

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2019





LE SPORT FÉMININ EST UNE FORCE

est avec beaucoup de plaisir que je partage avec vous ce nouveau numéro d'INSEP le Mag avec une rubrique A la Une consacrée à nos championnes qui ont fait le choix de donner naissance à un enfant durant leur carrière sportive. C'est un choix personnel, qui illustre certainement la nouvelle approche que les femmes souhaitent avoir de leur carrière sportive, mais aussi la capacité de leur entourage à les accompagner pour un retour au plus haut niveau. C'est assurément un nouveau regard porté sur les femmes et la performance, qui nous transforme tous.



La réussite sportive, nous le savons, passe également par la réussite personnelle, par une vie personnelle épanouie ou en tout cas maitrisée. Chaque sportive, chaque sportif est différent et atypique. Si ses objectifs sportifs sont les mêmes — atteindre le plus haut niveau, remporter une médaille aux prochaines échéances internationales... - son parcours de vie lui appartient et ses rêves personnels sont uniques. Notre rôle à l'INSEP, celui de toutes les personnes qui encadrent chaque athlète, est de comprendre cette unicité, de la valoriser, de la nourrir et de proposer pour chacun un accompagnement sur mesure.

C'est un fait, la maternité fait partie du sport féminin. Ce sport féminin qui a d'ailleurs bien d'autres spécificités, rencontre des projets de vie de jeunes filles et de femmes tous singuliers et remarquables. Le sport féminin doit, à ce titre, être tout particulièrement soutenu et accompagné. Parce que c'est le projet de notre société que de porter au plus haut les femmes championnes, au même titre que leurs collègues hommes. Et parce que c'est aussi une ambition pour le sport dans sa globalité : j'en suis convaincu, les femmes font grandir leur sport! Elles offrent des performances de tout premier plan et nous font vivre des émotions incroyables ; et plus avant, elles révèlent dans leur pratique la plus poussée de nouvelles perspectives, elles ouvrent de nouveaux horizons pour leur sport.

La pratique sportive féminine a connu un développement tardif, et les femmes, par la faute des hommes, ont été concrètement empêchées de progresser dans leurs disciplines. Un exemple : Katherine Switzer, est empêchée en 1967 de boucler le marathon de Boston, qui ne s'ouvrira aux femmes qu'en 1972, alors l'épreuve féminine deviendra Olympique à Los Angeles en 1984.

Or, la pratique féminine fait progresser notre compréhension de la performance. L'ouverture aux femmes très large aujourd'hui, à des disciplines restées longtemps masculines, permet d'envisager des progrès immenses voire insoupçonnés. Plus nous investissons dans le sport féminin, plus nous sommes en mesure d'accompagner les projets de vie des femmes championnes, et plus nous faisons avancer le sport.

Les recherches, telles que nous les menons à l'INSEP, permettent de mieux appréhender toutes les dimensions de la performance sportive féminine, mais aussi d'envisager avec un regard neuf la performance masculine elle-même.

Aux côtés des fédérations sportives nous restons mobilisés pour l'intégration des femmes au plus haut niveau, convaincus qu'elles représentent une richesse exceptionnelle pour le sport français.

Ghani Yalouz Directeur Général



EDITO	3
LA VIE DE L'INSEP	6
À LA UNE	12
DOSSIERS	20
HOSPITALITÉ ET ACCUEIL .	22
RÉSEAUX SOCIAUX	23
RENCONTRES	24
4 QUESTIONS À	28
ESPOIRS OLYMPIQUES	30
SCIENCES ET SPORT	32
ENTRAÎNEMENT	36
AGENDA	40
PARTENAIRES	42
LA BOUTIQUE DE L'INSEP	43

PUBLICATION BIMESTRIELLE

Directeur de la publication : Ghani Yalouz - Rédactrice en chef : Laure Veyrier - Rédaction : Frédéric Ragot - Graphisme & Mise en page: Nicolas Belfayol - Crédits Photographiques : ICONSPORT - Jan Brychta/ITTF - Laura Glauser/Instagram - H.HAMON/ MS - CNSD - EAS - INSEP / I.AMAUDRY - ADIDAS - Sailing Energy FFvoile - Archives Théâtre du Soleil - FFTT / Rémy Gros - Fréderic Ragot - Maxime Huriez - KMSP/FFA - Régie publicitaire : Média Filière - Imprimeur : Imprimerie de Compiègne

A LA UNE

Les mamans championnes prêtes comme jamais pour leur renaissance



RENCONTRES

Benjamin Compaoré veut toujours compter triple



ESPOIRS OLYMPIQUES

Myshaal Sabhi a compris le message



Owichele lawrent

4 QUESTIONS A

Ariane Mnouchkine

ENTRAÎNEMENT

Adopter une posture positive pour garantir le cadre de la performance



SCIENCES ET SPORT

Stress: une gestion collective pour performer



ÉVÉNEMENT

START'UP TA RECONVERSION

L'INSEP organisera le mercredi 20 novembre 2019 la 5° édition de « Start'Up Ta Reconversion », un événement entièrement dédié à l'entrepreneuriat pour les sportifs de haut niveau, en carrière ou en reconversion.

« Start'Up Ta Reconversion », lancé en 2012, en alternance avec le Carrefour SporTalents, permet aux athlètes de mieux connaître les mécanismes de la création d'entreprise. L'événement a pour objectif d'informer, de conseiller et d'accompagner les sportifs dans leur projet entrepreneurial. Une nouveauté cette année : afin d'associer les cadres du haut niveau aux réflexions de leurs sportifs, un atelier sera consacré aux accompagnateurs, avec pour thématique : « comment accompagner la volonté d'entreprendre ».

Des ateliers pour les sportifs ayant pour thèmes « business plan et financement » et « marketing digital et création de son site web », des échanges, des outils pour accompagner la création



d'entreprise ainsi qu'une table ronde intitulée « Être accompagné dans la création d'une start'up et innover », animée par d'anciens athlètes de haut niveau qui ont créé leur entreprise ainsi que des interventions d'experts sont également au programme. Lors

de cet événement, de nombreuses structures qualifiées dans l'entrepreneuriat seront présentes parmi lesquelles la Région Île-de-France avec son dispositif « Entrepreneur Leader », Coding Days (expert de la transformation digitale), Fast'up Patners (créateurs de Start'up pour les grands comptes), Les Innopreneurs (développement de l'esprit d'innovation et collaboration avec des laboratoires de recherche), Dominique Bourqui (serial entrepreneuse qui a fondé Swiss mad Prod, qui produit les Enfants de la Télé et autres programmes de divertissement, mais aussi coach en entrepreneuriat auprès des jeunes et avocate...).

PARIS 2024

protocole interministériel relatif au sport et au handisport de haut niveau



Le 13 septembre 2019, Florence Parly, ministre des Armées, Roxana Maracineanu, ministre des Sports, et Sophie Cluzel, secrétaire d'État auprès du Premier ministre, chargée des Personnes handicapées, se sont rendues au Centre national des sports de la défense (CNSD) de Fontainebleau où elles ont signé un protocole interministériel relatif au sport et au handisport de haut niveau.

Avec ce protocole, les ministres s'engagent à développer des actions communes en faveur du soutien au sport de haut niveau français au bénéfice de la réussite des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 en France.

Cette visite a également été l'occasion pour la ministre des Sports et Ghani Yalouz, Directeur général de l'INSEP, de remettre à la ministre des Armées le label Grand INSEP palier Bronze. Ce dernier constitue une reconnaissance du niveau d'excellence des infrastructures et des conditions d'accueil des pôles Espoirs et pôles France au CNSD.

ÉVÉNEMENT

BACK TO INSFP

Lundi 16 septembre, l'INSEP et son partenaire Adidas ont organisé un événement de rentrée exceptionnel en rassemblant plus de 300 jeunes sportifs français. À cette occasion, le Directeur général de l'INSEP, Ghani Yalouz, a souligné l'implication et l'ambition olympique communes renforcées des deux entités, pour une synergie et un accompagnement optimal des sportifs et des fédérations.

Lors de cet événement, Adidas a remis le pack de rentrée à l'ensemble des athlètes pensionnaires de l'INSEP, contenant notamment la nouvelle veste VRCT, inspirée de la culture des campus américains, et symbolisant l'esprit de corps et d'appartenance au campus de l'INSEP.

Cette opération s'inscrit dans l'engagement d'Adidas auprès de l'Institut, motivé par la mission première de la marque : l'accompagnement du sportif allié à la recherche constante d'innovation et de performance.





CONFÉRENCE

PRÉVENTION DES VIOLENCES SEXUELLES



Suite à la convention signée durant l'été avec l'association « Stop aux violences sexuelles », une conférence d'information auprès des personnels de

l'INSEP a été organisée le 4 octobre dernier. Le Dr Violaine Guérin, gynécologue, endocrinologue et présidente de l'association en était l'invitée d'honneur. Les participants ont également assisté à une intervention de Boris Sanson, kinésithérapeute et champion Olympique d'escrime, venu expliquer la mise en place d'ateliers d'escrime permettant aux victimes sexuelles de recréer du lien entre leur tête, leurs émotions et leurs corps.

MÉDIA

LE GESTE PARFAIT

Sport en France, la nouvelle chaine du mouvement sportif, est allée à la rencontre de 3 Insépiens, pour son magazine



intitulée « Le geste parfait ». L'objectif : une présentation et une analyse par les sportifs de ce qui fait la beauté de leur sport via la démonstration du geste parfait dans leur discipline, le geste ultime, celui qui leur permet de gagner, mais aussi celui qui occupe toutes leurs pensées. Benjamin Auffret, champion d'Europe de plongeon, a ainsi expliqué ce que signifiait « faire un trou » en plongeon, Thomas Rouxel, médaillé de bronze aux championnats d'Europe par équipe de badminton, a analysé le spin et Jean-Charles Valladont, vice-champion olympique en titre de tir à l'arc, a présenté son enchainement ultime.

Pour voir ou revoir les émissions : https://www.sportenfrance.com/



SPORT ET INNOVATION

RETOUR SUR LE FESTIVAL SPORT UNLIMITECH

L'INSEP s'est associé à Sport Unlimitech, premier festival dédié au sport et à l'innovation à destination des professionnels et du grand public, qui s'est déroulé du 19 au 21 septembre au sein du Matmut Stadium de Gerland à Lyon.

À cette occasion, de nombreux chercheurs des laboratoires de recherche de l'INSEP (SEP et IRMES) ont participé aux tables rondes et conférences organisées durant les 3 jours de l'événement. Ils se sont notamment exprimés sur « l'athlète master : un modèle du bien-vieillir »,

« le soutien à l'émergence des innovations de rupture qui germent dans les laboratoires, « extrême et performance, jusqu'où peut aller le corps ? », « comment former, protéger et accompagner nos champions », « matériel et équipement sportif, quelle place pour l'innovation ? » ou encore « les limites humaines, jusqu'où ?».

L'INSEP disposait également d'un stand, présenté par Olivier Ginon, Président de GL Events, et Frédéric Michalak, Président de Sport Unlimitech, à la délégation officielle composée de la ministre de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et du Numérique, le Président de la Métropole, le Vice-Président de la Région, les directeurs du CNRS et du CEA. La délégation a pu assister à des démonstrations sur les tests de profilage moteur dynamique, le dispositif CamCapt mis en lien avec les tests de profilage, l'analyse biomécanique à l'aide de la navigation inertielle, le test Grand INSEP Wattbike. Ces ateliers ont été présentés en continu pendant les 3 jours du salon.

