



À LA UNE

TOKYO 2020 :
**LES CHOSES SÉRIEUSES
(RE)COMMENCENT**



Jean Gallione, perchiste Français, champion Olympique à Atlanta en 1996 avec 5,92m. En 1999, il sera le premier Français à franchir la barre des 6 mètres lors de sa victoire aux Championnats du monde en salle de Maebashi.

S'IMPRÉGNER D'UN VILLAGE PRÉ-OLYMPIQUE À LA FRANÇAISE

Les compétitions estivales sont terminées pour une grande partie des sportifs accompagnés par l'INSEP et, dans quelques jours, nous effectuerons une nouvelle rentrée scolaire, avec en ligne de mire les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020.

Une rentrée pré-olympique est toujours particulière pour nos athlètes, comme pour les personnels qui les encadrent. Chaque pôle sportif entre en effet dans un programme resserré, en parallèle d'une année scolaire qu'il faut assurer.

Ce qu'apporte aussi l'INSEP en amont des Jeux, c'est cet « esprit olympique », celui qui permet de rassembler avant la quinzaine, dans un lieu de vie bienveillant et concentré sur la performance, tous les athlètes qui partiront au Japon. Notre institut a pour vocation d'ouvrir son accueil à tous ceux qui souhaiteront s'imprégner d'un village pré-olympique à la française.

En cette fin d'été, l'INSEP est en ordre de marche : tous les agents sont mobilisés pour offrir des conditions d'entraînement, de préparation et de formation optimisées. Plusieurs chantiers ont été finalisés durant l'été, notamment le restaurant désormais adapté aux besoins des sportifs. Il ne s'agit pas seulement d'apporter un meilleur accueil, des amplitudes horaires optimisées, mais bien de proposer une offre diététique et nutritionnelle en parfaite adéquation avec les plans d'entraînement de chacun, selon son âge, sa discipline, sa morphologie...

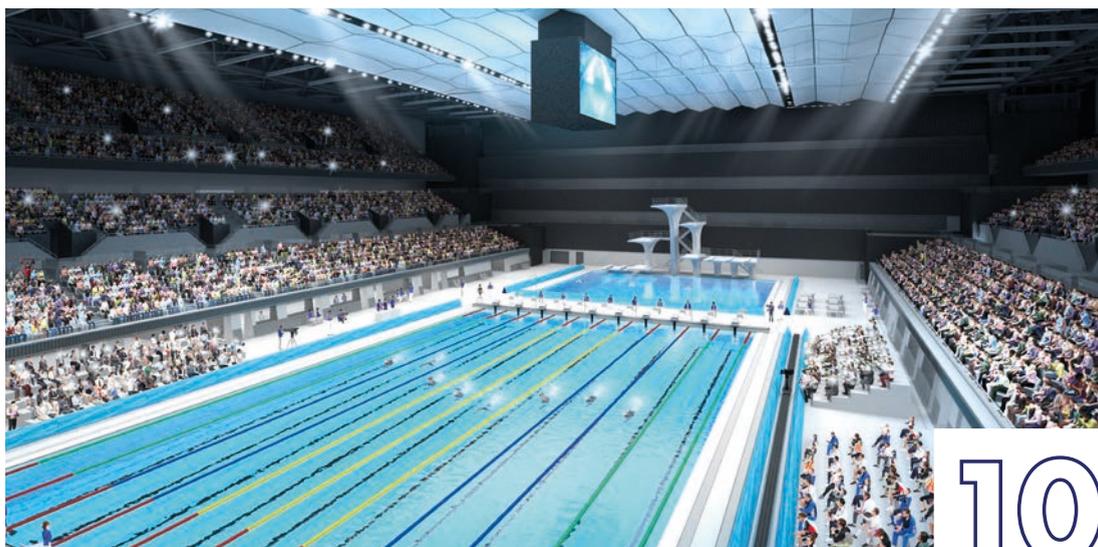
Nous sommes fiers de la confiance que placent en nous les parents des 300 jeunes en internat, qui suivent leurs études et s'entraînent à l'INSEP.

Cette année 2019-2020 représente aussi pour l'INSEP un enjeu majeur de développement, en renforçant les collaborations avec ses partenaires et en tissant de nouveaux partenariats : avec des entreprises privées, qui soutiennent la recherche d'excellence de notre institut et aussi avec des établissements français et étrangers, également impliqués dans l'expertise et la recherche sportives.

Je souhaite à tous une très belle année scolaire et sportive.



Ghani Yalouz
Directeur Général



10

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 18

RÉSEAUX SOCIAUX 19

RENCONTRES 20

4 QUESTIONS À 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 24

SCIENCES ET SPORT 26

ENTRAÎNEMENT 32

AGENDA 36

PARTENAIRES 38

LA BOUTIQUE DE L'INSEP .. 39

► **A LA UNE**

Tokyo 2020 :
les choses sérieuses (re)commencent



20

► **RENCONTRES**

François Thauvin



24

► **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Martin Lejeune, breakeur né

PUBLICATION BIMESTRIELLE

Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page: **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **AFP - ICON SPORT - iStock - INSEP / Isabelle Amaudry - FF Aviron / Daniel BLIN - FFBB - Philippe Millereau / KMSP / DPPI - Frédéric Ragot - Pressesports / FABLET** - Régie publicitaire : **Média Filière** - Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**





32

► **ENTRAÎNEMENT**

Bien terminer avant même de commencer



22

► **4 QUESTIONS A**

Cédric Klapisch



26

► **SCIENCES ET SPORT**

Les sportifs à l'ère et à l'heure du tout écran



PRÉVENTION

L'INSEP S'ENGAGE DANS LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES

L'INSEP s'est engagé officiellement dans la prévention contre les violences sexuelles en signant, pour 2 ans, une convention de formation avec l'association « Stop aux violences sexuelles », présidée par le Dr Violaine Guérin. Elle prévoit de former les personnels et les sportifs à lutter contre ce type de violences, par le biais de témoignages et d'intervenants experts (médecins, psychothérapeutes, avocats, ...).

RÉSEAU GRAND INSEP

LANCEMENT DE LA VERSION 2 DE LA CAMPAGNE DE LABELLISATION DES CENTRES DU RÉSEAU GRAND INSEP

Le Label Grand INSEP est un outil permettant l'entretien d'une dynamique nationale collective entre les établissements du Réseau en garantissant l'environnement de la performance du sportif de haut niveau « où qu'il vive, où qu'il s'entraîne, où qu'il se prépare à gagner ». Il souhaite répondre en profondeur aux besoins des sportifs de haut niveau dans leur recherche de la performance.

C'est dans cette optique que le Comité Label du Réseau Grand INSEP a statué, fin juin, sur de nouveaux critères de labellisation, tournés autant vers les compétences humaines que vers les infrastructures. Le Label Grand INSEP s'articulera désormais autour de seize critères « Structure » ainsi que vingt-trois « Fonctions Métiers ». Les trois paliers « Bronze », « Argent » et « Or » continueront d'être le gage de qualité des structures et des hommes composant au sein du Réseau Grand INSEP.

Les vingt-six établissements labellisés au cours de la première campagne de labellisation devront soumettre une nouvelle candidature répondant aux critères de cette Version 2.

L'année 2020 sera donc une année essentielle pour la construction d'un Réseau Grand INSEP toujours plus élargi, efficace, compétent et dynamique.

RECHERCHE

PROGRAMME PRIORITAIRE DE RECHERCHE EN VUE DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES



Les experts de l'INSEP ont été mobilisés à l'occasion de la première réunion des porteurs de projets ayant répondu à l'Appel à manifestation d'intérêt lancé par le CNRS et l'Agence Nationale de la Recherche, dans le cadre du Programme prioritaire de recherche « sport de très haute performance », le 10 juillet. Après une présentation des projets au sein de groupes de travail, de nombreux échanges se sont tenus permettant aux participants de déterminer les convergences possibles, les verrous à lever et d'identifier les compétences disponibles.

Les conclusions de cette première réunion doivent permettre de préciser les contours de l'Appel à projets qui sera lancé à la fin de l'été et de faciliter les interactions entre les porteurs de projets.

FORMATION

APPEL À PROJETS MASTER SEPHN

Le 26 septembre prochain aura lieu la 6^e édition de l'appel à projets (ex-bourse aux stages) lors duquel les professionnels du recrutement et les acteurs du monde de l'entreprise rencontreront les 45 stagiaires du Master Sport, Expertise, Performance de Haut Niveau (SEPHN). Cet événement, particulièrement destiné aux représentants des fédérations sportives, comités, ligues, pôles et organismes privés ou publics en relation avec le sport de haut niveau, doit permettre aux étudiants de trouver des stages en situation professionnelle afin de développer leurs compétences au service du sport de haut niveau.

Au programme de la journée : une présentation aux 45 stagiaires des offres des entreprises, une rencontre type « speed-dating » avec les étudiants intéressés, une intervention spéciale rappelant le cadre réglementaire de la mise en stage et un showroom de la performance sur le thème de l'innovation au service de la Performance.

Pour plus d'informations : www.insep.fr



PARALYMPISME

LES ACTEURS DE « LA RELÈVE » À L'INSEP

Le 4 juillet dernier, le Comité Paralympique et Sportif Français conviait à l'INSEP les fédérations et organisateurs mobilisés dans le cadre de la première saison du programme de détection « La Relève », dans l'optique de recruter des talents en vue des Jeux Paralympiques de 2024. L'objectif : échanger sur la manière d'inviter des personnes en situation de handicap motivées par la perspective d'une pratique sportive intensive et par la compétition, mais non encore identifiées par les fédérations, à se rendre sur un site de proximité afin de tester leurs capacités générales et rencontrer des sportifs et des dirigeants des fédérations paralympiques. L'heure est désormais au bilan et aux réflexions avant d'avancer vers la saison 2 du programme.



FORMATION

LANCEMENT D'UN CERTIFICAT DE CAPACITÉ DE PRÉPARATEUR PHYSIQUE MENTION HANDISPORT (C2P2H)

L'INSEP, en partenariat avec la Fédération Française Handisport, propose pour la rentrée 2019/2020 un Certificat de Capacité de Préparateur Physique mention Handisport (C2P2H), organisé autour de neuf regroupements de 3 jours entre décembre 2019 et juin 2021. Cette formation professionnelle continue s'adresse en priorité aux préparateurs physiques et aux cadres techniques qui accueillent

ou souhaitent accueillir des sportifs des milieux paralympiques et handisport dans le cadre de l'optimisation de leur performance et développer des compétences complémentaires à leur formation initiale en matière d'accompagnement des sportifs de haut niveau en situation de handicaps physiques et/ou sensoriels.

Multidisciplinaire et multi-handicaps, elle permettra aux candidats d'aborder tous les aspects de l'accompagnement des sportifs handisport de haut niveau ou sur la voie du haut niveau.

Pour toutes informations complémentaires : http://www.handisport.org/documents/formation/Formation_CCPP_mention-Handisport.pdf

RECHERCHE

« 1 CHERCHEUR.E, 1 MANIP » AU PALAIS DE LA DÉCOUVERTE



Au Palais de la découverte, un espace d'exposition éphémère propose des rencontres entre chercheurs et visiteurs. Intitulées « 1 chercheur.e, 1 manip », elles permettent aux scientifiques invités de présenter leurs travaux de recherche et leurs expériences au public avec expérimentations, panneaux, vidéos et autres supports à l'appui.

Plusieurs chercheurs de l'INSEP y ont participé cette année entre le 3 juillet et le 4 août, pour présenter le programme de recherche pluridisciplinaire « PERSEE » initié dans le cadre de la préparation des sportifs aux JOP de Paris en 2024. L'objectif : informer les curieux sur les études programmées jusqu'en

2023, relatives à la mécanique du corps, les processus de récupération et les conditions de stress des athlètes dans le but d'optimiser la performance sportive, la prévention des risques de blessures et l'attention portée à l'équilibre de vie des sportifs.

SCOLARITÉ

100% DE RÉUSSITE
AU BAC 2019 POUR
LES INSÉPIENS

Les résultats du baccalauréat 2019 ont été excellents pour les jeunes sportifs de l'INSEP. En effet, les 43 candidats inscrits ont tous été admis, plus de la moitié d'entre eux (55,8%) ont même obtenu une mention : 16 « assez bien » et 8 « bien ».

