer un protocole de soins associant le Gel cryo EONA et le Spray cryo EONA sur l'œdème, la douleur et la température cutanée pour une entorse de la cheville.

DES DIFFUSEURS D'HUILE ESSENTIELLE DANS LES PÔLES SPORTIFS

Des diffuseurs d'huile essentielle, qui permettent d'assainir l'atmosphère des pièces à vivre, de favoriser le bien-être respiratoire et de lutter contre les infections hivernales, sont également utilisés dans certains pôles sportifs de l'INSEP. « En nous appuyant sur l'expertise des équipes de l'Institut, nous pouvons ainsi objectiver l'utilisation de nos produits pour les sportifs de haut niveau, témoigne Laurent Berlie. Et la dimension internationale de l'INSEP est également un facteur important dans le cadre de notre collaboration. »

Le partenariat entre EONA et l'INSEP se traduit par la présence de la société sur des événements organisés au sein de l'établissement, à l'instar de la « Journée médicale ». Un cours portant sur l'aromathérapie est désormais intégré dans le DIU de kinésithérapie du sport que le pôle médical coordonne avec l'université Paris Descartes. Et les kinésithérapeutes du pôle médical ont bénéficié de plusieurs formations à l'aromathérapie à l'INSEP et au siège de la société située à Milly La Forêt. Avec EONA, l'INSEP va à l'essentiel.



LA BOUTIQUE

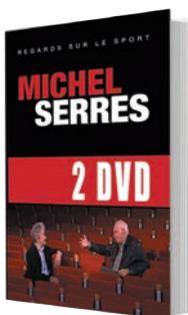
DE L'INSEP

SHORT FEMME ADIDAS ORIGINALS

1 - Ce short 100% polyamide, bleu foncé et corail, est doté d'une large ceinture élastique avec cordon de serrage interne pour une tenue ferme. Les 3 bandes, symboles de la marque, sont présentes sur les côtés.



1



2

REGARDS SUR LE SPORT AVEC MICHEL SERRES

2 - Le philosophe et académicien, décédé le 1^{er} juin à 88 ans, aimait le sport qui selon lui était « éminemment pédagogique ». Il avait participé à un documentaire réalisé par le service Audiovisuel de l'INSEP, dans la collection Regards sur le sport. Retrouvez-le dans ce coffret de 2 DVD.

VESTE ADIDAS PERFORMANCE

3 - Veste sportswear bleu marine avec fermeture zippée, poches latérales à fermetures éclair et col baseball. L'inscription France et le logo INSEP en font un produit exclusif.



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     