RESEAU GRAND INSEP

1ER SÉMINAIRE DÉDIÉ AU MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

Une cinquantaine de collaborateurs des services médicaux (médecins, kinésithérapeutes et infirmiers coordonnateurs) du réseau Grand INSEP (24 centres représentés) se sont rassemblés les 7 et 8 octobre 2019 à l'INSEP à l'occasion d'un premier séminaire dédié au médical et paramédical. L'objectif de ces deux journées était de créer du lien entre les différents protagonistes et d'échanger sur les pratiques afin d'optimiser les fonctionnements et collaborations à venir.

JEUX OLYMPIQUES D'HIVER DE LA JEUNESSE

l'Opération « profilage » reconduite

Dans le cadre de sa mission de prévention et d'information auprès des jeunes sportifs, le Comité International Olympique (CIO) avait confié à l'INSEP, au réseau Grand INSEP, à l'Université de Lausanne et à la haute école de santé de Fribourg (HEdSFR) un programme d'études lors des Jeux Olympiques de la Jeunesse, à Buenos Aires, en octobre 2018.

Suite au succès de cette opération, le CIO a de nouveau sollicité les experts de l'INSEP et du réseau Grand INSEP pour intervenir lors des JOJ d'hiver qui auront lieu à Lausanne du 9 au 22 janvier 2020. Au programme : des ateliers avec différents tests de mobilités articulaires et de « profilage » dynamique pour une meilleure prise en charge individualisée des athlètes.

Cette confiance réaffirmée de la part du CIO permettra de renouveler les processus d'analyse et d'optimisation de la performance au bénéfice des sportifs français et internationaux, mais également de former de nouveaux experts.

ENTREPRENEURIAT

SPORTUP SUMMIT 2019



Organisée sous le patronage du ministère en partenariat avec les régions Occitanie et Pyrénées-

Méditerranée, la 4e édition du Sportup Summit a eu lieu les 3, 4 et 5 octobre 2019 au Centre National d'Entrainement en Altitude de Font Romeu. L'objectif : réunir des jeunes entrepreneurs, des entreprises et des coaches sportifs afin de réfléchir et de travailler ensemble sur des projets innovants autour du sport. Des conférences, ateliers thématiques et temps de networking ont été proposés à une audience composée de nombreux professionnels du sport.

Une compétition réservée aux start-up évoluant dans le domaine du sport et des loisirs était également organisée. Sur les 30 projets sélectionnés en France et à l'étranger, trois se sont démarqués et leurs créateurs ont convaincu le jury de leur capacité à booster l'innovation sportive. Ont ainsi été récompensées Cryo'Socks dans la catégorie Révélation, Rematch pour la catégorie Impulsion et enfin Sporga Développement dans la catégorie Tremplin.



POLITIQUE SPORTIVE

NCF NATIONALF DU SPORT

Le 8 octobre 2019 se sont tenus à l'INSEP la première assemblée générale et le premier conseil d'administration après le vote de la loi du 1er août 2019 et l'arrêté du 4 octobre portant approbation de la convention constitutive du groupement d'intérêt public dénommé « Agence nationale du sport ».

À cette occasion, les membres de la nouvelle gouvernance ont annoncé un budget 2020 stable s'élevant à 291 millions d'euros, dont 90 millions dédiés à la haute performance. 12,2 millions seront consacrés à l'accompagnement de la très haute performance qui se matérialisera entre autres, par un partenariat avec l'INSEP sur le programme "Médaillabilité des sportifs" et par l'élaboration d'un "Sport Data Hub" dont l'objet sera de conduire une stratégie de mobilisation de la data au service de la haute performance sportive française.



ÉVÉNEMENT

CÉRÉMONIE DE REMISE DES DIPLÔMES

Ils ont laissé leur équipement de champions sportifs au vestiaire le temps d'une soirée et ont préféré la tenue de ville comme pour marquer cette double vie qu'ils mènent au quotidien. C'est en effet une autre victoire que 115 sportifs de haut niveau ont fêtée à l'INSEP lors de la traditionnelle soirée de remise des diplômes, organisée le mardi 15 octobre dernier.

Une année de formation 2018-2019 marquée une nouvelle fois par des résultats de très grande qualité comme en témoignent les chiffres du baccalauréat : 100% de réussite pour les lycéens de l'INSEP et 58,7% de mentions! « 115 diplômés vont être récompensés ce soir, soit 95% de réussite, toutes formations confondues. Ce sont des statistiques exceptionnelles, que beaucoup nous envient », a d'ailleurs souligné Ghani Yalouz, le Directeur général de l'INSEP. Après un lancement de cérémonie initié par les trois coordonnateurs et animateurs de cette soirée - Viviane Bonvin, Laurence Blondel et lean-Michel Revmond Ghani Yalouz a ouvert la cérémonie et félicité chaleureusement les sportifs fraîchement diplômés : « Vous pouvez être fiers de vous. Nous sommes tous très fiers de vous et j'adresse à chacune et à chacun

mes plus sincères félicitations. L'obtention d'un diplôme, quel qu'il soit, est une garantie pour votre avenir, vos projets. Savourez cette victoire, car c'en est une ».

Devant un parterre de personnalités - parmi lesquelles Gilles Quénéhervé (Directeur des Sports), Daniel Auverlot (Recteur de l'académie de Créteil), Bruno Bobkiewicz (Proviseur du lycée Hector Berlioz de Vincennes), Jean-Marc Serfaty (Inspecteur Pédagogique Régional de l'Académie de Créteil), Pascal Bollore (Proviseur du Lycée Marcelin Berthelot de St Maur), Jean-Marie Poli (Proviseur du Lycée Jean Moulin de Vincennes) mais aussi de nombreux représentants de l'INSEP comme Audrey Pérusin, Véronique Leseur et Patrick Roult, les cinq niveaux de formations ont été mis à l'honneur : formations scolaires, formations professionnelles, formations universitaires, formations concours et formations aux études supérieures.

À l'issue de la cérémonie, élèves comme professeurs et officiels sont tous ensemble montés sur la scène pour la photo finale et le fameux « lancer de coiffe », symbole de la fin du cycle de formation.



APPEL À PROJETS

RENCONTRE AVEC LES ACTEURS DE L'INNOVATION AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

La ó° édition de la journée d'appel à projets, événement réunissant les étudiants du Master « Sport, Expertise et Performance de Haut Niveau », des acteurs du monde du sport de haut niveau et des entreprises venant montrer la richesse des nouveaux produits existants au service de la

haute performance a eu lieu le 26 septembre dernier à l'INSEP.

Outre des présentations du Tremplin, premier incubateur au monde de start-up dédié au sport, et du Centre de recherche en pédagogie innovante et sciences ouvertes, les étudiants ont pu découvrir et tester quelques innovations technologiques (sac de frappe interactif, lunettes connectées, solution de tracking GPS) destinées à optimiser les performances et, bien sûr, interagir avec les recruteurs.

L'ambiance était studieuse mais détendue grâce à l'équipe organisatrice qui avait décidé de parodier une célèbre émission TV avec la thématique : « Qui veut gagner des stages ? ».

Échanges, partage, rencontres et opportunités furent les maîtres mots de cet événement, pour permettre aux étudiants de lancer leur année de la meilleure des manières en présentant leur projet aux nombreux recruteurs présents.

ÉCONOMIE

LE BUDGET DES SPORTS EN HAUSSE

Un an après sa prise de fonction à la tête du ministère des Sports, Roxana Maracineanu a présenté, le 27 septembre 2019, en conseil des ministres un budget 2020 en progression avec des moyens renforcés pour le sport de demain.

L'an prochain, le ministère des Sports disposera de 710,42 M € de moyens d'intervention. Un niveau inédit depuis 2006 avec + 9,8 % d'augmentation (à périmètre constant).

Lors de la conférence de presse de présentation du projet de loi de finances, la ministre a indiqué que « ce budget en hausse illustre la volonté du Gouvernement d'investir dans le sport. Ces moyens renforcés permettront de déployer des mesures ambitieuses en faveur de la haute performance comme du développement du sport pour tous. Ils permettront aussi de financer un programme de rénovation et de construction d'équipements sportifs qui participera de l'héritage de Paris 2024. Cet investissement dans des infrastructures est aussi un levier majeur pour faire de la France une nation plus sportive. »

PROGRAMME SPORT ERASMUS

4^E RASSEMBLEMENT DES MEMBRES DU PROJET AMID

En tant que membre du comité exécutif de l'European Athlete as Student network, l'INSEP a participé au 4° rassemblement relatif au projet européen AMID (Athletic Migration In Dual career), à Gaète (Italie) du 8 au 12 septembre 2019.

Les objectifs de ce projet sont d'une part de sensibiliser et de faire mieux connaître le phénomène de la double carrière et de la migration des athlètes, y compris la situation actuelle et les défis auxquels l'UE fait face, de créer d'autre part un réseau et de développer des structures de soutien applicables aux athlètes migrants au sein de l'Union Européenne, y compris la mise en œuvre et l'évaluation des meilleures pratiques, et enfin de fournir des outils pratiques aux parties prenantes et d'intégrer les bonnes pratiques dans la gouvernance.





PRÊTES COMME JAMAIS POUR LEUR RENAISSANCE

es sportives de haut niveau sont de plus en plus nombreuses à faire le choix d'avoir un ou plusieurs enfants au cours de leur carrière. L'INSEP et les centres du réseau Grand INSEP mettent à la disposition de ces futures ou nouvelles mamans championnes des ressources, notamment humaines, pour les accompagner, ainsi que leur encadrement, dans leur maternité et leur permettre de réussir leur retour.

Le sport de haut niveau procure son lot d'émotions et d'événements, plus ou moins heureux. Certaines sportives font elles le choix de provoquer un heureux événement en dehors des pistes, des bassins et des agrès en décidant d'avoir un ou plusieurs enfants au cours de leur carrière. Un choix de vie le plus souvent assumé pour ces femmes qui écrivent une nouvelle page de leur vie, quel que soit leur âge et leur palmarès, sans pour autant tourner celle de leurs exploits sportifs.

Jusque vers la fin des années 1990, les athlètes féminines encore en activité et mamans étaient assez rares, à l'image de la gymnaste Larissa Latynina, quintuple championne du monde en 1958 alors qu'elle était enceinte de trois mois, et dont la maternité ne l'avait pas empêchée de poursuivre sa moisson de médailles olympiques lors des Jeux de 1960 (6 dont 3 en or) et 1964 (6 dont 2 en or). Les joueuses de tennis Margareth Smith Court et Evonne Goolagong avaient aussi, dans les années 1970, ouvert la voie à Serena Williams, Lindsay Davenport, Klim Clijsters, Victoria Azarenka et consorts. Aujourd'hui, les mamans championnes ne font plus vraiment figures d'exception, y compris dans le sport français. Depuis les Insépiennes Laura Flessel, vice-championne du monde en 2001 quatre mois après la naissance de sa fille, et Christine Arron, championne du monde du 4x100 m en 2003 quelques mois après avoir mis au monde son premier enfant, qui ont confirmé qu'elles pouvaient revenir au premier plan tout en pouponnant, les sportives tricolores hésitent moins à franchir le pas.