Félicitations à tous ces nouveaux bacheliers – sportifs de haut niveau pour cette très belle réussite à laquelle doivent également être associés les lycées Hector Berlioz et Jean Moulin de Vincennes ainsi que le lycée Marcelin Berthelot de Saint-Maur-des-Fossés auxquels les sportifs de haut niveau sont rattachés.

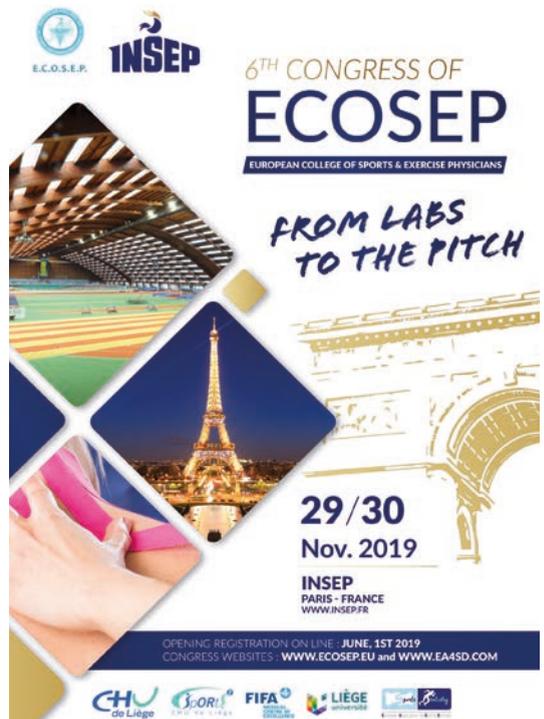
RUGBY

LE LOU RUGBY
À L'INSEP

Les rugbymen du Lyon Olympique Universitaire ont été accueillis à l'INSEP, du 20 au 26 juillet dernier, pour leur traditionnel stage d'avant-saison. Mathieu Bastareaud et ses coéquipiers ont pu profiter des infrastructures pour peaufiner leur préparation. Entre tests physiques, renforcement musculaire, séances sur le terrain, les 41 joueurs présents n'ont pas ménagé leurs efforts. Pour « varier les plaisirs », ils se sont également essayés à quelques autres disciplines – dont la lutte, l'athlétisme mais aussi la boxe, sous l'œil averti de Bakary Diabira, membre de l'équipe de France de boxe et coach du jour.



MÉDECINE DU SPORT

6^E CONGRÈS ECOSEP

Après Dubaï en 2017, c'est à Paris et plus précisément à l'INSEP que se déroulera, les 29 et 30 novembre 2019, le 6^e congrès international ECOSEP (European College of Sports and Exercise Physicians), organisé en collaboration avec l'université et l'hôpital universitaire de Liège, l'Association européenne des chirurgiens-dentistes ayant une pratique professionnelle à destination de sportifs et le Centre médical d'excellence de la FIFA.

350 professionnels du monde de la médecine du sport de haut niveau (médecins, dentistes, kinésithérapeutes, psychologues, podologues, ...) sont attendus pour assister aux interventions d'experts reconnus tels que Nicola Maffuli, Jean-Louis Croisier ou encore Jean-Luc Dartevelle sur des thématiques variées : récupération, traumatismes, médecine régénérative, nutrition, santé bucco-dentaire, etc. Les sujets développés seront à la fois abordés sous l'angle des recherches en laboratoires et sous celui de leur application sur le terrain.

Pour en savoir plus : www.insep.fr
Inscriptions : <https://conferenceinsep.infoshn.fr/ECOSEP.html>



TOKYO 2020 : **LES CHOSES SÉRIEUSES (RE)COMMENCENT**

La pression monte à un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo. Entre courses à la qualification et stratégies de préparation, les sportifs français et leur encadrement, accompagnés par l'INSEP, tentent de mettre tous les atouts de leurs côtés pour viser une performance au Japon. Tour d'horizon.

Il y a des signes qui ne trompent pas. Quand deux poids lourds du sport français décident de revenir aux affaires, c'est que les choses sérieuses (re) commencent. Florent Manaudou et Teddy Riner ont tous deux repris le chemin de la compétition ces dernières semaines après un long break, des bassins pour l'un, des tatamis pour l'autre. À un peu plus d'un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo, leur retour concluant les positionne déjà comme de sérieux prétendants à la médaille voire au titre. Mais malgré leur statut, tous deux devront d'abord composer leur billet pour le Japon ces prochains mois. Ils devraient être un peu plus de 430 sportifs français dans le même cas, en quête d'une place dans la délégation française qui devrait, selon Michel Vion, le chef de mission des Bleus à Tokyo (voir par ailleurs), être encore plus consistante qu'à Rio en 2016 (395) en raison de l'ajout de nouvelles disciplines au programme (surf, escalade, skateboard, karaté, baseball). À ce jour, ils sont un peu moins d'une dizaine à être assurés nominativement du voyage, à l'image de l'Insépienne Lara Grangeon en natation eau libre, des sœurs Tremble en natation artistique, de Benjamin Auffret en plongeon 10 m ou encore de la championne olympique de RS :X (planche à voile), Charline Picon. Les autres devront gagner un quota, monter dans les rankings, batailler dans les tournois de qualification jusqu'en juin 2020.

LES BLEU(E)S AU TRAVAIL

Et si la plupart des regards sont tournés vers les Jeux de Paris et que les espoirs olympiques 2024, à l'image du B-Boy (danseur) Martin Lejeune (voir pages 24-25) se préparent déjà à briller dans cinq ans, toute une génération d'athlètes, d'escrimeurs, de judokas ou encore de gymnastes est au travail depuis

Si la plupart des regards sont tournés vers les Jeux de Paris, toute une génération est au travail depuis trois ans voire plus avec seulement Tokyo dans le viseur.

trois ans voire plus sur les pistes, les tatamis et les agrès de l'INSEP avec Tokyo dans le viseur. « Bien sûr, je rêve moi aussi de disputer les Jeux de Paris à domicile, d'autant que je n'aurai que 28 ans en 2024, reconnaît la sabreuse Manon Brunet, 4^e en 2016, qui a confirmé depuis avec notamment un titre de championne du monde par équipes l'an passé et plusieurs victoires en Coupe du monde. Mais rien ne dit que je serai encore performante dans 5 ans ou que j'arriverai à me qualifier. Même si on parle forcément beaucoup de 2024, les Jeux de 2020 sont pour l'instant mon seul et unique objectif et je n'ai jamais cessé de travailler et d'être focalisée sur cette échéance. » Ces prochains mois, entre deux épreuves qualificatives, les fédérations vont mettre en place des stratégies de préparation spécifiques pour gérer les pics de forme, mais aussi la concurrence interne, les risques de blessures, de surentraînement, etc. Les stages au Japon, qui ont déjà débuté, vont

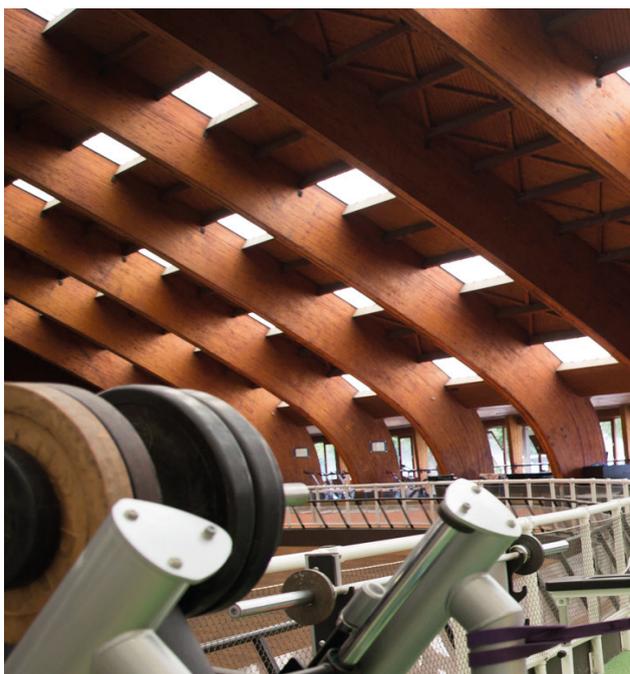
également se multiplier pour apprendre à composer avec le décalage horaire et surtout la chaleur attendue à Tokyo l'été prochain (40° et 80 à 90% de taux d'humidité). Et la pression va monter au fil des semaines. Car les Bleu(e)s visent la haute performance en 2020. À Rio, la France s'était hissée au 7^e rang au classement des nations lors des Jeux Olympiques (42 médailles, dont 10 en or) et au 12^e rang quelques semaines plus tard à l'occasion des Jeux Paralympiques (28 médailles dont 9 en or). À quatre ans des Jeux de Paris, intégrer le top 5 olympique et le top 10 paralympique devraient être les objectifs annoncés dans quelques mois. ▶



Laura et Charlotte Tremble



L'INSEP proposera un cadre propice à la performance et à l'épanouissement des athlètes et de leur staff.



L'ENSEMBLE DES COMPÉTENCES DE L'INSEP PLUS QUE JAMAIS MOBILISÉ

En cette année pré-olympique et paralympique aux enjeux majeurs, l'ensemble des compétences de l'INSEP et de son réseau sera plus que jamais mobilisé pour accompagner les fédérations sportives, les entraîneurs, les sportifs de haut niveau et tous ceux qui seront à leurs côtés sur la route des Jeux. L'établissement sera le centre de préparation et d'entraînement des équipes de France Olympique et Paralympique et proposera un cadre propice à la performance et à l'épanouissement des athlètes et de leur staff. Dans tous les secteurs qui touchent à la performance sportive, des solutions sur mesure et un accompagnement de pointe, dédié, leur seront proposés. *« Cet accompagnement s'effectue bien sûr tout au long de l'olympiade, mais à un an des Jeux, il devient encore plus pointu afin de répondre de manière très spécifique aux besoins exprimés par les sportifs, notamment ceux qui sont engagés dans la course à la qualification, et leurs entraîneurs, révèle Thierry Soler, le responsable du pôle performance de l'INSEP. Les demandes d'accompagnement psychologiques par exemple sont de plus en plus nombreuses. Nous faisons alors en sorte de prioriser les services et les intervenants au sein du*