LA MATERNITÉ N'EST PLUS SYNONYME DE FIN DE CARRIÈRE

L'amélioration des conditions de préparation et d'accompagnement et l'allongement des carrières qui en découle ont contribué à faire changer les mentalités. La maternité n'est plus synonyme de fin de carrière, mais d'une nouvelle carrière, même si certaines athlètes avouent avoir toujours de nombreuses interrogations et appréhensions : peur de ne pas retrouver leur niveau de performance, crainte de perdre des contrats, comme l'a révélée l'affaire Allyson Felix/Nike, difficulté à concilier leurs différentes activités ou à trouver des solutions de garde... Le 27 septembre dernier, une vingtaine de sportives de haut niveau ayant déjà mis au monde un enfant en cours ou après leur carrière étaient d'ailleurs réunies au ministère des Sports pour échanger avec la ministre des Sports, Roxana Maracineanu, elle-même mère de trois enfants, sur leurs problématiques. « Au moins, aujourd'hui, on a le choix, souligne la vice-championne olympique du lancer de disque Mélina Robert-Michon, maman de deux enfants et qui a réussi ses deux retours au plus

haut niveau. Alors qu'à une époque, la question ne se posait pas : soit les sportives arrêtaient prématurément leur carrière pour avoir un enfant et en gardaient une certaine frustration soit elles attendaient quelques années au risque de ne jamais connaître la joie de la maternité. Et c'est malheureusement arrivé à beaucoup d'athlètes que je connais. »

Aujourd'hui, elles sont de plus en plus nombreuses à tenter « l'aventure » de la maternité, y compris au pic de leur carrière et le plus souvent après une échéance internationale majeure, notamment l'année qui suit les Jeux Olympiques pour se donner le temps et l'envie de revenir. L'après-Rio a d'ailleurs été particulièrement « fécond ». Outre Mélina Robert-Michon, les médaillées Laura Glauser et Amandine Leynaud (handball), Charline Picon et Camille Lecointre (voile), Estelle Mossely et Sarah Ourahmoune (boxe) sont elles aussi (re)devenues mamans quelques mois après être descendues du podium olympique. Et la plupart ont repris très vite le chemin de la haute compétition, avec Tokyo dans le viseur (Estelle Mossely est passée professionnelle et Sarah Ourahmoune a pris sa retraite) « L'objectif était de tomber enceinte rapidement, même si ce n'est pas aussi simple (sourire), témoigne la championne olympique de planche à voile RS:X, Charline Picon. *Je voulais prendre le temps de revenir* sans être dans le speed, appréhender cette nouvelle vie et profiter au maximum de ma fille les premières années. Pendant toute ma grossesse, l'envie de poursuivre le sport de haut niveau était forte, mais j'avais malgré tout ce point d'interrogation sur ce qu'il allait se passer une fois qu'elle serait dans mes bras et aussi si j'allais retrouver mon niveau. » Vice-championne du monde en 2018 et déjà sélectionnée pour Tokyo, la jeune maman de Lou a déjà réussi une partie de son pari.





Celui que s'est lancé aussi Floria GueÏ. Maman d'un petit Cameron depuis avril 2019, la championne d'Europe 2014 du 4x400 m court désormais contre le temps avec son entraîneur Bruno Gajer au CREPS de Montpellier pour tenter de retrouver sa foulée dans la perspective des Jeux 2020. « J'étais pourtant prête à faire une croix sur ma carrière de haut niveau, révèle-t-elle. Mais maintenant, je sens que c'est possible. Il est peut-être encore un peu tôt pour le dire, mais je me sens presque encore plus forte qu'avant. » Après avoir donné naissance à leur(s) enfant(s), de nombreuses sportives de haut niveau évoquent même une renaissance. Encore faut-il que ces mamans championnes soient bien conseillées et bien accompagnées pendant leurs grossesses, mais aussi à leur retour.

EMPIRISME ET BON SENS

Car en matière d'entraînement d'une sportive de haut niveau enceinte ou de retour de grossesse, l'empirisme et le bon sens sont le plus souvent encore la règle. Les entraîneurs comme les sportives ellesmêmes disposent de très peu d'outils. Il y a quelques années, un questionnaire distribué à l'INSEP avait mis en évidence que la famille ou l'environnement sportif conseillaient le plus souvent les sportives sur leur pratique pendant la grossesse, et non leur médecin du sport ou leur gynécologue. Les médecins gynécologues connaissant bien la spécificité du sport de haut niveau sont encore trop peu nombreux et les sportives regrettent généralement de devoir jongler

entre différents pseudo-spécialistes. « Sans véritables règles en la matière, il revient à la sportive elle-même de suivre son instinct et d'écouter son corps », conseille la vice-championne olympique de boxe, Sarah Ourahmoune, maman de deux enfants. Certaines comme la marathonienne Christelle Daunay, qui à 44 ans a donné naissance à son premier enfant cette année, font d'ailleurs régulièrement partager leurs expériences en matière d'exercices, de fuites urinaires, de rééducation périnéale.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Les entraîneurs se sentent parfois aussi livrés à eux-même lorsqu'une de leurs athlètes vient leur annoncer l'heureuse nouvelle. « Il est alors important de poser les bonnes questions et de se remettre en question, reconnaît Guy Ontanon qui a entraîné Christine Arron en 2002 lors de son premier retour de grossesse. Habituellement, l'entraîneur est le chef d'orchestre, sauf que dans ce cas précis, c'est vraiment à lui de s'en remettre au corps médical. Il doit s'adapter et non pas s'imposer et surtout ne pas improviser. Pour ma part, je n'avais aucune connaissance sur le sujet, et je m'étais rapproché du médecin, du gynécologue, mais aussi de préparateurs physiques, de psychologues... Et dans cette période, la communication avec son athlète est aussi primordiale : comment s'est passé l'accouchement, quelles sont ses sensations... » « Si on reste ancré dans nos habitudes trop rigides, en voulant continuer à

Il faut faire comprendre à son athlète qu'elle doit faire le deuil de celle qu'elle était avant et prendre du recul tout en se recentrant quand même sur un projet de performance.

entraîner sur un profil classique, sans nous adapter, forcément, avec une sportive qui va devenir maman ou qui revient de grossesse, ça va « bugger », renchérit Christophe Gagliano, ancien entraîneur de la multiple championne d'Europe de judo en + 78 kg, Anne-Sophie Mondière, lors de son premier retour de grossesse en 2009. Dans un premier temps, l'entraîneur doit se muer en accompagnant et effectuer un vrai travail psychologique. Il faut faire comprendre à son athlète qu'elle doit faire le deuil de celle qu'elle était avant et prendre du recul tout en se recentrant quand même sur un projet de performance. C'est un équilibre délicat à trouver et on y va le plus souvent à l'instinct en essayant de bien nous entourer. »

LA « MAMAN » DES MAMANS CHAMPIONNES

Conscients de ces problématiques, l'INSEP et les centres du réseau Grand INSEP mettent à la disposition de ces futures ou nouvelles mamans et leur encadrement des ressources, notamment humaines, pour les accompagner dans leur maternité. Gynécologue et médecin du sport au pôle médical de l'INSEP, le docteur Carole Maitre (voir par ailleurs) est aujourd'hui un peu la « maman » de nombreuses mamans championnes qui louent son rôle essentiel non seulement pendant leur grossesse, mais aussi lors de leur retour. « Dans le sport en général, il est toujours aussi difficile de trouver une oreille attentive et des conseils adaptés pour des problématiques spécifiques aux femmes, reconnaît Sarah Ourahmoune. Une sportive de haut niveau enceinte n'est pas une femme enceinte comme les autres. Heureusement, j'ai eu la chance d'être suivie tout au long de mes grossesses par Carole Maitre qui a pu aussi me conseiller pour mon programme de reprise. » >



Anne-Sophie Mondière,

triple championne d'Europe individuelle de judo (+ 78 kg), double championne

du monde par équipes, maman de Robinson, né en 2009, et Vitaly, né en 2013

« Après les Jeux de Pékin, en 2008, i'avais vraiment senti le besoin de faire une pause dans ma carrière. J'avais alors pris la décision avec mon conjoint (l'ancien judoka Frédéric Lecanu, ndlr) de profiter de cette période pour avoir un enfant sans forcément avoir de « plan » pour revenir ensuite dans le haut niveau. Ce n'est qu'après trois mois de grossesse que le virus du judo avait finalement repris. Le judo m'étant bien sûr interdit, mon gynécologue de l'époque (Jacques Bady, ndlr) m'avait alors conseillé quelques activités de substitution (course à pied, natation, renforcement musculaire) pour me maintenir en forme et faciliter ensuite mon retour en prenant quelques précautions : je devais par exemple éviter d'aller dans le lactique, ne pas faire d'apnée en natation, ne pas aller dans un sauna ou un hammam, etc. En reprenant l'entraînement quelques semaines après l'accouchement, j'avais vraiment l'impression de repartir de zéro, tant techniquement que physiquement. Heureusement qu'il y avait la cryothérapie à l'INSEP (sourire). Mais le corps a une mémoire et tout s'était finalement remis en place assez vite. À l'arrivée d'un enfant, les priorités changent pour une sportive de haut niveau, l'organisation également. Entre deux tétées, je savais par exemple qu'il y avait 3 h de latence, donc je profitais de ces 3 h pour m'entraîner! Et j'avais aussi de grosses variations de motivation. L'accompagnement psychologique dont j'avais alors bénéficié à l'INSEP m'avait beaucoup aidé. Il me fallait comprendre les nouvelles règles du jeu, accepter d'être derrière et me battre pour aller récupérer ma place. Je suis fière d'avoir pu contribuer à l'époque à faire tomber quelques barrières et montrer que c'était possible. »



L'accompagnement psychologique est également prépondérant dans cette période, les athlètes pouvant vivre cet arrêt comme une rupture difficile avec leur rythme et le milieu sportif.

Outre un suivi régulier s'assurant de l'évolution normale et sereine de la grossesse, le pôle médical ainsi que le pôle performance de l'INSEP sont en mesure de proposer, en lien avec les entraîneurs, des programmes spécifiques afin de préserver le capital santé de la sportive et de son bébé tout en anticipant un éventuel retour au haut niveau : recommandations sur les activités compatibles avec les trimestres de grossesse, sans but de performance, exercices de renforcement musculaire, notamment du périnée, adaptation des apports nutritionnels... Les sportives peuvent bénéficier d'informations et de conseils sur les effets physiologiques, physiques, hormonaux d'une

grossesse et sur les modalités de récupération après la naissance. L'accompagnement psychologique est également prépondérant dans cette période, les athlètes pouvant vivre cet arrêt comme une rupture difficile avec leur rythme et le milieu sportif. Charline Picon ne cache pas que l'une des clés de sa réussite actuelle en tant que maman championne réside d'ailleurs dans sa collaboration avec son préparateur mental Richard Ouvrard, responsable pédagogique et formateur dans l'Executive Master d'Accompagnateur des Acteurs du Sport de Haut Niveau à l'INSEP. « 1/ m'a, par exemple, fait comprendre que je pouvais déconnecter du sport et de mon projet sportif pendant un moment et me connecter sur ce qui se passait en moi et avec l'enfant que je portais. Ça m'a vraiment libéré », confirme la véliplanchiste.

CONNEXION LA ROCHELLE-PRÉMANON

Les mamans championnes peuvent trouver également de nombreuses ressources au sein des centres du réseau Grand INSEP. Laurent Schmitt au centre national de ski nordique et moyenne montage (CNSNMM) de Prémanon a notamment développé au fil des saisons et des collaborations avec des sportives de haut niveau (Marie Dorin, Charline Picon...) une expertise reconnue sur le suivi physiologique et la préparation physique pendant et après la grossesse.

Même si elle est éloignée géographiquement parlant du domaine d'intervention du responsable du département Haut Niveau, Recherche et Développement du CNSNMM, la championne olympique de RS:X, qui s'entraîne au pôle France voile de la Rochelle, n'a d'ailleurs pas hésité à faire appel à Laurent Schmitt dans le Jura pour l'accompagner dans son retour sur les planches après sa grossesse. « Cela fait déjà quelques années que je supervise l'entraînement de Charline dans le domaine de la préparation cardio, du suivi physiologique, précise Laurent Schmitt, Quand elle a manifesté son souhait de reprendre le fil de sa carrière après sa grossesse, nous avons fait en sorte avec Cédric Leroy, son entraîneur, de reconstruire son programme avec du travail en aérobie couplé à des tests de VO2 max et de variabilité cardiaque qui lui ont permis de progressivement retrouver son niveau de performance. Avec les changements de vie et de rythme inhérents à son nouveau statut de maman et la fatigue qui en découlait, ces tests la rassuraient également et lui confirmaient qu'elle était sur le bon chemin. » Au sein du réseau Grand INSEP, un groupe de travail « gainage intégral », dans lequel intervient notamment Jean Senges, responsable de la cellule de réathlétisation et de préparation physique du CREPS PACA, prépare actuellement une plateforme qui proposera une méthodologie de gainage intégrant les problématiques obstétricales et qui permettra donc aux sportives de retour de grossesse de trouver des exercices et conseils adaptés.

Et si besoin était encore pour les sportives de haut niveau de croire en leurs chances de performance après avoir mis au monde un enfant, elles peuvent toujours s'inspirer de Claudine Cacaut, 54 ans et multiple championne du monde master du marteau, dont un dernier titre cette année alors qu'elle est désormais... grand-mère!



Une plateforme proposera une méthodologie de gainage intégrant les problématiques obstétricales.



Benjamin Croizet,

entraîneur au CREPS de Reims de Cindy Bill<u>aud,</u>

vice-championne d'Europe 2014 du 100 m haies, co-détentrice du record de France de la spécialité, maman d'une petite fille depuis juillet 2017

« Lorsque Cindy est venue m'annoncer au retour des Jeux de Rio en 2016 qu'elle souhaitait avoir un enfant, à aucun moment, je ne me suis dit « c'est fini ». Je savais qu'en étant bien accompagnée, elle pourrait revenir. Et c'était donc à moi aussi de l'aider. Je dois bien avouer que j'avais peu de connaissances sur la maternité, hormis une sensibilisation de la part de la fédération française il y a quelques années sur les fuites urinaires qui m'a permis d'être particulièrement attentif sur ce point lors de l'élaboration du travail de gainage. Sinon, je me suis le plus souvent reposé sur mon instinct. Cindy a pu continuer à s'entretenir tout au long de sa grossesse avec une activité dégressive jusqu'à son 7e mois. Sur les 3-4 premiers mois, je pense avec le recul que j'aurais pu continuer à lui proposer un travail spécifique en sprint, mais je ne voulais pas causer de traumatisme. L'objectif était surtout de lui permettre pendant cette période de garder une forme d'entretien général avant la reprise d'un entrainement plus classique quelques semaines après son accouchement. À son retour, j'ai dû m'adapter en proposant des temps de récupération plus longs. Même si elle a très vite retrouvé son poids de forme, il fallait tenir compte de la fonte musculaire. Il lui a fallu 6 mois pour récupérer sa capacité de travail. Quand je la voyais souffrir et tirer la langue alors que elle a toujours été dure au mal, je me disais « Là, je suis peut-être allé un peu trop loin » (sourire). »

EST UN VRAI BOOSTER DE PERFORMANCE



ynécologue et médecin du sport à l'INSEP, Carole Maître assure depuis plusieurs années le suivi de grossesse et le retour à l'entraînement de nombreuses sportives de haut niveau qui ont fait le choix d'avoir un enfant.

Avez-vous constaté un changement dans le rapport qu'entretiennent les sportives de haut niveau avec la maternité?

Oui, car aujourd'hui, la performance va de pair avec l'épanouissement personnel, les sportives se sentent plus concernées et n'hésitent plus à franchir le pas de la maternité. Cela fait maintenant une dizaine d'années que j'ai senti une vraie évolution, une forme de prise de conscience que oui, c'est possible d'être à la fois une maman et une championne alors qu'avant, il y avait plutôt l'idée tenace qu'il y aurait obligatoirement une baisse de performance. Quelques pionnières ont ouvert la voie et prouvé le contraire, à l'image de Christine Arron, Laura Flessel, etc. À l'INSEP, nous proposons à ces sportives, mais aussi aux entraîneurs un accompagnement adapté, un soutien, des conseils, des formations...

Quels premiers conseils dispensez-vous justement à une sportive de haut niveau qui vient d'apprendre qu'elle attend un enfant?

La priorité est d'abord de mener à terme cette grossesse, de s'assurer de la santé de la sportive et de son bébé. Ensuite, si elle en exprime le désir, on tâche de permettre la continuation d'un entrainement programmé avec des sports de substitution (footing, vélo, natation...) et des exercices physiques adaptés et encadrés pour favoriser la reprise et un retour vers le haut niveau. L'intensité de la pratique sportive doit être modérée, à 70-80 % de la FC max. Il faut tenir compte de l'évolution de la grossesse, des spécificités de la discipline et proposer un suivi qui va s'adapter à tous les trimestres, car au fur et à mesure de la grossesse, avec le développement abdominal, il v a une modification du centre de gravité et de l'équilibre, une hyperlaxité qui peut entraîner plus de blessures et une prise de poids progressive qui modifie la représentation dans l'espace... Tout cela doit se faire en lien avec le staff technique (entraîneur, préparateur physique...). Cette pleine coopération est même primordiale. Combien de sportives et d'entraîneurs savent par exemple qu'à partir du 4e mois, les exercices sur le dos sont à proscrire car ils peuvent comprimer le retour veineux, du fait du développement de l'utérus en intra-abdominal ? Afin d'éviter une prise de masse grasse trop importante, on rééquilibre également l'alimentation qui correspond à une dépense d'énergie bien supérieure, car lors de la grossesse, les entrainements adaptés seront en intensité modérée ou submaximale et de durée bien inférieure à l'entrainement habituel. Il est important aussi de rassurer la sportive, lui expliquer qu'il n'y a pas plus de risque de fausse couche ou de prématurité...en conservant une pratique adaptée.

Quelles sont les priorités lors de la reprise de l'entraînement après l'accouchement?

Les sportives ayant anticipé leur retour à la pratique de haut niveau au moment même de la décision de maternité ou suffisamment tôt en cours de grossesse montrent une adaptation rapide à la reprise de leur sport. Mais il est impératif d'avoir des objectifs réalistes et d'être progressif en respectant la période de rééducation du périnée qui peut débuter à 4 semaines du post-partum, en privilégiant le gainage après avis médical. Le risque serait de reprendre trop vite et de créer une insuffisance périnéale voire un prolapsus : si le plancher pelvien est faible, des problèmes de fuites urinaires peuvent survenir dans la période du post partum lors d'efforts faibles, puis en deuxième partie d'entrainement. Il faut tenir compte de ce « nouveau » corps à appréhender, du bouleversement hormonal... Je préconise généralement de reprendre des exercices de rapprochement des grands droits, du gainage abdominal, avec un travail en extension, associé à des exercices de Kegel (série de 10 contractions volontaires du périnée de 10 secondes chacune suivies de 10 secondes de relâchement), travail du haut du corps, natation, vélo, reprise technique... La reprise de la course à pied est le plus souvent possible après la 16e semaine du post-partum, sous réserve d'un bilan périnéal correct et en respectant une progression dans la durée des séances. Quatre mois après l'accouchement, on peut reprendre un entraînement progressif dans sa discipline de prédilection et au bout de 6 mois, un entrainement de compétition.

De nombreuses sportives de haut niveau ont confié s'être senties plus fortes après avoir donné naissance à un enfant. Est-ce que cela vous étonne?

Il n'est pas étonnant que les sportives soient plus épanouies après un accouchement et contrairement à ce qu'on a pu dire ou lire pendant plusieurs années, la maternité est un vrai booster de performance. Par exemple, après un bébé, les sportives de haut niveau gèrent mieux le stress. La grossesse, en raison de l'augmentation du volume plasmatique, augmente la capacité aérobie de 20 à 30% dès le deuxième mois. Si ce gain est entretenu, il peut même perdurer jusqu'à un an après l'accouchement.



Retrouvez l'ensemble des conseils de Carole Maitre sur les sports à éviter, les programmes à privilégier, pendant et après la grossesse, dans le numéro 16 de « Réflexions Sports ».



Il faut tenir compte de l'évolution de la grossesse, des spécificités de la discipline et proposer un suivi qui va s'adapter à tous les trimestres.

A SAVOIR

Contrairement aux autres professions où le congé de maternité est en moyenne de 16 semaines, l'arrêt de l'activité professionnelle en cas de grossesse dure environ un an pour une sportive, depuis l'interruption de la pratique intensive vers le 4ème mois de grossesse jusqu'au recouvrement complet du potentiel d'entraînement de haut niveau. Même si la disposition n'est pas forcément connue (ni toujours appliquée), les mamans championnes sont protégées par le Code du sport pendant cette période. Selon l'article R221-8, modifié par Décret n°2016-1286 du 29 septembre 2016 - art. 8, la durée d'inscription sur la liste des sportifs de haut niveau dans l'une des catégories prévues aux articles R. 221-4, R. 221-5 et R. 221-6 peut être prorogée pour une durée d'un an, après avis motivé du directeur technique national placé auprès de la fédération délégataire compétente, lorsque le sportif n'a pas, momentanément, réalisé les performances ou obtenu les classements requis, notamment pour des raisons médicales ou pour des raisons liées à la maternité.



PASSE LA SECONDE

réé officiellement en 2018, le GIE imagerie médicale de l'INSEP a entamé sa deuxième année d'activité. L'occasion de faire un premier bilan et d'évoquer les perspectives de développement avec Sébastien Le Garrec, responsable du pôle médical de l'INSEP, et Jérôme Renoux, directeur de l'Institut de l'imagerie du sport.

Pouvez-vous nous rappeler ce qui vous avait conduit à créer le groupement d'intérêt économique imagerie médicale de l'INSEP en avril 2018 ?

Sébastien Le Garrec : La création de ce GIE, qui associe l'INSEP à un groupe de radiologues reconnus dans le domaine des pathologies chez les sportifs, s'inscrit

dans le projet médical global de l'établissement. L'INSEP cherche sans cesse à améliorer la qualité des soins apportés aux sportifs de haut niveau, à offrir son expertise et sa technicité médicale au grand public ainsi qu'à la population spécifique des patients handicapés et enfin à développer la recherche en médecine du sport. Et pour cela, il nous faut un équipement de pointe.