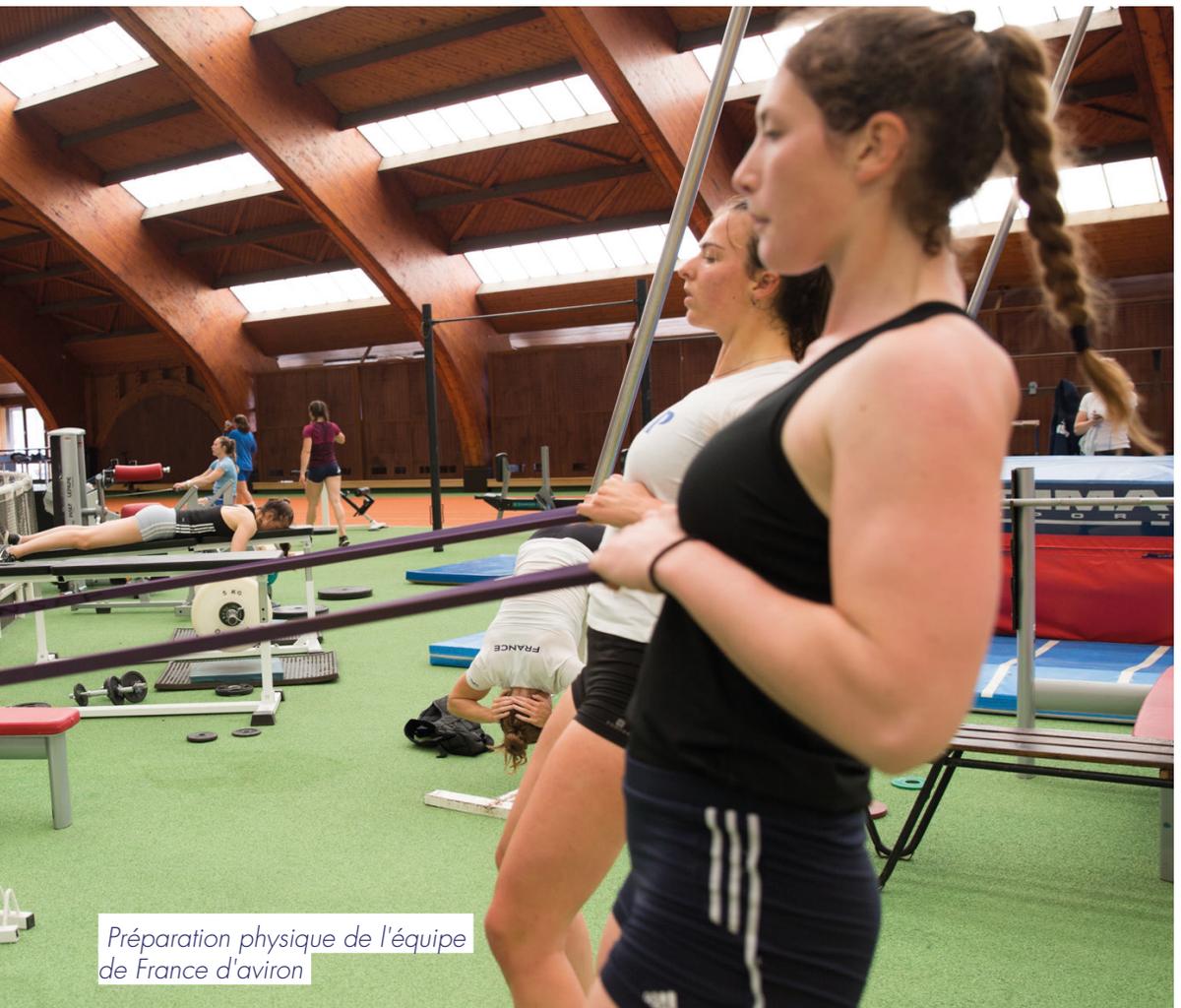


Séance d'accompagnement psychologique

réseau Grand INSEP et nous jouons aussi le rôle de "connecteur" avec les laboratoires, les universités et tous les potentiels prestataires sur le territoire national et même international susceptibles de partager leur savoir faire pour accompagner nos sportifs. »

LE PRINCIPAL ENJEU, ÊTRE RÉACTIF

Les différents outils d'aide à la performance développés par l'INSEP permettront d'apporter des réponses concrètes et utiles aux staffs afin de rationaliser les programmes et les charges d'entraînement. Des protocoles nutritionnels spécifiques aux exigences de chaque discipline seront élaborés et les chercheurs du laboratoire SEP proposeront aux fédérations qui le



Préparation physique de l'équipe de France d'aviron

souhaitent des stratégies individualisées et adaptées dans le cadre de leur préparation terminale pour Tokyo, notamment pour la gestion du décalage horaire ou encore de la chaleur. En matière de réathlétisation, de préparation physique ou encore de récupération, l'ensemble des personnes ressources de l'établissement sera mobilisé pour centraliser et optimiser le traitement des demandes. « *En année pré-olympique et paralympique, le principal enjeu sera d'être très réactif, encore plus que d'habitude* », avoue Thierry Soler. Ces prochains mois, les pôles France bénéficieront également d'une mise à niveau du système de captation vidéo pour filmer les entraînements et analyser et gérer les images. Enfin, le dispositif d'accompagnement personnalisé en matière de formation scolaire, universitaire et professionnelle va lui aussi rentrer en mode « pré-olympique et paralympique ». « *C'est une période où les exigences sont encore plus pointues et où l'offre sur-mesure que nous proposons qui prend en compte le projet de performance et de vie du sportif dans sa temporalité, sa globalité et sa singularité prend vraiment tout son*

sens », souligne Laurence Blondel, responsable de l'accompagnement au projet de formation du pôle haut niveau de l'INSEP. Car malgré un calendrier particulièrement dense entre épreuves qualificatives et stages de préparation, les sportifs de haut niveau sont nombreux à ne pas vouloir totalement « couper » avec leur projet de formation ou de reconversion. « *Et c'est là où la notion de dosage devient importante afin de ne pas impacter la performance*, précise Viviane Bonvin, responsable de l'accompagnement des sportifs de haut niveau en études extérieures du pôle haut niveau de l'INSEP. *Nous prenons en compte les demandes spécifiques des athlètes, qui veulent conserver cette « bulle d'oxygène », les exigences des entraîneurs, les contraintes temporelles, les possibilités d'aménagements et d'individualisation des cursus de formation proposés par nos partenaires, etc. tout en gardant en tête que l'objectif prioritaire de l'année reste bien sûr les Jeux de Tokyo.* » Si atteindre la haute performance au Japon peut s'apparenter parfois à un casse-tête chinois, l'INSEP a visiblement la bonne formule. ■

TOKYO 2020 :

PAROLES D'EXPERTS

Sportifs, entraîneurs,
DTN, chefs de
mission...

Les « experts » se
préparent pour aborder
sereinement et dans les
meilleures conditions
cette dernière ligne droite
jusqu'à Tokyo. Leurs
paroles valent de l'or.



► MANON BRUNET, ESCRIME

**4^e aux Jeux Olympiques de Rio,
championne du monde par équipes 2018,
vice-championne du monde par équipes 2019**

« Je ne suis plus vraiment dans le même état d'esprit qu'en 2015. À l'époque, lorsque je pensais aux Jeux de Rio, je me disais surtout « j'espère que je vais y aller ». Mon principal objectif était d'aider l'équipe à se qualifier et de décrocher une place dans le collectif. J'avais d'ailleurs été « à la bagarre » jusqu'au bout. Aujourd'hui, à un an de Tokyo, même si la qualification par équipes est toujours aussi primordiale et que ma place n'est en aucun cas acquise, je sais malgré tout que je « peux » y aller. Et cela fait toute la différence. J'ai mon destin entre les mains. Je veux faire en sorte de marquer des points très tôt dans la saison pour me positionner pour la sélection et profiter ensuite des autres épreuves pour mettre en place mon escrime et emmagasiner de la confiance. L'enjeu en cette année pré-olympique n'est pas forcément de marquer les esprits des adversaires. Je veux en revanche avoir des résultats pour me sentir forte en arrivant à Tokyo. J'ai acquis de l'expérience, je me connais beaucoup mieux, je suis plus vigilante sur plein d'aspects, notamment la récupération. Et je ferai tout ce qu'il faut pour être performante en 2020. » ■



*Je veux avoir des résultats
pour me sentir forte
en arrivant à Tokyo.*



► VALENTIN PRADES, PENTATHLON MODERNE

**4^e aux Jeux Olympiques de Rio,
vice-champion du monde et champion
d'Europe 2018, numéro un mondial**

« En quatre ans, beaucoup de choses ont changé pour moi. En 2015, je n'étais encore qu'un outsider. J'avais eu la chance de pouvoir disputer les Jeux Olympiques de la Jeunesse en 2010 et d'avoir quelques repères en matière de processus d'accréditations, de village olympique, etc qui m'avaient été très utiles en arrivant à Rio. D'ailleurs, je n'y allais pas seulement « pour voir ». Passer si près du podium m'avait forcément déçu sur le moment, mais au final, cette 4^e place et la manière dont je m'étais « dépouillé » en allant chercher au fond de moi des ressources insoupçonnées m'avaient aussi fait prendre conscience que je pouvais le faire. Aujourd'hui, avec quatre ans de travail en plus et les résultats que j'ai enregistrés depuis, j'aborde cette année pré-olympique en étant plus serein, même s'il ne faut jamais s'endormir, surtout dans ma discipline. Le principal enjeu pour moi sera surtout d'éviter la blessure et d'essayer d'assurer la qualification la plus tôt possible pour me préparer ensuite sereinement. J'ai la chance d'être dans des conditions optimales à l'INSEP, que ce soit en termes d'infrastructures, d'encadrement ou d'accompagnement au sens large. Maintenant, il n'y a plus qu'à performer, même si en pentathlon moderne comme dans le sport en général, rien n'est jamais acquis jusqu'au dernier mètre. J'ai « payé » pour voir (Valentin Prades avait « perdu » le titre mondial en 2017 pour avoir levé les bras trop tôt avant la ligne d'arrivée, ndlr). » ■



► BERTRAND VALCIN,

**Entraîneur de Kevin Mayer, champion
du monde de décathlon en 2017,
vice-champion olympique en 2016**

« L'année qui précède les Jeux, il est important à mon sens de réduire au maximum les fatigues inutiles, par exemple en limitant les éventuelles sollicitations extérieures (des partenaires, des médias, etc) qui pourraient « parasiter » la préparation. L'objectif sera aussi de réaliser les minima le plus tôt possible pour se libérer de la pression de la qualification. Le timing idéal serait que Kevin fasse son dernier décathlon aux Mondiaux d'athlétisme au Qatar en septembre 2019 afin de mettre ensuite le puzzle en place progressivement en allant par exemple chercher l'expertise dont il aura besoin dans chaque discipline. La pression, de toute façon, sera présente quoi qu'il arrive. Au vu de ses résultats, Kevin sera attendu à Tokyo, c'est une certitude. Mais c'est aussi le rôle de l'encadrement de bien l'accompagner dans ce domaine et de faire en sorte qu'il ne tombe pas dans l'excès de pression. Je ne veux pas par exemple qu'il se sente le devoir de le faire. Le statut de favori, Kevin a su le gérer en 2017 aux Mondiaux, mais il a aussi vu un an plus tard que rien n'était acquis (élimination aux championnats d'Europe 2018 après un zéro à la longueur, ndlr) et que dans un décathlon, tout peut arriver. Ce qu'il aura vécu ces trois dernières années va justement l'aider à aborder ces Jeux de Tokyo. Et nous allons tout faire pour préparer sereinement cette échéance. Nous avons déjà eu la chance de pouvoir tester les installations de notre camp de base à Kobé (Japon) en avril dernier et d'avoir de précieuses indications sur l'acclimatation au décalage horaire, les temps de transport, etc. La chaleur sera forcément un paramètre important, mais au CREPS de Montpellier, nous avons l'habitude (sourire). Il faudra surtout faire attention aux variations de températures avec la climatisation notamment. » ■



► DAMIEN YOU,

DTN adjoint de la fédération française de la montagne et de l'escalade, directeur des équipes de France.

« Depuis le début de cette aventure olympique, le maître mot pour nous, c'est l'adaptation. La préparation pour les Jeux, les qualifications, la pression inhérente à cette compétition, les sollicitations, etc, tout cela est une vraie découverte pour l'escalade et c'est donc avec beaucoup d'humilité que nous abordons cette dernière ligne droite. Nous manquons d'expérience, forcément, et c'est la raison pour laquelle nous n'hésitons pas à nous rapprocher d'autres entraîneurs, d'autres sportifs, pour avoir des conseils et nous acculturer à l'olympisme. L'accompagnement et l'expertise de l'INSEP sont précieux pour nous. Notre présence au rassemblement des staffs olympiques à Opio en novembre 2018 à l'initiative de l'INSEP et du CNOSF a d'ailleurs été une étape très importante. Nous avons également pu organiser un séminaire interne à l'INSEP avec Florian Rousseau qui a été lui aussi très riche en enseignements. Côté logistique, nous avons déjà eu des réunions avec le CNOSF et nos différents stages à Tokyo nous ont permis de repérer les lieux d'entraînement, de glaner des informations sur les temps de transport, les problématiques liées à la chaleur, l'humidité, etc. Outre l'adaptation, nous avons bien compris que l'anticipation était aussi primordiale pour un tel événement. » ■



► JULIEN ISSOULIÉ,

DTN de la fédération française de natation

« Au regard des 5 disciplines qui composent la natation avec un grand N, nous n'avons pas le même rythme de qualification et c'est une composante importante à gérer. Les nageurs déjà qualifiés depuis les mondiaux en juillet (à l'image des Insépiens Benjamin Auffret, Lara Grangeon ou encore Charlotte et Laura Tremble, ndlr) ont désormais un an pour se préparer pour les Jeux. Les autres vont devoir composer avec les contraintes de qualifications tout au long de l'année. À un an des Jeux, nous sommes là où nous nous attendions à être en matière de résultats, de potentiels, etc. L'enjeu de ces 12 prochains mois sera aussi d'éviter les blessures pour les potentiels sélectionnés olympiques. L'individualisation sera la clé. Nous procédons à des analyses physiologiques sur chaque nageur afin de rationaliser les programmes et les charges d'entraînement. Le circuit de compétition a aussi changé avec notamment une nouvelle ligue professionnelle qui va impacter la préparation des nageurs. Ils devront gérer plusieurs pics de forme. Cela influera aussi peut-être nos modalités de sélection pour les Jeux. En cette année pré-olympique, nous comptons d'ailleurs plus que jamais sur l'accompagnement de l'INSEP, que ce soit en termes de performance pure, mais aussi pour les aménagements de scolarité, de formation, etc. L'appui, le soutien et l'expertise des services de l'établissement sont précieux pour nous et encore plus à l'approche de ces compétitions internationales de référence. » ■