Jérôme Renoux : Le pôle médical de l'INSEP utilisait depuis plusieurs années une IRM à 0,3 Tesla (l'unité de mesure, ndlr) qui commençait à devenir obsolète et qui ne nous permettait plus de répondre aux besoins du haut niveau, notamment en matière de réactivité, de précisions dans les diagnostics, etc. Pour supporter l'investissement financier conséquent qu'exigeait l'acquisition d'un équipement dernière génération, plus performant et plus polyvalent (l'IRM Ingenia 1.5T), le partenariat public-privé nous avait alors semblé la solution la plus pertinente.

Quel premier bilan pouvez-vous dresser un peu plus d'un an après la mise en œuvre de ce GIE?

Jérôme Renoux : Nous avons aujourd'hui réussi à recentraliser toute la prise en charge des sportifs de haut niveau à l'INSEP alors que certains d'entre eux étaient contraints de se rendre dans des centres médicaux à l'extérieur de l'établissement pour réaliser un examen IRM. Aujourd'hui, en moins de 15 minutes, nous sommes en mesure de réaliser cet examen et d'établir un diagnostic avec des images nettes, exemptes de mouvement et de signal graisseux dès le premier cliché. C'est une plus-value indéniable.

Sébastien Le Garrec : Cette IRM, qui est utilisée au quotidien pour faire le bilan des pathologies de l'appareil locomoteur chez les sportifs de haut niveau, nous permet d'aller beaucoup plus loin dans l'étude des tissus mous, des nerfs, des ligaments avec de l'IRM cardiaque, de l'IRM vasculaire... Les examens d'arthro-IRM nous permettent également de mieux visualiser les lésions intraarticulaires du genou, du coude... Nous pouvons faire de l'imagerie 3D de la fibre musculaire. Mais c'est bien connu, vous pouvez avoir le meilleur appareil photo au monde, il faut aussi avoir le bon photographe derrière le boitier (sourires). Même si nous avions déjà à l'INSEP une certaine expertise, nous pouvons aujourd'hui nous appuyer sur un groupe de radiologues reconnus dans le domaine des pathologies chez les sportifs et spécialistes de l'appareil locomoteur qui ont relocalisé la totalité de leur activité libérale sur l'INSEP.

Jérôme Renoux: Les collaborations territoriales mises en place avec plusieurs établissements de référence dans la région, à l'image de l'Imagerie de l'Est Francilien (IMEF) et de l'Imagerie Médicale Plaine de France, et d'autres professionnels libéraux de proximité nous ont également donné encore plus de crédibilité vis à vis de l'Agence régionale de santé d'Île-de-France.

Quelles sont aujourd'hui les perspectives de développement?

Jérôme Renoux : Le label CIO accordé au réseau francophone de recherche pour la prévention des blessures et la protection de la santé des athlètes a été une étape

GIE IMAGERIE MÉDICALE, MODE D'EMPLOI

Le GIE, créé par l'ordonnance n°67-821 du 23 septembre 1967, modifiée par la loi n°89-377 du 13 juin 1989, et codifiée sous les articles L.251-1 à L.251-23 du Code du commerce, est une personne morale de droit privé. Il a pour but de « faciliter ou de développer l'activité économique de ses membres, d'améliorer ou d'accroître les résultats de cette activité. Il n'est pas de réaliser des bénéfices pour lui-même ».

Créé en avril 2018, le GIE Imagerie Médicale de l'INSEP est détenu à 50% par l'établissement et à 50% par des radiologues privés et d'anciens radiologues de l'INSEP regroupés dans une entité nommée « Institut de l'imagerie du sport ». Trois manipulateurs radios sont présents au quotidien à l'INSEP pour assurer la partie technique de l'examen. Un radiologue interprète les clichés et peut réaliser une échographie complémentaire de contrôle au besoin. Le service radiologie est ouvert de 8h30 à 20h du lundi au vendredi ainsi que le samedi matin. Il peut accueillir des patients extérieurs aux tarifs applicables aux médecins de secteur 1, sans dépassement d'honoraires. Les sportifs de haut niveau continuent d'être pris en charge en tiers payant complet et surtout ils restent prioritaires dans l'accès.

importante pour l'INSEP. Mais nous devons désormais nous montrer à la hauteur de cette reconnaissance et répondre aux attentes. C'est la raison pour laquelle il nous paraît important de doter l'établissement d'un centre d'imagerie de référence, à l'image de ce que l'on peut retrouver dans un hôpital.

Sébastien Le Garrec : Nous avons un projet d'acquisition d'un équipement radiologique EOS très peu irradiant avec jusqu'à 10 fois moins de dose de rayons X qu'un examen standard pour l'étude des troubles rachidiens statiques. Nous réfléchissons également à installer un scanner, un équipement d'imagerie 3D... Des équipements utiles non seulement au médical, mais aussi au laboratoire de recherche

Jérôme Renoux : Ce GIE a aussi une vocation de recherche et d'enseignement sur la pathologie du sport de haut niveau. En partenariat avec le laboratoire SEP, le volet recherche clinique s'est d'ailleurs déjà développé, grâce notamment à la présence du radiologue Michel Créma. Mais nous avons encore des projets de protocoles ambitieux sur des études prospectives, sur la manière dont les pathologies évoluent. ■



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 19 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.









L'INSEP dispose de 70 chambres simples ou doubles, (TV, wifi, douche, réfrigérateur).



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.



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



SEANCE DE RATTRAPAGE

Si vous n'aviez pas pu vivre en direct le titre de champion du monde de fleuret d'Enzo Lefort, une mini séance de rattrapage vous est proposée! En tournage pour Eurosport à l'INSEP, Enzo s'est remis dans les conditions de sa finale en simulant sa dernière touche victorieuse

Source Instagram : @INSEP_Officiel

RENTRÉE DU PÔLE FRANCE LUTTE

Le 7 octobre a eu lieu la rentrée du Pôle France Lutte de l'INSEP en présence de Ghani Yalouz, Directeur Général de l'INSEP, Virginie Thobor, DTN de la Fédération, et leur nouveau parrain Gérard Santoro.

Source Facebook : @insep.paris



CARNET ROSE

Timothée Adolphe, notre athlète handisport triple champion d'Europe, a annoncé la naissance de son fils Tilem le 1^{er} septembre. Il est « la plus belle récompense qu'un homme puisse avoir dans sa vie ». Félicitations!

Source Twitter: @INSEP_PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR

🄰 : @INSEP_Paris

: @insep.paris

👩 : INSEP_Officiel

: INSEP TV

in: INSEP

RÉCUPÉRATION OPTIMALE

Ladji Doucouré est venu récupérer de ses efforts à l'INSEP, avec une séance de cryothérapie, accompagné d'Ines Vandamme, sa partenaire de « Danse avec les Stars ».

Source Instagram : @INSEP_Officiel



CHAMPIONNES AVEC JULIE BELHAMRI

Médaillée de bronze en relais mixte et par équipes aux Mondiaux et aux « Europe » de pentathlon, Julie Belhamri nous entraine dans son univers au travers d'une présentation des 5 disciplines qu'elle pratique au plus haut niveau

Source Youtube : INSEP TV



RINER EN ALTITUDE

Teddy Riner a passé une semaine d'oxygénation et de préparation sportive en altitude, à La Plagne. Au programme : via ferrata, vélo, randonnée, renforcement musculaire et, bien sûr, judo.

Source Twitter : @INSEP PARIS



Benjamin COMPAORÉ

hampion d'Europe en 2014 et en course pour participer à ses troisièmes Jeux Olympiques l'an prochain, Benjamin Compaoré (32 ans) est un enfant de l'INSEP. Un établissement qui l'a vu grandir et dans lequel il s'est formé pour devenir l'un des meilleurs triples sauteurs français et un futur - grand - entraîneur de la discipline.

Vous fréquentez l'INSEP depuis vos 18 ans. Vous avez dû développer des liens particuliers avec l'établissement, les autres sportifs, le personnel...

C'est vrai qu'il s'est passé beaucoup de choses dans ces murs (sourire). De nombreuses étapes importantes de ma vie ont eu lieu à l'INSEP. J'ai remporté le titre mondial chez les juniors l'année de mon arrivée au pôle France, j'ai décroché mon bac quelques mois plus tard... J'y ai aussi et surtout rencontré des gens qui ont beaucoup compté dans ma vie personnelle et professionnelle. Même si j'ai quitté l'internat en 2013, encore aujourd'hui, je me sens à l'INSEP comme chez moi.

On peut difficilement parler de vous et de votre parcours sans évoquer votre entraîneur, Jean-Hervé Stievenart, avec qui vous avez d'ailleurs commencé à travailler en arrivant à l'INSEP.

(il coupe) Je l'avais déjà rencontré quelques mois avant mon arrivée à l'INSEP lors d'un stage national jeunes. Il était la référence de la discipline et je voulais vraiment m'entrainer avec lui. Le fait qu'il soit à l'INSEP m'a encore plus motivé à rejoindre l'établissement. Il m'a fait ouvrir les yeux sur mon sport. Nous avons développé une vraie relation de confiance au fil des années, un feeling particulier, avec des moments forcément faits de hauts et de bas et de nombreuses remises en question, notamment lors de mes blessures. Mais on est toujours resté sur la même longueur d'onde. On était blessé ensemble et on performait ensemble. Avec « Stieve », on se comprend sans trop se parler et nous avons une vision assez similaire de la vie et du triple saut. Comme mes parents, il m'a transmis des valeurs importantes qui m'ont fait devenir l'homme que je suis. Et je pense aussi qu'au fil des années, nous nous sommes beaucoup apporté mutuellement.

Vous avez entamé votre reconversion pour devenir à votre tour entraîneur de triple saut. Est-ce que Jean-Hervé est forcément le modèle dont vous allez vous inspirer ?

Bien sûr. Depuis le début, le projet commun est d'ailleurs de prendre la suite de « Stieve » et de perpétuer la tradition du triple saut français qu'il incarne à lui seul. Comme je le disais, en matière de connaissance du triple saut, de feeling, d'analyse, il n'a pas d'équivalent. Et il y a aussi ce côté « humain » dans la relation qu'il développe avec ses athlètes qui est très important pour moi. Peutêtre même le plus important.

C'est-à-dire?

Pour moi, un bon entraîneur n'est pas seulement quelqu'un qui a des résultats. le suis aussi attentif à la manière dont un entraîneur soutient ses athlètes, s'il est à leur écoute. dans les périodes de blessures ou lorsqu'ils sont moins performants, comment il les accompagne dans leur projet de vie... En tant qu'entraîneur, je préfère me dire que j'ai amené un athlète au meilleur de ce qu'il a pu faire et qu'il s'est surtout épanoui en tant qu'homme, avec à la clé une belle reconversion. Le sport doit rester un moyen. Bon, après, si un athlète que j'entraîne devient champion du monde ou champion olympique, ce serait pas mal aussi bien sûr (sourire).



J'ai envie de les faire devenir experts de leur discipline et pas seulement qu'ils se contentent de faire ce que je leur demande.

Devenir entraîneur a toujours été votre projet de reconversion ?

Oui, je crois que j'ai toujours eu ça au fond de moi. Je ne peux pas m'empêcher d'aller donner des conseils aux jeunes que je vois près d'une aire de saut, que ce soit lors des stages ou même en compétition. Cela fait plus de dix ans que je me prépare sérieusement à cette reconversion. J'ai passé mon Brevet d'état 1 er degré en 2008, j'ai commencé à entraîner le groupe



l'année suivante lorsque Jean-Hervé a dû s'absenter quelques mois pour raisons personnelles. Depuis l'an passé, j'entraîne un triple sauteur franco-marocain et je m'occupe aussi de séances techniques pour quelques athlètes en stage. Et je suis désormais titulaire du diplôme DESJEPS « haut niveau - sauts ». J'ai pu enfin terminer ma formation l'an passé à l'INSEP grâce au soutien des enseignants qui ont vraiment été compréhensifs avec moi entre ma blessure, mes opérations, ma vie de famille...

Qu'est-ce qui vous plait à ce point dans l'entraînement?

Je pense que c'est vraiment le rapport avec l'autre. J'aime être dans l'échange permanent, demander aux athlètes ce qu'ils ressentent après un saut, comment ils appliquent les consignes mais aussi comment ils analysent leur performance... J'ai envie de les faire devenir experts de leur discipline et pas seulement qu'ils se contentent de faire ce que je leur demande.

Je veux des guerriers, des gens qui sachent prendre des décisions, qui s'affirment. Après, j'ai aussi pour ambition de faire grandir ma discipline. Pas seulement à travers les résultats, mais que le triple saut rayonne partout sur le territoire, qu'il y ait une base forte pour que l'élite puisse être performante. C'est un travail de fond que j'essaierai de mener ces prochaines années lorsque j'arrêterai ma carrière et que je me consacrerai pleinement à mon pouveau métier.

Vous avez souvent été blessé ces dernières saisons, avec l'an passé une opération et une infection dans votre articulation qui aurait déjà pu vous décider à mettre fin à votre carrière d'athlète. Qu'est-ce qui vous a finalement décidé à faire tous ces efforts pour revenir et poursuivre encore l'aventure?

Je ne pouvais tout simplement pas en rester là. C'était inconcevable pour moi de finir sur une telle note. J'avais justement décidé de faire cette opération pour me permettre de bien terminer ma carrière et il n'était pas question d'avoir fait tout ça pour rien. Bien sûr, avoir ce diplôme et ce projet clair de reconversion me rendaient plus serein, car je savais que j'avais une porte de sortie au cas où. Mais non, j'ai encore plein de belles choses à faire. Je ne suis pas allé au bout de cette aventure. Je sais déjà que cette saison 2019-2020 sera intense. J'aurai mes objectifs en tant qu'athlète et j'aurai aussi mon propre groupe d'entraînement. Ce double défi est excitant.

Si vous vous qualifiez, les Jeux Olympiques de Tokyo pourraient-ils être votre dernier défi?

Je ne sais pas encore. Il y aura les championnats d'Europe à Paris un mois après les Jeux et j'ai forcément très envie de sauter à domicile devant le public français. Enchainer une médaille à Tokyo et une médaille à Paris, ce serait classe de partir là-dessus, non ? Après je sais aussi que si j'entraîne de plus en plus d'athlètes, par respect pour eux, il me faudra sans doute faire un choix et recentrer mes priorités. On verra à ce moment là. Pour l'instant, je reste focalisé sur les leux.

On sent que participer à ces troisièmes Jeux Olympiques et plus encore y réaliser une performance vous tient particulièrement à cœur...

Tous les efforts que j'ai entrepris ces dernières années vont dans ce sens. Je pense avoir eu pour l'instant une carrière de très bon triple sauteur, avec notamment ce titre de champion d'Europe en 2014, sans jamais pourtant avoir réellement pu exploiter pleinement mon potentiel à cause des blessures. Après un tel parcours, je ne peux pas m'imaginer arrêter sans une médaille aux leux.

Ce serait tellement frustrant, même si côté frustration, j'ai été particu-

lièrement servi avec les Jeux Olympiques (sourire). Je n'ai jamais été dans les meilleures conditions possibles. C'est la raison pour laquelle j'ai vraiment envie d'aller à Tokyo sans regrets cette fois.

Vous imaginez parfois ce qu'aurait pu être votre carrière sans toutes ces blessures?

Je me suis rarement dit « et si... ». D'ailleurs, si je n'avais pas eu toutes ces blessures, je ne serais peut-être pas à ce niveau aujourd'hui. Elles font partie de ma carrière et sans elles, je n'aurais peut-être pas été champion d'Europe en 2014. l'ai dû redoubler d'effort pour revenir à chaque fois. Ça m'a rendu encore plus fort. Et je tiens à remercier toutes les personnes à l'INSEP qui m'ont accompagné, à commencer par mon entraîneur, mais aussi Anne-Sophie Muller, ma kinésithérapeute à l'INSEP, mes partenaires d'entraînement... Bien sûr, ma carrière aurait pu être plus riche en termes de médailles. Mais elle l'a été en matière de rencontres, d'émotions. le pense avoir déjà laissé une trace, même si je m'arrêtais maintenant. Au-delà des médailles, les retours des entraîneurs dans les petits clubs qui me disent que j'ai beaucoup apporté à la discipline me touchent. J'ai trois enfants, je prends du recul par rapport au haut niveau. Je ne retiens pas que mes victoires, mes galères, mais aussi les combats que j'ai menés. Ce qui ressortira, ce sont les relations qui m'ont fait grandir et qui m'ont fait devenir une belle personne. Pas seulement les médailles... même si mes filles auiourd'hui m'en réclament encore d'autres à la maison. Et comme j'ai envie de leur faire plaisir... (sourire)

BENJAMIN COMPAORÉ

Né le 05 août 1987 à Bar-Le-Duc 189 cm - 83 kg

Champion d'Europe de triple saut en 2014

Médaillé de bronze aux championnats du monde en salle en 2016

Champion de France en plein air en 2019

Finaliste (6°) aux Jeux Olympiques de Londres en 2012

Record personnel: 17,48 m en plein air

H BR



etteur en scène de théâtre et directrice du Théâtre du Soleil qu'elle a fondé en 1964, Ariane Mnouchkine a noué des liens privilégiés avec l'INSEP, les deux structures étant très proches, et pas seulement d'un point de vue géographique.

Le Théâtre du Soleil et l'INSEP sont très proches géographiquement puisqu'une rue seulement les sépare au cœur du bois de Vincennes.

Avez-vous déjà été amenée à travailler avec les équipes de l'Institut?

Oui, bien sûr. À plusieurs reprises. Avec l'INSEP, nous avons une proximité géographique certes, mais aussi amicale et solidaire. Une collaboration

s'est mise en place dans les années 80 avec notamment le pôle médical de l'Institut et mon ami Marc Pujo (ancien kinésithérapeute à l'INSEP, ndlr). Les acteurs sont des athlètes qui doivent rester en forme et être particulièrement affûtés pour « tenir la distance », entre les répétitions, les représentations, les tournées, etc. Je dis souvent que le théâtre se rapproche d'une discipline sportive comme le marathon, même si bien sûr nous ne pouvons pas comparer les performances. Je demande souvent des conseils aux équipes de l'INSEP en matière de préparation physique, de récupération...

Et les acteurs peuvent aussi être exposés aux blessures, dont certaines ressemblent à celles que connaissent les sprinteurs et tous les sports qui nécessitent des qualités d'explosivité. Quand un de mes acteurs est blessé, je n'hésite pas à l'envoyer au pôle médical de l'INSEP, car je sais qu'il sera très bien pris en charge. Et de temps en temps, nous accueillons aussi des sportifs de l'INSEP qui viennent voir nos répétitions. Les moments d'échanges que nous avons avec eux sont toujours très enrichissants. Je reste d'ailleurs persuadée que le théâtre peut aider les sportifs, par exemple pour travailler le sentiment, l'intériorité, mais aussi affronter le regard des autres.



Comme un entraîneur, vous avez la réputation d'être particulièrement exigeante avec vos acteurs, notamment en matière d'engagement, de performance...

(sourire) À l'image d'un sportif qui va tout faire pour aller décrocher une médaille d'or, un acteur va effectivement devoir s'engager pour tenter de réaliser la meilleure performance possible sur scène. Et ce à plusieurs reprises pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Et il va le faire non pas seulement pour lui, mais pour la troupe à laquelle il appartient et pour le spectacle auquel il participe. Un peu comme pour un sport d'équipe même si un acteur doit s'engager 12h par jour, 5 jours par semaine, toute sa vie ou presque s'il veut rester en scène alors que pour un sportif, malheureusement, sa carrière sera souvent très courte. Cela demande un investissement physique, mais aussi mental très important. C'est la raison pour laquelle je suis bien sûr exigeante avec eux. Mais ils sont intelligents. Ils connaissent la valeur de leur corps et ils savent qu'ils doivent le préserver, le respecter comme pour un sportif. Le muscle le plus important du comédien, c'est l'imagination. Et ça se muscle, ça se travaille ; c'est comme un mollet.



D'où vous vient cette passion pour le sport ?

Passionnée, je ne dirais peut-être pas ça, mais en revanche, j'ai toujours été intéressée par la chose sportive. J'ai un peu pratiqué l'escrime étant jeune et aujourd'hui encore, je continue dès que je le peux à regarder à la télévision certains événements, notamment en athlétisme. J'apprécie particulièrement le saut à la perche, une discipline que je trouve très esthétique.



Je demande souvent des conseils aux équipes de l'INSEP en matière de préparation physique, de récupération...

Je suis aussi depuis plusieurs années le football féminin. Je n'ai pas attendu la Coupe du monde en France pour cela (sourire). J'espère qu'avec le succès grandissant de la discipline, les joueuses resteront ce qu'elles sont et qu'elles ne connaîtront pas les mêmes dérives que leurs homologues masculins et cet individualisme exacerbé dont certains font preuve. Pour un acteur, l'autre est un allié précieux. Même si la concurrence existe dans ce métier, quand la représentation débute, on devient des équipiers, des alliés. Ceux qui se croient en concurrence jouent tout seul. Un peu comme dans le sport d'ailleurs. Dans un collectif, un joueur trop individualiste ne sera pas forcément celui qui réussira le mieux ou qui marquera le plus de buts.

4

Le Théâtre du Soleil et l'INSEP partagent-ils des valeurs communes ?

Les valeurs du sport sont universelles : la solidarité, l'esprit d'équipe, la tolérance, le respect, etc. Ce sont des valeurs que nous partageons bien sûr moralement... même si je m'inquiète parfois un peu. Car je trouve que ces valeurs sont parfois battues en brèches dans le sport moderne. Et j'espère que l'INSEP ne va pas succomber à la rentabilité et qu'il ne va pas vouloir à tout prix suivre l'évolution de la société. L'Institut doit également se rappeler qu'il est au cœur d'un lieu écologique sensible et que le respect de l'environnement est un facteur important pour notre bien-être à tous.



A COMPRIS LE MESSAGE

hampion d'Europe par équipe cadets, vainqueur du Top 10 européen cadets l'an passé, champion de France junior simple et double en titre, Myshaal Sabhi (16 ans) est l'un des solides espoirs du tennis de table français. Mais pour franchir un cap et s'imposer au plus haut niveau, le jeune pongiste du pôle France de l'INSEP sait qu'il doit désormais se montrer plus rigoureux.