► MICHEL VION,

Chef de mission de la délégation française aux Jeux Olympiques de Tokyo

« Si tout se passe comme prévu pour les qualifications de nos collectifs, nous nous attendons à avoir à Tokyo une délégation record de 430 athlètes environ compte tenu de l'ajout de nouvelles disciplines au programme. À un an du coup d'envoi, je trouve le climat particulièrement serein. Tout le monde se prépare dans d'excellentes conditions. Les fédérations qui vont découvrir les Jeux sont notamment bien accompagnées et les échanges avec leurs homologues qui ont plus d'expérience vont les aider à aborder cette échéance majeure et unique. Les Jeux, et je suis bien placé pour le savoir, c'est le rendez-vous d'une carrière ! Avec mon expérience, je dirais que la base de tout, c'est une bonne logistique. Si la préparation se passe bien et si les questions liées aux transports, au village, au matériel, sont anticipées, alors, les bases sont en place pour faire un bon résultat. Le gros challenge pour la délégation française sera de bien gérer le décalage horaire et la chaleur couplée à un taux d'humidité record. Mais je ne me fais pas de soucis au vu de toute l'expertise du sport français, que ce soit à l'INSEP, au CNOSF et au sein des fédérations. » ■



La base de tout, c'est une bonne logistique.



► JEAN MINIER,

Chef de mission de la délégation française aux Jeux Paralympiques de Tokyo

« Sans surprise, ces Jeux de Tokyo seront parfaitement organisés avec malgré tout un certain nombre d'inconnus sur les questions de transfert de matériel et aussi sur l'affluence dans les stades. Néanmoins, il n'y a aucun doute que les athlètes paralympiques seront placés dans d'excellentes conditions au Japon, une nation qui a pris la mesure du handicap depuis de nombreuses années et qui est très à la pointe en matière d'accessibilité. Le mouvement paralympique français a beaucoup évolué depuis les Jeux de Rio. Désormais, une dizaine de fédérations est impliquée dans la préparation de nos athlètes, avec notamment une expertise très forte en matière de haut niveau. Il faut d'ailleurs saluer le travail réalisé par Arnaud Litou (chargé de mission, suivi de la performance Paralympique au CPSF et à l'Agence Nationale du Sport, ndr) ces dernières années auprès de l'ensemble de ces fédérations. Les moyens mis en œuvre par l'Agence Nationale du Sport qui ont notamment permis une professionnalisation et une structuration de l'encadrement et un meilleur suivi des projets individuels de nos sportifs de haut niveau vont contribuer aux résultats que nous espérons et que nous attendons tous à Tokyo avec l'objectif de faire aussi bien voire mieux qu'à Rio il y a quatre ans. Ce saut qualitatif dans l'accompagnement pour nos sportifs se traduit aussi bien sûr à l'INSEP. Je pense notamment à notre jeune judoka Hélios Latchoumanaya qui s'entraîne au pôle France de l'INSEP aux côtés de l'élite du judo français. Les services proposés par l'Institut et l'ensemble des établissements du réseau Grand INSEP sont précieux pour le mouvement paralympique français dans sa quête de haute performance. » ■



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



MITCHELL À PARIS

Donovan Mitchell, meilleur marqueur des Utah Jazz, et partenaire de club de notre frenchie Rudy Gobert a profité des installations de l'INSEP pour travailler sa précision au shoot lors de son passage à Paris !

Source Instagram : @INSEP_Officiel

AGBEGNEYOU RÉCOMPENSÉE

Clarisse Agbegnenou a reçu le prix de la meilleure judoka féminine de l'année 2018 décerné par l'Union Européenne de Judo le 25 juin dernier.

Source Twitter : @INSEP_PARIS



TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU !

Inauguration du centre sportif Jean Letessier en présence de la famille d'Alexis Vastine et de nos illustres champions J.P. Gatien, W. Dabaya qui ont donné leur nom aux nouvelles salles de boxe, haltérophilie et tennis de table

Source Facebook : @insep.paris

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

ZACH ERTZ À L'INSEP

Pendant que Julie Ertz se préparait à affronter l'équipe de France de football en quarts de finale de la Coupe du monde FIFA, Zach Ertz son mari, champion 2018 du Superbowl et actuel joueur des Philadelphia Eagles, était à l'INSEP pour préparer sa saison à venir sur nos installations !

Source Instagram : @INSEP_Officiel



RETOUR SUR LA PRÉPARATION DES ARBITRES FIFA À L'INSEP

Les autres stars de la FIFA Women's World Cup, ce sont elles ! Zoom sur la préparation top niveau des arbitres de la FIFA à l'INSEP, site d'entraînement officiel de ces dernières pour la compétition.

Source Youtube : INSEP TV



ZHOYA EN BONNE COMPAGNIE

Pour son anniversaire le 25 juin, le recordman cadet du 110 mètres haies Sasha Zhoia était à l'INSEP pour une séance d'entraînement exceptionnelle en compagnie de Ladjji Doucouré (champion du monde 2005 du 110m haies) et Whilhem Belocian.

Source Twitter : @INSEP_PARIS

François

THAUVIN

Adjoint au chef de bureau culture, jeunesse, vie associative et sports au sein de la direction du Budget du ministère de l'Économie et des Finances, François Thauvin accompagne l'INSEP dans sa programmation et son exécution budgétaire.



Vous avez rejoint le bureau jeunesse, culture, vie associative et sports il y a quelques mois. Aviez-vous une appétence particulière pour le sport ?

Après des études d'ingénieur à l'EPF, de commerce à l'ESSEC et plusieurs expériences professionnelles, j'avais la volonté de m'engager dans une mission de service public. Par-delà mon attachement à plusieurs disciplines, comme le parachutisme, le sport automobile ou l'escalade, je me suis toujours senti proche des valeurs du sport : le partage, la rencontre, la diversité, la maîtrise de soi... Travailler au sein de ce bureau et être responsable du dossier d'un opérateur du sport français aussi important que l'INSEP est donc une opportunité intéressante à titre personnel et professionnel. Elle me permet également de prendre part à des missions de contrôle et de régulation de différentes institutions au service du sport (Agence nationale du sport) et de la jeunesse (Agence du Service Civique, INJEP, FONJEP).

Pouvez-vous nous présenter la direction du Budget ?

La direction du Budget (DB) est une direction du ministère de l'Économie et des Finances âgée de 100 ans cette année. Elle propose au Gouvernement la stratégie pluriannuelle en matière de finances publiques. Elle pilote l'élaboration des lois de finances et l'exécution du budget de l'État ainsi que des finances publiques, coordonne les autorités chargées du contrôle

budgétaire et exerce la tutelle financière des organismes publics. La direction du Budget accompagne les opérateurs de l'État en exerçant son contrôle sur la programmation et l'exécution budgétaire, en renforçant la prévention des risques et en s'assurant de la soutenabilité de la gestion. L'INSEP fait partie de ces opérateurs, tout comme d'autres grands établissements publics tels que des universités, le CNRS, l'INSERM ou le Musée du Louvre.

Quel regard portiez-vous sur l'INSEP avant de vous occuper de son suivi budgétaire ?

L'INSEP représentait surtout pour moi une structure d'excellence : elle permet à l'élite du sport français de se préparer dans les meilleures conditions pour les grandes échéances internationales. Ainsi, elle participe au rayonnement de la France. Lors de ma prise de fonctions, j'ai rencontré les différents services de l'INSEP pour approfondir ma connaissance de son fonctionnement, des lieux, des enjeux et m'engager au mieux auprès des professionnels qui participent à sa performance. J'ai alors découvert un établissement dynamique, pluridisciplinaire et très innovant.

L'INSEP est un établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel (EPSCP). Est-ce qu'il présente des particularités pour vos services de par ses missions et de son lien étroit avec le mouvement sportif ?

Quel que soit l'opérateur, nous avons le même objectif d'accompagnement et d'encadrement. Mais nous tenons compte bien sûr de ses spécificités, du champ dans lequel il évolue. L'INSEP en tant que EPSCP est géré avec le concours de l'ensemble des personnels, des étudiants et de personnalités extérieures. Il définit sa politique de formation, de recherche et de documentation dans le cadre de la réglementation nationale et dans le respect de ses engagements contractuels avec le ministère des Sports. Le secteur du sport est par essence très humain avec une pluralité d'activités manifeste : économique, sociologique, technologique, juridique ou politique. L'INSEP en est un condensé ! Il est important que l'État, qui a fait plus d'un milliard d'investissement à l'INSEP ces trente dernières années, l'aide à pérenniser son dispositif et à remplir au mieux ses missions. Une particularité de l'INSEP tient aux

résultats concrets aux impacts multiples obtenus ces dernières années. Par exemple, la bonne gestion de l'INSEP a un impact sur le présent et le futur des athlètes qu'il prépare, tant sur le plan sportif qu'au service de leur reconversion. Le complexe aquatique Christine Caron est aussi un exemple particulièrement intéressant. Au-delà de ses équipements récents tournés vers la performance sportive, il est aussi inscrit dans une démarche Haute Qualité Environnementale avec des bassins en inox avec liner, une chaîne de traitement des eaux entièrement automatisée avec un traitement à l'ozone à dosage contrôlé.

Aujourd'hui, comment pourriez-vous résumer la situation financière de l'INSEP ?

Au-delà de la réforme de la nouvelle gestion budgétaire et comptable publique (GBCP) - dans un objectif de simplification, d'amélioration et de transparence des dépenses publiques, l'INSEP est un opérateur qui a engagé beaucoup d'efforts ces dernières années. En effet, afin d'optimiser ses ressources financières et ses dépenses, des mesures ont été entreprises en matière de transparence, d'apurement de ses passifs et de renforcement du contrôle interne. Des choix stratégiques et une réorganisation fonctionnelle lui ont permis de renforcer son management et de se recentrer sur son cœur de métier : l'accompagnement des sportifs de haut niveau. De nouveaux investissements ont également été réalisés, à l'image du terrain en gazon naturel renforcé, toujours avec ce même objectif de performance. L'ensemble des pôles de l'INSEP se sont inscrits dans cette dynamique. Par exemple, je pense au GIE Imagerie médicale INSEP qui a permis de capter de nouvelles ressources et d'optimiser le fonctionnement et le développement du pôle médical.

L'établissement s'oriente vers un programme de fundraising pour accéder aux dons de grands donateurs, de particuliers et au mécénat d'entreprise et ainsi optimiser son accompagnement des fédérations dans la perspective de Paris 2024. Est-ce une alternative encouragée ? Quels sont les avantages ?

L'État incite effectivement ses opérateurs à diversifier leurs ressources afin de pérenniser les dispositifs déjà en place, encourager de nouveaux investissements et dynamiser les ressources propres. Le ministère de la Culture a par exemple un service d'expertise dédié au mécénat. Nous avons permis la mise en relation entre l'INSEP et ce service pour échanger sur les bonnes pratiques. L'INSEP a de nombreux atouts pour attirer de nouveaux partenaires : un lieu historique, des installations uniques, des résultats, de grands champions très attractifs et médiatiques, ... Ces programmes ne sont pas seulement des ressources financières : ils permettent à l'INSEP d'être mis en lumière et valorisé au-delà du milieu du sport. Ils participent à la dynamique de développement de sa marque. Riche de son histoire, de sa stratégie budgétaire et d'investissement ambitieuse, l'INSEP jouera un rôle important dans la perspective de Paris 2024. Sans compter le réseau Grand INSEP ! ■

//
L'INSEP mène une politique d'investissement très ambitieuse dans le respect des règles budgétaires.

4


 QUESTIONS À
CÉDRIC KLAPISCH

Avant de devenir l'un des réalisateurs et producteurs qui comptent dans le cinéma français, Cédric Klapisch était un jeune espoir de l'athlétisme qui rêvait de battre le record du monde du saut à la perche. À 57 ans, celui qui reste un vrai passionné de sport n'a pas oublié ses longues heures d'entraînement à l'INSEP avec Maurice Houvion.

1 Vous avez passé toute votre adolescence ou presque sur les stades d'athlétisme. Vous étiez notamment un jeune espoir du sprint et surtout du saut à la perche. Pourquoi avoir mis un terme à votre carrière prometteuse sur les pistes pour vous consacrer au cinéma ?

Je n'avais pas vraiment le choix. À l'époque, on pouvait difficilement conjuguer les études et le sport de haut niveau. C'était soit mon corps soit mon cerveau (sourire). Heureusement, les choses ont bien

changé et les athlètes ont aujourd'hui beaucoup plus d'opportunités. Mais pour être honnête, je sentais aussi que je n'avais peut-être pas vraiment le potentiel pour devenir un très grand champion. J'ai donc opté pour le cinéma. Après plus de trente ans, cela reste encore l'une des décisions les plus douloureuses que j'ai dû prendre dans ma vie. D'autant plus que contrairement au football ou au tennis par exemple, le saut à la perche n'est pas une discipline que l'on peut continuer à pratiquer le dimanche en simple loisir. Lorsque j'ai rangé mes perches à 18 ans, je n'y ai plus jamais touché. Et pourtant, courir un 100 m, sauter par-dessus une barre, c'était comme une drogue pour moi.



Un lieu sacralisé, chargé d'histoire, un endroit mythique où tout le monde rêve d'aller. C'était un vrai privilège pour moi, jeune sportif, de me retrouver à la Halle Maigrot sur la même piste que les grands champions de l'époque.

2

À la fin des années 1970, vous vous entraîniez à l'INSEP aux côtés de quelques uns des meilleurs perchistes français et vous aviez comme coach un certain Maurice Houvion. Quels souvenirs gardez-vous de cette période ?

J'ai vécu pendant ces trois ans passés à l'INSEP des choses vraiment très fortes. Et pas seulement parce que j'y ai beaucoup transpiré (sourire). C'était une fierté pour moi de pouvoir m'entraîner dans cet établissement. J'allais aussi à Charléty, mais l'INSEP, c'est autre chose, c'est le grand temple du sport. Un peu comme la grande salle du palais des festivals à Cannes. Un lieu sacralisé, chargé d'histoire, un endroit mythique où tout le monde rêve d'aller. C'était un vrai privilège pour moi, jeune sportif, de me retrouver à la Halle Maigrot sur la même piste que les grands champions de l'époque. J'avais à peine 16-17 ans et je courais et sautais à côté de Guy Druot, qui venait tout juste d'être sacré champion olympique (en 1976, à Montréal, ndlr). Comment ne pas être motivé et inspiré ! Je me rappelle que je posais parfois la perche et je le regardais simplement franchir les haies à l'entraînement. Il y avait une telle émulation. J'ai eu l'opportunité de revenir à l'Institut à deux reprises depuis, au début des années 2000 pour un reportage, et plus récemment pour filmer Maurice Houvion lors des documentaires consacrés à Renaud Lavillenie (« Renaud Lavillenie, l'élévation » et « Renaud Lavillenie, jusqu'au bout du haut »). Et forcément, quand j'ai franchi les grilles, j'ai ressenti beaucoup d'émotions. Et aussi quelques regrets de ne pas avoir pu aller au bout de mon rêve.

3

Même si vous avez mis un terme à votre carrière très jeune, le sport est resté présent dans votre vie et parfois même un peu dans vos films...

Oui, j'ai effectivement réussi à trouver des activités de substitution, le tennis ou le volley-ball par exemple, pour le plaisir de me dépenser et m'entretenir physiquement. Comme dans le sport, un tournage, une sortie de film, ce sont des épreuves qu'il faut être capable d'affronter. Le cinéma, c'est à la fois un marathon et un sprint. Pour cette raison, la pratique du sport m'a beaucoup aidé. Et je ne parle même pas du côté compétitif qu'on retrouve dans les deux univers. J'ai aussi toujours voulu garder un pied dans le sport pour le lien social qu'il permet d'entretenir et les valeurs qu'il véhicule, le respect de soi et des autres notamment.

J'ai fait en sorte de transposer ça dans ma vie au quotidien et sur les plateaux de cinéma. Dans mon dernier film (« Deux moi », sortie le 11 septembre prochain, ndlr), le sport (l'escalade) va aider l'un de mes personnages principaux à reprendre le contrôle de sa vie, à se sentir mieux. Ça me parle. De toute façon, je « kiffe » vraiment le sport. Ça vous met dans un état que l'on retrouve difficilement ailleurs. Le cinéma est une vraie passion bien sûr. J'en ai fait mon métier. Mais le sport est au-dessus en termes d'émotion. Les deux Coupes du monde de football que la France a gagnées, certaines grandes victoires en tennis, comme celle de Yannick Noah, certaines courses aux JO, ou, évidemment, quand Renaud bat le record du monde (en 2014, à Donetsk, ndlr), je ne me suis jamais mis dans cet état là pour un film.

4

Au-delà de la pratique du sport et des émotions qu'il procure, on vous sent d'ailleurs fasciné par le sport de haut niveau. Pour quelles raisons ?

Le haut niveau, j'en ai rêvé quand j'étais ado. Moi aussi, je voulais battre le record du monde du saut à la perche. Alors vous imaginez ce que j'ai pu ressentir lorsque j'ai vu Renaud Lavillenie franchir cette barre mythique devant mes yeux. C'était vraiment un moment particulier pour moi. Le sport de haut niveau porte des notions de dépassement de soi, de persévérance, de culture de la gagne, de discipline aussi qui me fascinent, c'est vrai. Je suis en admiration devant les sportifs de haut niveau parce qu'ils véhiculent, leur intelligence, leur force de travail hallucinante... Et un événement aussi universel et rassembleur que les Jeux Olympiques n'a pour moi pas d'équivalent. ■



MARTIN LEJEUNE

BREAKER NÉ

Médaillé d'argent lors des Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018 en breakdance, Martin Lejeune, 16 ans, incarne l'avenir de la discipline qui fera son entrée au programme olympique à Paris en 2024.

L'an prochain, pour l'épreuve d'anglais du baccalauréat, Martin Lejeune devrait être à l'aise, lui qui maîtrise déjà parfaitement le « ninety nine », le « baby freeze » ou encore le « six step », les « tricks » (figures) de base du breakdance. Pour l'écrit et l'oral de français qui se sont déroulés en juin dernier en revanche, le lycéen de 1^{re} ES a dû un peu plus batailler après « *une année scolaire compliquée* » comme il le reconnaît volontiers. À 16 ans, le natif de Blériot-plage, sur la Côte d'Opale, reste pourtant un élève sérieux et

impliqué. Mais ces derniers mois, sans aménagement de scolarité, sa passion pour le « break » a pris un peu le pas sur les études. Une passion sans limite ou presque qui a débuté à l'âge de 9 ans et qui l'a déjà emmené plus loin que tout ce qu'il imaginait. Jusqu'au podium olympique ! Membre de l'équipe de France présente aux Jeux Olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires (Argentine) en octobre 2018, Martin Lejeune est devenu le premier français médaillé olympique dans l'histoire du breakdance.



*Pour moi, le breakdance,
c'est à la fois
un art et un sport.*

QUART D'HEURE DE GLOIRE

Seulement battu en finale par le Russe Sergueï « Bumblebee » Chernyshyov, de deux ans son aîné, le Nordiste a pris date pour l'avenir. Le sien et celui de sa discipline qui intégrera officiellement le programme olympique à Paris 2024. « Cette première expérience aux Jeux Olympiques de la Jeunesse et mon résultat m'ont donné encore plus envie de me donner à fond ces prochaines années pour faire partie de la délégation française en 2024 », reconnaît le jeune b-boy (danseur), qui bénéficiait déjà d'une réputation flatteuse dans le milieu du hip hop avant de décrocher l'argent en Argentine. En 2016, Martin Lejeune avait notamment eu son petit quart d'heure de gloire en participant à l'émission « Superkids » aux côtés de son copain Kid Mario. Et avec son « crew » KMA de Calais, il se produit aussi régulièrement sur les scènes nationales. Mais lui, ce qu'il aime, c'est la compétition. Dans les épreuves de « battle », où les danseurs s'affrontent en duel ou par équipes, on y juge la technique, la créativité, la musicalité et aussi la performance. Et à ce petit jeu, dans les catégories jeunes, Martin est un crack (champion de France juniors, vainqueur de plusieurs « battle » dans les catégories jeunes...). Artiste, sportif, ne lui demandez pas de choisir. « Pour moi, le breakdance, c'est à la fois un art et un sport, coupe-t-il. J'aime faire des créations, des spectacles, inventer de nouveaux mouvements, etc. Mais je l'avoue, la compétition, c'est vraiment mon truc. Alors, vous imaginez quand j'ai su qu'ils cherchaient des breakers pour les Jeux ! » En 2016, l'annonce avait suscité un certain émoi dans le milieu. « Moi, ça m'avait hyper motivé », sourit-il. D'abord choisi par les internautes, le jeune homme avait ensuite franchi avec succès les étapes de qualification en Allemagne, puis à Tokyo pour devenir le premier sélectionné masculin* de l'histoire du break français.

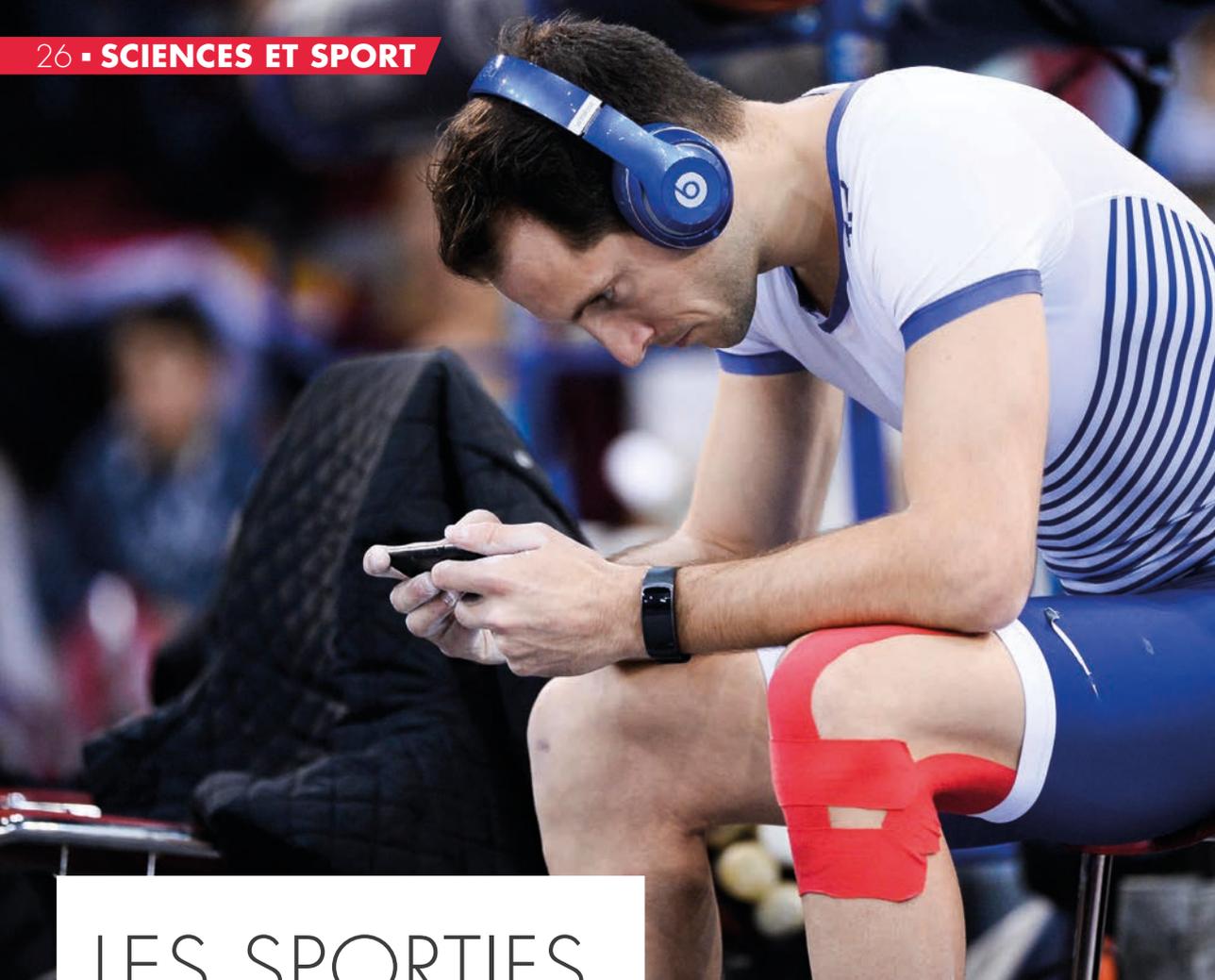
« Je m'étais préparé comme jamais, avoue-t-il. Après mes séances d'entraînement (2h, 3 fois par semaine), je restais au moins une heure de plus pour peaufiner mes figures et ma tactique avec mon coach. Et je m'étais même astreint à un peu de préparation physique pendant les vacances d'été pour travailler mon cardio et bien préparer les Jeux. »