L'entraînement du pôle France de tennis de table n'a pas encore débuté que la remarque de Patrick Chila fuse dans la salle Jean-Philippe Gatien de l'INSEP:

« Vous venez voir Myshaal ? Pourquoi vous vous intéressez à lui ? Il n'a encore rien fait! » Le tout dit sans méchanceté, ni intention de blesser, mais avec une pointe d'ironie et à voix bien haute pour que le principal concerné n'en perde pas un mot. Raquette en main et déjà prêt à travailler son service,

Myshaal Sabhi préfère en sourire. Depuis un an qu'il a intégré l'INSEP, le jeune pongiste, 1 6 ans, a appris à connaître son glorieux ainé, médaillé olympique en 2000 avec Jean-Philippe Gatien (bronze en double, ndlr), aujourd'hui entraîneur de l'équipe de France seniors. S'il n'est pas son coach référent - David Johnston s'occupe des juniors du pôle France Insépien -, Patrick Chila garde un œil forcément intéressé et parfois critique sur les espoirs de la discipline.

« Et lorsqu'il nous fait une remarque, c'est avant tout pour nous pousser à être encore meilleur, atteste Myshaal Sabhi. À mon sujet, il a raison : je n'ai encore rien fait, ni rien prouvé. »

DÉFAITE PRÉMATURÉE

L'ancien pensionnaire des pôles France de Tours et Nantes a pourtant un palmarès flatteur chez les jeunes. Multiple champion de France, dont un dernier titre au printemps dernier chez les juniors pour sa première année dans la catégorie d'âge, champion d'Europe par équipe cadets et vice-champion en simple en 2018 (médaille de bronze en double), vainqueur du Top 10 européen cadets, le gaucher, doté selon les spécialistes d'un gros coup droit mais encore très perfectible dans le domaine du service-remise, est depuis plusieurs années considéré comme un solide espoir du ping français. « Même si je suis fier de ces résultats, j'ai bien conscience que je dois être plus performant sur la scène internationale et surtout, tant que je ne suis pas chez les seniors, cela ne veut rien dire ou presque », relativise-t-il. Sa défaite prématurée dès les 16e de finale lors des championnats d'Europe jeunes en juillet dernier à Ostrava lui a d'ailleurs confirmé que le chemin à gravir jusqu'au haut niveau allait être encore très long, d'autant plus qu'un autre Français, Vincent Picard, de deux ans son ainé, s'est frayé un chemin jusqu'au podium (3e). Et ils sont nombreux parmi ses partenaires d'entraînements à l'INSEP à vouloir eux aussi marcher sur les traces des légendaires "Mousquetaires" (Jean-Philippe Gatien, Patrick Chila, Damien Eloi et Christophe Legoût). Les actuels titulaires - Simon Gauzy, Emmanuel Lebesson et consorts - ne se laisseront pas non plus si facilement déloger. « Je sais que je vais devoir me bagarrer pour gagner ma place en équipe de France ces prochaines années, assure celui qui possède également des origines marocaines et tunisiennes par ses parents. Mais j'ai un objectif clair dans ma tête et je vais tout faire pour le réussir. » Myshaal Sabhi fait partie de la nouvelle génération ambitieuse du tennis de table français, née au début des années 2000, qui rêve de briller en Bleu dans 5 ans aux Jeux Olympiques de Paris en 2024.

LE GRAAL DE L'ENTRAÎNEMENT EN FRANCE

En intégrant l'INSEP l'an passé à seulement 15 ans, le natif de Charleville-Mézières, étudiant en 1 ere STMG, a franchi une étape importante. « Pour le tennis de table comme pour de nombreux sports, l'INSEP est

vraiment le graal de l'entraînement en France et la voie d'accès incontournable pour espérer participer aux Jeux, confirme-t-il. Tout est plus intense ici, aussi bien au niveau sportif que scolaire. Je sens d'ailleurs à quel point j'ai progressé en un an, rien que de côtoyer au quotidien un joueur comme Emmanuel Lebesson (champion d'Europe 2017) qui n'hésite pas en plus à me donner de nombreux conseils. Mais j'ai encore beaucoup de travail devant moi et je sais que je dois être plus rigoureux dans tous les domaines, notamment en matière de préparation physique, de récupération, etc. » « C'est bien qu'il en ait conscience, sourit son entraîneur, David Johnston. Comme de nombreux jeunes de sa génération, Myshaal a du talent, mais il ne doit pas compter seulement dessus. Il s'est peut être un peu relâché suite à ses résultats de l'an passé et il l'a d'ailleurs payé à des moments clés de la saison. Depuis la rentrée, on sent qu'il a changé d'attitude. Il a tout pour franchir un cap s'il devient plus régulier et s'il se montre plus exigeant envers lui même, à l'entraînement et à l'école aussi. On attend forcément beaucoup plus de lui au vu de son potentiel. » Dans la salle Jean-Philippe Gatien, les messages passent visiblement bien. **/**





UNE GESTION COLLECTIVE POUR PERFORMER

lors que la science s'intéresse aux performances sportives et aux facteurs qui influent sur elles, Chloé Leprince, doctorante au sein du laboratoire Sport, expertise et performance (SEP), à l'INSEP, s'est penchée sur la question du stress ainsi que sur les moyens mis en œuvre pour le gérer au sein d'un collectif.

Le sport de haut niveau impose à ses athlètes d'évoluer dans un environnement particulièrement concurrentiel, des conditions d'incertitude extrême et parfois non optimales. Les exigences physiques et psychologiques peuvent être vécues par les athlètes comme extrêmement stressantes et sont susceptibles de générer des baisses de performance importantes. Ces dernières peuvent s'expliquer par les effets délétères du stress aux niveaux cognitif (ex : attention, mémoire, prise d'information, prise de décision), physiologique et moteur lex: jambes qui tremblent, sensation de lourdeur, crispation, coordination, fluidité des mouvements) et enfin aux niveaux émotionnel et relationnel (ex : colère, peur, irritabilité, conflit). Pour maximiser leurs chances de réussite dans ces conditions, les athlètes doivent mobiliser et développer leurs ressources psychologiques.

Les précédentes études en psychologie du sport se sont essentiellement centrées sur les sources de stress expérimentées par les athlètes et la manière dont ils font face individuellement. Aujourd'hui, une vague de travaux est initiée sur la prise en compte des aspects collectifs du stress au sein des équipes et ses nombreuses interactions (ex : entre les athlètes ; entre les athlètes et le staff). Comprendre comment les sportifs interagissent au sein de cet environnement et dans quelle mesure les processus d'adaptation au stress

sont partagés en contexte de performance est un nouveau champ d'investigation afin d'amener les équipes à mieux gérer collectivement le stress.

DES SOURCES DE STRESS PARTAGÉES

Dans le cadre de sa thèse, encadrée à l'INSEP par Julie Doron et Fabienne d'Arripe-longueville, Chloé Leprince, doctorante au sein du laboratoire Sport, expertise et performance (SEP), a initié une étude

qui a permis d'interroger des athlètes de différents sports collectifs (basket, rugby, football, hockey sur glace, volley-ball) pour explorer les sources de stress partagées qu'ils pouvaient rencontrer.

Ce travail a dévoilé que les athlètes pouvaient partager avec leurs coéquipiers différentes sources de stress au cours d'un match. Certains d'entre-eux étaient liés aux pressions are l'environnement social de l'équipe pouvait générer. Étaient compris dans l'environnement social: les arbitres, les entraîneurs, le public, les adversaires ou les médias. Les sources de stress en lien avec les pressions sociales les plus couramment cités concernaient les décisions arbitrales et les comportements du coach. D'autres étaient liés aux attitudes néfastes



d'un coéquipier (suffisance, manque d'engagement, erreurs répétées) ou aux interactions sociales négatives au sein de l'éauipe. Certains athlètes ont également évoqué des sources de stress partagées liées à la performance collective de l'équipe avec des perceptions telles que la diminution du sentiment d'efficacité collective. la domination de l'adversaire ou le fait que la situation/le score échappait à l'équipe. Enfin, quelques athlètes ont soulevé que des sources de stress d'ordre organisationnel (trajet, infrastructures...) pouvaient affecter l'équipe.

Ce travail a dévoilé que les athlètes pouvaient partager avec leurs coéquipiers différentes sources de stress au cours d'un match.



Ces résultats pointent que certains faits de jeu en sport collectif peuvent constituer des facteurs de stress individuel, c'est-à-dire perturber l'athlète, mais également comporter une composante collective et se propager entre coéquipiers.

DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Les équipes de l'INSEP pensent et élaborent des programmes d'entraînement mental qui ont pour but d'aider les équipes à gérer collectivement leur stress. Pour concevoir ces programmes, une des premières étapes est de s'assurer de l'orientation collective de l'équipe. Celle-ci passe par une prise de conscience de l'origine interne ou externe des sources de stress et de leur propagation au sein du groupe. Ils ne concernent donc pas un seul individu, mais sont l'affaire de plusieurs. Par cette prise de conscience, l'équipe reconnaît le partage et entrevoit les effets bénéfiques du travail collectif. Cette étape peut s'accompagner de communication autour des formes de stress rencontrés par l'équipe et d'échanges autour des actions collectives que l'équipe a l'habitude

de développer. L'explicitation de ces stratégies est une étape importante pour le groupe qui lui permet de comprendre qu'il possède déjà des ressources collectives et que le cœur du travail sera de les exploiter davantage.

ENTRAÎNER LES ÉQUIPES À GÉRER COLLECTIVEMENT LEUR STRESS, UN EXEMPLE AUX PÔLES FRANCE DE FOOTBALL ET DE BASKET À L'INSEP

Dans le cadre de sa thèse financée par la Fédération française de football grâce à un dispositif CIFRE, Chloé Leprince a donc engagé un travail avec le pôle France féminin de football en 2017 pour développer ces habiletés collectives. Grâce à des séances de débriefing de match, les joueuses ont été amenées à réfléchir aux stratégies collectives qu'elles utilisaient et celles qui restaient à développer. L'équipe s'est alors aperçue qu'elle utilisait préférentiellement, pour ne pas dire exclusivement, une stratégie collective sans l'adapter au contexte et sans savoir en changer si celle-ci ne s'avérait pas efficace. La suite du travail a été d'amener les joueuses à prendre conscience des autres stratégies possibles et de mettre en place des situations à l'entraînement pour les développer (analyse et planification de l'action, partage d'informations, régulation émotionnelle interpersonnelle, re-concentration.) Des séances d'exercices à dominante tactique ont été aménagées, les instants de pause entre les situations de jeu ont été modifiés, de manière à réserver des moments au cours desquels les joueuses se regroupaient pour échanger au sujet des problèmes tactiques soumis par l'entraîneur. Des leaders stratégiques ont été nommés pour animer les échanges avec des réponses collectives.

Pour développer les capacités de régulation émotionnelle interpersonnelle et ainsi apprendre aux joueuses à ne pas contaminer l'équipe par des réactions négatives, le staff a imaginé des ateliers où les joueuses étaient contraintes d'inhiber les expressions émotionnelles négatives causées par des exercices qui les mettent volontairement dans des situations où elles peuvent échouer et ressentir de la frustration.