UN FORMAT EXIGEANT ET ÉPROUVANT

À Buenos Aires, on était d'ailleurs loin des clichés du breaker à la cool, affublé d'un large baggy et d'un bonnet ou d'une casquette sur la tête, véhiculés par certains médias. Supervisé par Abdel Mustapha, entraîneur coordinateur de la délégation française au sein de la fédération française de danse, c'est avec sa tenue officielle de l'équipe de France et avec beaucoup de rigueur, d'intensité et de concentration que Martin Lejeune avait enchaîné les 18 passages, debout et au sol, sur le plateau de danse en plein air de Buenos Aires. « Le format de compétition était très exigeant et éprouvant, avec beaucoup plus de passages que ce qu'on a l'habitude de faire, sans parler de la chaleur, explique-t-il. Mon adversaire en finale était plus expérimenté et tout simplement plus fort. Je sais qu'il va falloir que je travaille énormément ces prochaines années, que j'élève mon niveau technique, physique et tactique, et que je fasse peut-être un peu plus attention au niveau nutrition et récupération pour viser non seulement la sélection, mais aussi la médaille à Paris. » Comme n'importe quel sportif de haut niveau. Ce qu'il n'est pas encore. « Déjà, je n'en ai pas le statut, confirme-t-il. Du coup, je préfère dire que je suis un danseur qui a fait les Jeux Olympiques. C'est pas si mal non ? » ■

* À Buenos Aires, Carlota Dudek avait également représenté la France dans la catégorie féminine (4^e)





LES SPORTIFS À L'ÈRE ET À L'HEURE DU TOUT ÉCRAN

L'hyperconnexion et le temps passé sur les écrans par les sportifs de l'INSEP conduisent le plus souvent à d'importantes restrictions chroniques de sommeil. Avec des répercussions sur la santé, mais aussi les performances.



Même si on leur reproche parfois d'être dans leur bulle, les sportifs de haut niveau n'en restent pas moins des - jeunes - femmes et des - jeunes - hommes comme les autres. Et donc soumis aux mêmes tentations. À commencer par celle de l'hyperconnexion. Impossible ou presque désormais de se passer de son téléphone, notamment son smartphone, devenu au fil des ans non plus un simple outil de communication, mais aussi un objet de mode, de divertissement, d'assistance, d'apprentissage et surtout un instrument incontournable de sociabilité. Les nouvelles technologies dans leur ensemble - téléphones portables donc, écrans, tablettes, ordinateurs, montres - se sont multipliées et ont développé de nouvelles - mauvaises - habitudes au quotidien. S'ils n'ont pas que des défauts et qu'ils permettent notamment de s'informer et de réagir en temps réel, de communiquer avec ses proches en s'af-

franchissant des distances, d'atténuer parfois le sentiment de solitude en facilitant l'intégration et la sociabilisation des jeunes au sein de leur communauté, ces appareils multifonctionnels et multitâches provoquent une dépendance et amènent parfois à des conduites compulsives, avec des temps d'usage excessif. Professeur en psychiatrie et en addictologie, Michel Lejoyeux confirme ainsi que « ceux qui sont connectés font tous le même constat : une fois qu'ils ont commencé, ils ne peuvent plus s'en passer. Ils découvrent de nouveaux usages et en sont de plus en plus dépendants. Internet notamment leur offre une impression (ou une illusion selon le cas) de toute-puissance et d'ubiquité. » Certains chercheurs évoquent également la possibilité voire la probabilité pour ces uti-

lisateurs compulsifs de souffrir de problèmes psychologiques (anxiété, dépression, isolement) ou, plus simplement, de modification de l'humeur, d'agitation et d'irritabilité. Un nouveau terme, la nomophobie, est même apparu dans le vocabulaire français pour désigner un trouble récurrent : l'angoisse d'être séparé de son téléphone portable ! ▶

“
 Ces appareils multifonctionnels et multitâches provoquent une dépendance et amènent parfois à des conduites compulsives.

ON SE CONNECTE PENDANT LES COURS ET SURTOUT LE SOIR

Les sportifs de l'INSEP n'échappent pas au phénomène et comme la quasi totalité des français, ils sont eux aussi à l'heure et à l'ère du tout écran. « *Un jour, j'ai vu deux internes dans la même chambre à deux mètres l'un de l'autre se parler... par messageries interposées via leur téléphone. Là, je me suis dit "il y a quand même quelque chose qui ne va pas"* », sourit Anne Templet, la responsable de l'Unité Internat des mineurs. Si la plupart des sportifs, notamment les plus jeunes affirment utiliser les réseaux sociaux lors de leurs temps libres, dès le lever, le midi et les déplacements, certains avouent également se connecter pendant les cours, l'entraînement et le travail ! Ils utilisent aussi ces outils et les réseaux pour entretenir leur image et leur notoriété. Ils sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à faire



appel à des sociétés spécialisées pour les aider à – mieux – communiquer (voir INSEP le mag 21 – Gérer son image, c'est aussi du sport !) et éviter le « bad buzz » qui pourrait aussi avoir un impact sur leur performance et sur leur carrière. Ces équipements devenus indispensables n'ont pas seulement très largement envahi leurs jours, mais aussi leurs nuits. « À l'INSEP, à partir de 22h,

quand les feux s'éteignent, les téléphones se mettent en marche et d'autres formes de relations et de problématiques se mettent en place », explique Fabrice Burlot, chercheur en sociologie au labo SEP, qui s'est notamment intéressé au sujet en réalisant son rapport de recherche « *Les rythmes de vie des sportifs de haut niveau : le défi de la performance face à la contrainte de temps.* »

DU CÔTÉ DE L'INSEP

Les jeunes basketteurs du pôle France de l'INSEP sont souvent cités comme étant les mauvais élèves en matière de sommeil. En cause notamment, leur propension à passer du temps, beaucoup de temps, sur leurs écrans à des heures tardives pour pouvoir suivre en « live » les matchs du championnat NBA Outre-Atlantique. Et par conséquent d'avoir des nuits très – trop ? – courtes (entre 6h et 7h de sommeil en moyenne). Tahar Assed, responsable du pôle France de basket-ball de l'INSEP, reconnaît le phénomène tout en le nuancant. « C'est surtout quand la période des play-offs commence et encore plus lors des finales en mai-juin que les joueurs sont parfois un peu plus devant leurs écrans en pleine nuit pour regarder les rencontres, mais à mon sens, ce n'est pas ce qui pose le plus de problèmes, car c'est sur une période limitée, explique-t-il. En revanche, tout au long de l'année, entre les appels intempestifs à n'importe quelle heure, les échanges de SMS, les

réseaux sociaux, etc, il y a effectivement de vraies répercussions sur leur sommeil et leur récupération. À une époque, au sein de l'encadrement, nous avons pris certaines mesures draconiennes, comme d'imposer certains créneaux horaires, voire même récupérer les téléphones à l'heure de la sieste et des repas. Mais aujourd'hui, nous leur faisons plus confiance. De toute façon, nous n'avons pas le choix. Les joueurs doivent être responsables et comprendre ce qu'ils doivent faire pour être performants. Cela passe aussi par beaucoup d'échanges et je n'hésite pas quand je vois qu'un jeune a posté des commentaires à 2 ou 3h du matin à aller en parler avec lui. La scolarité et l'équipe du bâtiment des mineurs sont aussi nos relais et ils nous alertent quand ils sentent qu'un joueur est fatigué, perturbé, etc. De toute façon, il faut bien comprendre une chose : la haute compétition est le juge de paix. Et si vous n'êtes pas à la hauteur, vous en payez le prix. »



UNE IMPORTANTE PRIVATION DE SOMMEIL

La nuit tombée, on prend le temps de recevoir et d'envoyer des SMS, de « chatter », tweeter ou publier sur les réseaux sociaux.

Mais aussi de parler à ses proches, de jouer en ligne, de regarder des séries ou des matchs du championnat NBA de basket-ball ! Et en utilisant leur(s) ordinateur(s), tablette(s) et smartphone(s) le soir, avant ou après le dîner et dans leur lit, les sportifs ne font pas qu'exposer leur vie sur la toile. Ils s'exposent aussi à un coucher très tardif et à une importante privation de sommeil. Comme de nombreux français, ils gardent leurs appareils en fonctionnement dans leur chambre pendant qu'ils



dorment et voient leur nuit perturbée par les messages et autres notifications reçus à toute heure... et auxquels ils s'empressent, bien sûr, de répondre. 90% des athlètes consultent ainsi leur appareil deux heures avant de dormir, plus de 50% laissent leur portable allumé la nuit. La lumière bleue renvoyée par les écrans inhibe alors la sécrétion de mélatonine - une récente étude a montré que la production de mélatonine diminue de près de 25% après avoir regardé un film sur tablette avant de s'endormir ! -, la vigilance est augmentée, et l'horloge biologique est retardée. Ce qui peut conduire à d'importantes restrictions chroniques de sommeil.

Conséquences, à l'INSEP, 42% des moins de 18 ans dorment moins de 8 heures par nuit et 92% moins de 9 heures par nuit. « *Et tous âges confondus, ils sont même de plus en plus nombreux à passer sous la barre symbolique des 7 h de sommeil* », révèle Mathieu Nèdelec, chercheur au laboratoire SEP. Le sommeil compte pourtant parmi les dimensions essentielles de la santé, du bien-être et de la performance. Si les études épidémiologiques prouvent que la dette de sommeil peut rapidement engendrer des risques pour la santé et différentes pathologies (obésité, hypertension...), pour les sportifs, les conséquences sont aussi prégnantes dans leur quotidien et leurs résultats. ►

//
Attention à la lumière bleue renvoyée par les écrans.



« La privation de sommeil peut par exemple affaiblir leur système immunitaire et rendre leur organisme plus vulnérable face aux virus, souligne Mathieu Nédelec. On estime d'ailleurs que les infections, notamment l'hiver, pour un sportif de haut niveau impliqueraient jusqu'à 10 à 20 jours d'entraînement, soit manqués soit réalisés à moindre intensité, dans une saison. » La fatigue accumulée par des nuits trop courtes se manifeste très vite. L'organisme a plus de mal à se mettre en route le matin, le temps consacré au petit-déjeuner devient quantité négligeable sans parler de ceux qui, après un réveil tardif, « sautent » ce premier repas pour se rendre en cours ou à l'entraînement, le manque de vitalité se fait sentir tout au long de la journée, le niveau de vigilance baisse, le degré de motivation également, les performances intellectuelles diminuent. Outre un impact sur les résultats scolaires, les sportifs hyperconnectés s'exposent à une baisse de leur performance sur leur terrain d'expression favori. Ils tiennent moins la distance, leur geste technique se dégrade... Autant de temps en plus devant un écran et en moins dans les

bras de Morphée qui pourraient donc coûter de précieux points ou centièmes dans la course à la médaille. « Du fait de leur activité, de leurs besoins, physiologiques et psychologiques, les sportifs de haut niveau devraient dormir entre 9h et 10h par nuit pour récupérer et bien s'adapter à la charge d'entraînement, poursuit Mathieu Nédelec. Il a été démontré qu'en augmentant son temps de sommeil de 1h30 sur 5-7 semaines, un basketteur pouvait par exemple améliorer sa précision au lancer

franc ou au tir à trois points et un athlète être plus rapide en sprint. Et ce n'est pas qu'une question de quantité. Il faut aussi bien sûr que la qualité du sommeil soit au rendez-vous. »

DE LA PRÉVENTION ET DES STRATÉGIES POUR FACILITER LE SOMMEIL

Conscient des nouvelles problématiques nées de la connexion à outrance, l'INSEP tente de garder la main sur le numérique. Pas si simple, d'autant plus avec la dimension émotionnelle du rapport aux écrans qui s'est désormais installée, notamment chez les jeunes. « Nous agissons principalement en faisant de la prévention et de l'information, précise Anne Templet. Lors des journées d'intégration, nous avons par exemple mis en place depuis 5 ans un atelier dédié aux réseaux sociaux et aux écrans au sens large. Et au quotidien, nous faisons en sorte de les sensibiliser en reliant cette thématique de l'hyperconnexion au sommeil et à la performance.

CHIFFRES CLÉS

97%

DES SPORTIFS UTILISENT LES RÉSEAUX SOCIAUX AU MOINS UNE FOIS/JOUR.

Les réseaux sociaux prennent une importance considérable chez les sportifs. 97% les utilisent au moins une fois/jour, plus de deux tiers d'entre eux utilisent au moins trois fois par jour les réseaux sociaux, tandis que seulement 4% (une vingtaine) ne s'en sert jamais ou quelques fois par semaine.

Tous les jeunes qui ont rejoint l'INSEP ont un projet sportif fort. Et pour réussir, nous leur faisons comprendre qu'il y a de nombreux paramètres à prendre en compte, dont la récupération. » Si certains pôles ont mis en place de leur côté des règles de vie, en imposant par exemple à leurs athlètes d'éteindre ou ranger leur smartphone à l'entraînement, pas question pour l'établissement d'imposer un couvre-feu ou de brouiller les ondes pour bloquer le signal et éviter un usage intempestif des objets connectés. Les Insépiens, jeunes et moins jeunes, doivent se responsabiliser, s'imposer un savoir vivre digital et apprendre à (se) déconnecter. « Et pour compléter le travail éducatif qui doit effectivement être mené sans relâche, nous mettons en place différentes stratégies pour améliorer la qualité du sommeil chez ces sportifs qui présenteraient un déficit, confie Mathieu Nedelec. Nous avons par exemple évalué l'efficacité d'un surmatelas thermo-régulant pour capter la chaleur pendant la nuit et refroidir le corps de manière douce. Une étude a été menée à l'internat sur les effets bénéfiques de la luminothérapie avec une lumière blanche et un simulateur d'aube qui facilite la dissipation de l'inertie du sommeil. » Quelques recommandations pratiques sont également distillées afin de limiter ces perturbations du sommeil au cours des stages d'entraînement et/ou des compétitions à l'extérieur, comme par exemple de réunir au sein d'une même chambre les sportifs ayant un chronotype similaire, à savoir ceux qui préfèrent réaliser une activité intellectuelle et/ou physique à certaines périodes de la journée plutôt qu'à d'autres. Il existe aussi des solutions comme la fonction Nightshift présente sur certains ordinateurs et smartphones pour limiter l'impact de la lumière bleue. Mais quand le désir de communiquer et de s'informer dans le monde virtuel devient trop fort et prime sur le sommeil, il en revient finalement aux sportifs de haut niveau de se responsabiliser et de ne pas s'enfermer dans leur bulle sous peine de connaître de nombreuses déceptions, bien réelles celles-là. ■



Fabrice Burlot,

Chercheur en sociologie au labo SEP de l'INSEP

« L'étude que nous avons menée en 2015 auprès de 530 sportifs de haut niveau sur les comportements liés à la santé au sens large démontre déjà une chose : ils ne sont pas différents du reste de la population ! Notamment dans leur relation avec les nouvelles technologies de communication et d'information. Il faut réaliser qu'un jeune Insépien a une vie tellement dense et intense, entre les cours, les entraînements, les stages, les compétitions, bien plus que n'importe quel autre jeune de son âge, qu'il a besoin de couper parfois avec le réel et d'avoir des moments de sociabilité même virtuels. Sauf qu'il peut très vite tomber dans une forme de surenchère qui peut durer et le temps passé devant les écrans est autant de temps pris sur les repas par exemple, mais aussi et surtout sur le sommeil. Nous avons constaté qu'il y avait parfois jusqu'à une heure de décalage entre certains sportifs selon les pôles – dans cette étude, les footballeuses sont par exemple les plus « pros » en matière de récupération, les basketteurs sont ceux qui dorment le moins – alors qu'ils ont pourtant les mêmes besoins physiologiques et que le sommeil reste pour toutes et tous le premier facteur de récupération, quel que soit l'âge. D'ailleurs, les jeunes ne sont pas les seuls exposés. Nous avons pu constater des dérives également chez les sportifs plus âgés, mais le plus souvent à cause des séries et surtout des jeux vidéo. Les sportifs les plus performants sont les maîtres du temps. Et malheureusement, le temps de sommeil et le petit déjeuner deviennent le plus souvent aujourd'hui des variables d'ajustement au bénéfice d'autres besoins moins vitaux. »



BIEN TERMINER AVANT MÊME DE COMMENCER

Dans la planification des contenus d'entraînement, la phase de préparation terminale, et notamment la période d'affûtage, s'avère essentielle pour permettre aux sportifs de se présenter à la compétition de référence au mieux de leurs possibilités, afin d'y réaliser leurs meilleures performances. Pour aider les entraîneurs à les élaborer, certains principes fondateurs se dégagent.



La planification des contenus d'entraînement et leur charge de travail questionnent le quotidien des entraîneurs.

Ils en sont encore loin. À un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo, les sportifs français ne sont bien sûr pas encore rentrés dans la phase de préparation terminale de l'événement. Pour l'instant, il s'agit avant tout et surtout d'aller composer leurs billets pour Tokyo. Reste que la planification des contenus d'entraînement et leur charge de travail questionnent le quotidien de leurs entraîneurs qui tentent de construire des stratégies efficaces pour la préparation de chaque grand événement. Les contenus et l'intensité des séances qui seront proposés lors de la phase de préparation terminale pour les Jeux 2020, notamment lors de l'affûtage, sont déjà au cœur des réflexions. Cet été 2019 sera même un laboratoire pour certaines disciplines qui vont profiter des championnats du monde et des « test event » qui se dérouleront sur le continent asiatique pour peaufiner leur approche et caractériser la manière dont pourraient surcompenser les différentes qualités physiques de leurs sportifs à l'approche de Tokyo. « Nous allons par exemple nous servir des championnats du monde juniors, qui vont se dérouler au Japon en août cette année, pour valider les tendances météorologiques et les précautions à prendre en prévision des Jeux 2020, confirme Alexis Besançon, entraîneur national d'aviron. Avec les régulières canicules de juin et juillet et des entraînements spécifiques, nous avons déjà de la matière pour créer des adaptations sur des périodes de une à trois semaines en amont de la dernière ligne droite. Nous continuons tout de même à prendre le maximum d'informations pour affiner la préparation terminale qui affutera au mieux les organismes face aux conditions extrêmes. » Des estimations indiquent déjà que Tokyo devrait connaître les conditions les plus chaudes de l'ère des JO modernes. Au cours de leur pratique sportive, les sportifs seront soumis à un stress thermique qui, en fonction de l'équilibre entre la production passive (environnement) et active (intensité d'exercice) et la dissipation de la chaleur corporelle (dépendant principalement de l'évaporation de la sueur), pourra conduire à une hyperthermie (accumulation de chaleur dans l'organisme et incapacité à maintenir une température corporelle normale) et une déshydratation, entraînant un continuum de complications physiologiques pouvant aller jusqu'au coup de chaleur (température corporelle dépassant 39 °C et entraînant des lésions cellulaires). Des données importantes à prendre en compte

dans la perspective de la préparation terminale à l'événement. « Une exposition répétée à un environnement chaud, idéalement en s'entraînant dans des conditions similaires à la compétition, provoquera des adaptations spécifiques dès les premiers jours permettant de mieux thermoréguler, de réduire le stress physiologique et le risque de coup de chaleur et d'améliorer la performance prolongée en environnement chaud », confirme 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. « Nous allons également mener différentes études lors des mondiaux et des test event cet été sur la gestion du décalage horaire vers l'est afin de proposer aux fédérations qui le souhaitent une stratégie individualisée et adaptée dans le cadre de leur préparation terminale pour Tokyo, poursuit son collègue Mathieu Nédelec, chercheur au laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP). Il faut avoir conscience qu'une préparation terminale réussie, notamment un « bon » affûtage, peut influencer de 2% sur la performance en compétition. C'est loin d'être négligeable. C'est ce qui peut faire la différence entre une 4^e place et une médaille d'or. » ▶



DES « CULTURES » D'ENTRAÎNEMENT PARFOIS DIFFÉRENTES

Les différentes disciplines sportives présentent des « cultures » d'entraînement et de planification très différentes qui vont, selon les entraîneurs, de modes de programmations plus empiriques et intuitifs à des planifications plus construites et plus formalisées. Plusieurs modèles plus ou moins « traditionnels », fondés sur le séquençage de la saison en différentes unités d'entraînement ou blocs davantage spécialisés sur quelques objectifs de développement, peuvent être utilisés. Des entraîneurs ont construit leurs propres modèles en fonction des exigences de leur discipline, de leurs expériences, mais aussi de leur sensibilité. Pourtant, en matière de préparation terminale, même si la densité des calendriers et la multiplication des épreuves de qualification et autres TCO ont rajouté quelques contraintes, certains principes fondateurs se dégagent. La « véritable » préparation terminale ne se fait qu'une fois par an pour la compétition de référence de la saison. Elle doit permettre à un sportif de se présenter au mieux de ses possibilités, afin d'y réaliser ses meilleures performances. Elle peut s'étendre sur une durée de 3 à 7 semaines selon les sportifs, les lieux de compétition, le décalage horaire, mais aussi les modes de sélection, etc. Avant la préparation terminale, rien n'aura été laissé au hasard, dans les domaines techniques, physiques, physiologiques. Le rôle de la préparation terminale, qui est en réalité le révélateur de l'entraînement réalisé tout au long de l'année, est alors de générer et d'optimiser la surcompensation de toutes les capacités physiques, d'affiner les derniers ajustements techniques et de raffermir les aptitudes mentales à la performance. Elle s'appuie sur l'exploration des caractéristiques physiques et physiologiques des athlètes, ainsi que sur les performances techniques et physiques, analysées au travers des tournois internationaux. Outre le choix du lieu de la préparation terminale qui doit proposer des conditions optimales d'entraînement tout en offrant parfois un cadre dépaysant afin de prendre un peu de distance avec l'événement et/ou



avec les médias, l'altitude (ou hypoxie) et/ou la chaleur sont souvent deux solutions choisies pour acclimater les sportifs aux conditions environnementales rencontrées sur certaines épreuves ou pour optimiser la performance via des méthodes d'entraînement innovantes pour booster les adaptations physiologiques.

DES DOMINANTES DE TRAVAIL S'IMPOSENT

Dans cette période, les exercices et les efforts sont d'abord calqués sur le modèle de la compétition avec le plus souvent un cycle de travail foncier sur 3 à 4 semaines avec des blocs de travail physique, des rappels de force, etc. avant une réduction progressive du volume de travail au profit de la récupération et de la qualité de l'entraînement lors de l'affûtage sur une ou deux semaines. La diminution de la charge d'entraînement doit être ajustée au niveau de fatigue qu'il est nécessaire d'effacer et des éventuels risques de blessures. Si chaque discipline a ses spécificités, des dominantes de travail s'imposent lors de la préparation terminale : l'entraîneur doit apporter de la variété dans les rythmes et l'intensité d'entraînement tout en cherchant à optimiser et à alterner les moyens de récupération (soins, massages, bains froids, optimisation du sommeil...). « On est dans le qualitatif et dans la recherche de fraîcheur et de disponibilité pour tendre vers la performance avec une intensité toujours maximale quel que soit l'objectif, confirme Alexis Besançon. Par exemple, en aviron, où 85% du travail est ciblé sur la filière aérobie et 15% la filière anaérobie, la première règle que nous respectons en préparation terminale est une diminution conséquente du volume, soit environ 50% du volume maximal d'entraînement sur les 2 à 3 dernières semaines avant la finale.

///

Le lieu de la préparation terminale doit proposer des conditions optimales d'entraînement tout en offrant parfois un cadre dépaysant.

Tout en conservant une place majoritaire du volume aérobie, nous intégrons alors une élévation de l'intensité des séances, avec une teinte anaérobie plus marquée, pour se rapprocher de l'intensité de la course finale. Et nous répétons souvent les mêmes modalités de préparation des compétitions pour habituer l'organisme à la compétition terminale. »

UNE PÉRIODE PARADOXALE

Le passage de l'entraînement intensif à cette préparation plus légère se fait en douceur jusqu'à la dernière période d'affûtage. Une période un peu paradoxale à l'approche de la compétition avec ce mélange de stress et d'euphorie qui doit être parfaitement gérée et individualisée. « Dans cette ultime ligne droite, certains athlètes ont parfois l'impression de perdre leur temps et leurs moyens, note Damien Millot, entraîneur du collectif national de gymnastique en charge des jeunes à l'INSEP qui a développé un outil de suivi d'aide à la décision. Il y a notamment ceux qui vont douter et stresser, car ils vont avoir l'impression de ne pas assez s'entraîner. Pour se rassurer, ils vont même vouloir en faire plus qu'à l'accoutumée. Il faut alors prioriser l'individualisation pour être au plus près des besoins de chaque sportif. » L'accompagnement psychologique de l'athlète, en privilégiant la verbalisation, l'écoute et le questionnement, s'avère primordial dans cette période. Après les Jeux de Pékin en 2008 où elle avait terminé seulement 9^e alors qu'elle était l'une des favorites au titre olympique, la pentathlète Amélie Cazé avouait d'ailleurs : « C'est à mon avis lors du stage terminal, que j'ai très mal vécu d'un point de vue psychologique, que j'ai perdu les Jeux. » Si elle ne peut en aucun cas être un palliatif à une mauvaise préparation durant l'année, en revanche, manquer sa préparation terminale peut avoir de lourdes conséquences. Les entraîneurs savent qu'ils n'ont pas le droit à l'erreur. « Même si tout le travail a été très bien fait avant, en huit jours, tu peux « dézinguer » un mec », avoue l'ancien directeur technique de l'équipe de France de natation, Lionel Horter. Confiance réciproque, adaptation permanente, dialogue, prise en compte du ressenti de l'athlète : la phase terminale s'apparente parfois à un jeu de confiance et de motivation, la stratégie étant de valoriser les victoires et de minimiser les échecs. « C'est une période où l'athlète peut être sensible à beaucoup d'influences extérieures, confirme Alexis Besançon. Il est donc essentiel de contribuer à un climat résolument optimiste et joyeux et faire le tri avec lui de ce qui est utile pour la performance et de ce qui ne l'est pas. »

Même si à quelques semaines de l'échéance, l'essentiel de la performance semble écrite, en matière de sport de haut niveau, il est essentiel de bien terminer avant même de commencer. ■

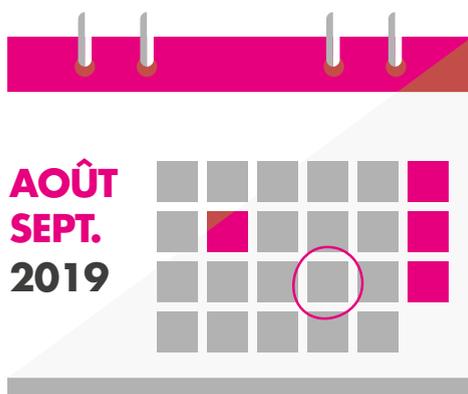
PAROLES D'EXPERT



Laurent Bosquet,

directeur du laboratoire MOVE (Université de Poitiers) et membre de la commission médicale et scientifique de l'INSEP

« Tout l'enjeu de la préparation terminale, et notamment de l'affûtage, consiste à identifier la charge d'entraînement qui permettra de diminuer au maximum le niveau de fatigue et faciliter une surcompensation des adaptations, tout en prévenant les désadaptations qui pourraient induire une diminution de la condition physique. De façon surprenante, cette période est susceptible d'améliorer un grand nombre de facteurs de la performance, alors même que la charge d'entraînement est diminuée de façon conséquente. Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège qui consisterait à penser que l'on peut progresser à long terme avec une charge d'entraînement réduite. Les adaptations consécutives à une période d'affûtage sont rapides et surtout transitoires. Si l'allègement de la charge d'entraînement se prolonge, les sportifs s'exposent au désentraînement. Ce dernier point souligne l'intérêt de bien cibler les périodes d'affûtage, et surtout de ne pas les multiplier de façon inconsidérée. Les paramètres que l'entraîneur peut manipuler sont très classiques : l'intensité et la durée des exercices, la fréquence des séances, la durée de la période d'affûtage et la dynamique des charges au cours de cette période. Dans une méta analyse que nous avons réalisée, nous sommes parvenus à dégager que, selon la littérature scientifique, la stratégie optimale pour obtenir un pic de forme est une diminution progressive de 40 à 60% du volume d'entraînement pendant une période de deux semaines, tout en conservant l'intensité des exercices et en modifiant avec parcimonie la fréquence des entraînements. Il convient toutefois de garder à l'esprit qu'il s'agit ici de la stratégie qui, en moyenne, donne les meilleurs résultats. Or les entraîneurs le savent pertinemment, un sportif n'est pas une moyenne. Cette stratégie dite optimale constitue en fait le modèle qui minimise la probabilité de ne pas avoir de bénéfices en termes de performance. C'est ensuite à l'entraîneur de l'ajuster en fonction du profil de chaque sportif et surtout de son niveau de fatigue. »



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



18 – 27 SEPT.

Haltérophilie – Championnats du monde à Pattaya (Thaïlande)



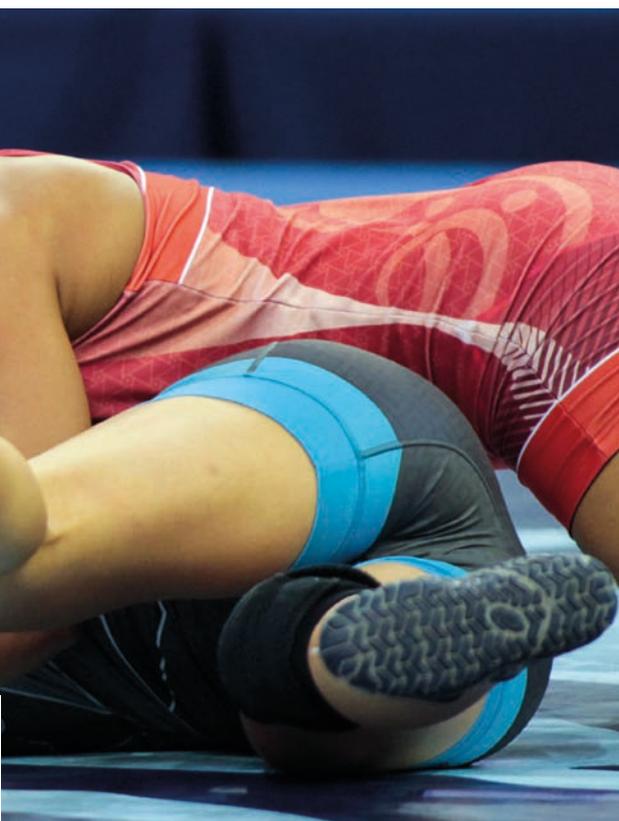
14 – 22 SEPT.

Lutte libre et gréco-romaine - Championnats du monde à Nur-Sultan (Kazakhstan)



24 – 29 SEPT.

Canoe-kayak – Championnats du monde de slalom à La seu d'urgell (Espagne)



16 – 22 SEPT.

Gymnastique artistique – Championnats du monde à Baku (Azerbaïdjan)



28 SEPT – 6 OCT.

Athlétisme – Championnats du monde à Doha (Qatar)



2 – 6 OCT.

Basketball 3x3 - Championnats du monde U-23 à Lanzhou (Chine)

Spéos

Go Professional!

PHOTO • VIDEO • CGI

AVEC SPÉOS,
LA PHOTO,
C'EST SPORT !

L'INSEP ET L'ÉCOLE INTERNATIONALE DE PHOTOGRAPHIE SPÉOS SE SONT ASSOCIÉS POUR CRÉER UN PROGRAMME UNIQUE ET EXCLUSIF DE PHOTOGRAPHIE DE SPORT.

Leurs clichés vaudront certainement de l'or. Des étudiants spécialisés en photographie de sport pourront dans quelques mois se former auprès de l'élite du sport français grâce au partenariat noué entre l'INSEP et Spéos, l'école internationale de photographie à Paris. « Spéos propose des programmes de très haut niveau et en décidant d'ouvrir une formation dédiée à la photographie de sport, nous ne pouvions espérer un meilleur partenaire que l'INSEP qui va offrir une opportunité vraiment unique à nos étudiants », souligne Pierre-Yves Mahé, le directeur de l'école.

Ce programme diplômant qui délivrera le titre de Photographe RNCP niveaux I (France) et 7 (Europe), soit un équivalent bac + 5, se déroulera à partir de septembre 2020 et permettra aux étudiants d'acquérir en un an les codes de la photographie sportive, dans tous les domaines sportifs. Le premier semestre, de septembre à décembre, comprendra les principaux cours en anglais sur tous les aspects théoriques et techniques de la photographie professionnelle.

UNE FORMATION OUVERTE AUX SPORTIFS

Une ou deux journées de sessions pratiques avec couverture d'entraînements et d'événements seront effectuées chaque semaine au sein de l'INSEP, en accord avec le pôle communication/audiovisuel et les pôles France des fédérations. Le groupe INSEP – Spéos, composé d'une dizaine de photographes sera accompagné et supervisé par Didier Fèvre, grand reporter photographe spécialisé dans les événements sportifs avec plus de 25 ans d'expérience au journal L'Équipe. Durant le second semestre, les étudiants pourront améliorer leurs compétences pratiques et continueront de développer leurs connaissances : post-production avec l'approfondissement de l'utilisation des logiciels photo (Lightroom, Photoshop), calibrage de chaîne graphique et mise en valeur de leur travail à travers les réseaux sociaux et le développement de leur site web personnel. « Les photos prises à l'INSEP seront bien sûr validées avant toute utilisation et diffusion et elles pourront également être utilisées par l'Institut à des fins de promotion non commerciale avec mention du crédit du photographe », précise Pierre-Yves Mahé. À terme, la formation proposée par Spéos sera aussi ouverte aux sportifs de haut niveau en reconversion. Les sportifs intéressés peuvent d'ores et déjà se renseigner auprès de l'école au 01 40 09 18 58 ou sur <http://www.speos-photo.com/fr/>



LA BOUTIQUE

DE L'INSEP

ÉLECTROSTIMULATEUR COMPEX MI-RUNNER

1 - L'électrostimulateur *Compex mi-Runner Black Edition*, doté de la technologie unique MI (Muscle Intelligence), s'adapte à chacun de vos muscles pour une électrostimulation plus efficace, garantie d'un plus grand confort et de meilleures performances. Il dispose de différents programmes basés sur l'entraînement et la récupération ainsi que sur le soulagement des douleurs.



1



2

LA PROPHYLAXIE EN SPORT DE HAUT NIVEAU

2 - Fruit de leur expérience de terrain et de leur savoir, Anne-Laure Morigny et Christophe Keller viennent de donner naissance à ce premier ouvrage, pensé comme un guide, rappelant des bases, donnant des exemples, amenant à des réflexions et destiné à accompagner la préparation physique des athlètes.

TEE-SHIRT INSEP

3 - Tee-shirt femme en 100% coton semi-peigné, manches courtes, col V, coupe cintrée. Disponible en différents coloris. Le logo INSEP en fait 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     