Enfin, pour développer leurs capacités de concentration, un programme de fixation d'objectifs a été adopté. En plus d'être responsables de leur objectif individuel, les joueuses devenaient parties prenantes de ceux des partenaires jouant dans leur zone, tout ceci au profit de la performance de l'équipe.

L'APPROCHE PAR LA PLEINE CONSCIENCE

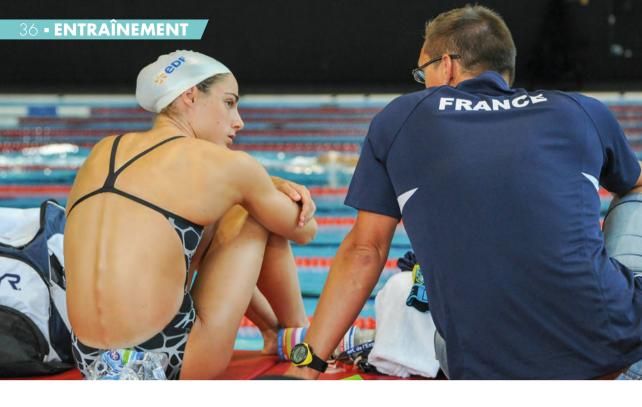
En 2017, Julie Doron et Maël Goisbault ont monté à l'INSEP un programme d'entraînement mental auprès des 25 joueuses du Centre fédéral de la fédération française de basket-ball (CFBB) en collaboration avec leurs coaches. Le projet « 5 Majeur » devait participer au développement et à l'entraînement des ressources de coping individuelles et collectives visant l'amélioration de l'adaptation aux contraintes et exigences du basket-ball à haut niveau et l'optimisation de la performance. Il a été en grande partie intégré au parcours de formation des athlètes du CFBB et reposait sur les approches de pleine conscience. Ces interventions apparaissent aujourd'hui comme une approche holistique et prometteuse pour favoriser le développement de ressources psychologiques fondamentales pour la performance et son optimisation (Birrer, Röthlin et Morgan, 2012; Röthlin, Horvath, Birrer et Holtforth, 2016). De plus, ce programme a été élaboré en tenant compte à la fois des besoins spécifiques des joueuses de haut niveau et des exigences et sollicitations particulières du basket-ball de haut niveau. Il devrait permettre d'accroître les ressources de coping aux niveaux individuel et interpersonnel ainsi que l'optimisation de la performance collective au travers de l'accroissement et l'optimisation des capacités de régulation de l'attention, de coping et des habiletés interpersonnelles.



Chloé Leprince,

doctorante au sein du laboratoire Sport, expertise et performance ISEPI à l'INISEP

« Si la gestion collective du stress se présente comme un thème novateur dans la littérature en psychologie du sport, les applications dans le domaine de la performance dans les sports collectifs apparaissent nombreuses et non discutables. Afin d'aider les équipes à faire face collectivement de manière efficace. il apparaît nécessaire de sensibiliser les acteurs du sport collectif aux notions de stresseurs partagés et aux stratégies collectives de gestion du stress. Après cette étape de sensibilisation, des contenus d'entraînement mental peuvent s'intégrer au programme d'entraînement habituel des entraîneurs et des joueurs, en précisant les objectifs mentaux en début de séance et en évaluant régulièrement leur atteinte. Même si des travaux restent à mener concernant l'efficacité de ces stratégies de coping collectif, nous pouvons aisément formuler l'hypothèse que certaines d'entre elles pourraient permettre une meilleure atteinte des objectifs de l'équipe et ainsi favoriser la performance collective. »



ADOPTER UNE POSITIVE

POUR GARANTIR LE CADRE DE LA PERFORMANCE

ncienne athlète et entraîneur national de natation artistique pendant cinq Olympiades, Anne Capron, comme de nombreux entraîneurs, s'est interrogée sur sa pratique tout au long de sa carrière. Aujourd'hui professionnelle de l'accompagnement, celle qui est également responsable de l'Éxécutive Master « Chef de Projet Sport » au sein du pôle Formation de l'INSEP, nous explique son approche et ses bénéfices, pour les entraîneurs comme pour les sportifs.

Vous avez décidé d'évoluer au fil de votre carrière pour adopter aujourd'hui le rôle d'accompagnateur de la performance. Sur quoi repose ce choix ?

À la fin de ma carrière d'athlète, j'avais émis un souhait : je voulais en finir avec le « tourner autour de soi » pour passer au « tourner autour des autres ». Ce passage de la réalisation personnelle à la transmission m'avait alors permis de conjuguer mes goûts pour la chorégraphie, la pédagogie et la performance de haut niveau. l'éprouvais alors la joie de transmettre, la liberté de créer. Je reconnaissais chez certains individus la dimension vitale de la pratique sportive et j'avais la responsabilité de ne pas nuire à cette énergie de vie. Aujourd'hui, il ne s'agit plus pour moi d'acquérir de nouveaux savoir-faire professionnels, mais de développer un « savoir-être en relation avec autrui » facilitant, aidant. C'est la raison pour laquelle je me suis engagée il y a quelques années dans la formation Exécutive Master Accompagnement (EMA), puis dans le label « Accompagnateur professionnel de la performance » (voir encadré). Pour atteindre l'efficacité et permettre aux athlètes de s'investir avec leur meilleur potentiel, j'ai mesuré, à ma place d'entraîneur, qu'il était indispensable de développer ce que j'appelle « une posture positive ».

À ma place de pédagogue, il s'agit donc de réduire considérablement ma posture d'expert et mon flot d'instructions et de m'adresser au moteur, c'est-à-dire à l'aptitude de l'athlète à utiliser ses propres ressources.

Que permet cette posture concrètement?

La posture positive doit être associée à la recherche de ma propre joie, ce qui me permet ainsi d'être systématiquement encourageante. Je ne vous cache pas que cette approche a nécessité un vrai travail personnel, car elle était, pour moi, contre culturelle. Être positive, c'est aussi développer la notion d'aide à l'apprentissage. À ma place de pédagogue, il s'agit donc de réduire considérablement ma pos-

ture d'expert et mon flot d'instructions et de m'adresser au moteur, c'est-à-dire à l'aptitude de l'athlète à utiliser ses propres ressources. Cela peut être très sollicitant au départ pour les athlètes, mais plus pérenne dans le temps. À ma place d'entraîneur, je cherche en amont de chaque séance la situation d'entraînement qui me semble être la plus mobilisante pour l'athlète (intelligence, habileté, intensité, imagination, motricité, résolution de problème, joie), celle qui va nécessiter

un engagement total de sa part. Je cherche également à privilégier la relation dans laquelle « le souci de l'autre doit prévaloir sur l'efficacité » (Maéla Paul - L'accompagnement, une posture professionnelle spécifique), c'est-à-dire, entre autre, inverser le pouvoir en posant des questions à la place de donner des instructions et donner des feed-backs pertinents aux athlètes.





Cette notion de feed-backs semble importante dans votre démarche?

Dans un bon nombre de situations d'entraînement, j'ai pu observer que débuter par du positif aide et soutient l'athlète, le dirige vers la résolution d'un problème avec confiance. À titre d'illustration, lorsque j'entraînais l'équipe de France de nation artistique, j'avais adopté deux attitudes différentes avec une achlète engagée et motivée, mais qui avait une capacité à s'énerver rèsonaides au le partie de la partie

rapidement lors du moindre échec. Dans un premier temps, je soulignais d'abord le défaut et l'athlète se focalisait sur ce qui ne marchait pas. Poursuivre dans cette direction provoquait un blocage définitif. J'avais alors changé d'approche. Je soulignais plutôt ce qui fonctionnait dans la figure même si ce n'était pas la difficulté recherchée (« J'ai vu que tu avais accentué cette partie, et que tu as cherché cet étirement... Cette partie était réussie. ») et j'avais observé un

changement radical d'attitude de l'athlète. Le fait de relever d'autres points positifs l'avait mis en confiance pour aborder sereinement la suite. En d'autres termes, le travail essentiel des entraîneurs est de mettre au jour les compétences des athlètes, ce qui permet de renforcer leur confiance à long terme.

N'existe-t-il pas des limites à cette posture positive?

Adopter une posture positive, c'est-à-dire être systématiquement encourageante en soulignant le point fort, n'a rien à voir avec la complaisance et la démagogie qui consiste à flatter. L'entraîneur est garant du cadre de la performance, en l'occurrence, à l'INSEP, celui des compétitions internationales. C'est lui qui fixe les repères quand les athlètes en ont besoin. Un manque d'engagement général peut imposer un recadrage directif. L'entraîneur peut aussi soit animer le débat et soulever les empêchements et les contraintes, soit replacer l'ensemble du groupe face à ses choix établis au préalable. D'ailleurs, lorsque les règles sont déterminées ensemble, il est plus facile de questionner et de mobiliser les athlètes si elles ne sont plus respectées.



Le travail essentiel des entraîneurs est de mettre au jour les compétences des athlètes, ce qui permet de renforcer leur confiance à long terme.

Votre méthode s'appuie aussi sur le débriefing. Comment le menez-vous avec votre groupe?

J'encourage chaque sportif à s'exprimer sur son vécu avant et pendant la prestation de compétition, à observer le différentiel entre les objectifs désirés et leur réalisation en compétition et ensuite à faire des retours spécifiques sur ce qui a été performant afin de permettre un ancrage positif. Il se dégage alors des réussites et, dans un deuxième temps, des points d'amélioration à effectuer. J'appelle alors chacune à rebondir sur les actions à mettre en œuvre, à faire des suggestions, à prendre des responsabilités, ce qui est déterminant pour faire émerger une attitude bienveillante quant au progrès à réaliser. Il en découle des propositions de contenus d'entraînement que je n'aurais pas imaginées.

Et le débriefing ne s'achève pas là...

Il se poursuit par l'utilisation de deux procédés qui concernent la relation entre chaque membre du groupe. Le premier consiste à ce que chaque athlète s'exprime sur chaque membre du groupe (entraîneur compris) en évoquant « Ce qu'il (elle) a aimé à propos de chaque personne et ce qu'il (elle) suggère. » Le deuxième consiste à énoncer des « attentes mutuelles » avant ou à l'issue de chaque compétition. Chaque membre d'un groupe énonce ses attentes à l'encontre des autres membres. Ce procédé a pour effet d'impliquer, en donnant une importance à chacun de manière singulière. Pour l'anecdote, j'ai déjà utilisé la technique d'un commandant du GIGN qui préconise de débuter par un bilan technique des actions réalisées pour



Lorsque les règles sont déterminées ensemble, il est plus facile de questionner et de mobiliser les athlètes si elles ne sont plus respectées.

limiter la charge émotionnelle en cas d'intervention difficile, et permettre à chacun de s'exprimer sur un domaine plus neutre. Lors d'une compétition majeure où la charge émotionnelle avait été importante, cette approche avait été très efficace. J'avais ajouté à ce procédé une autoévaluation de chaque membre du groupe sur les attentes mutuelles énoncées lors du dernier débriefing, ce qui avait alors permis de faire émerger en douceur les ressentis sur l'événement. D'un point de vue général, la posture d'écoute, qui est développée en passant de la posture d'expert interventionniste à celle de témoin des réussites, m'a amenée à débuter une réflexion différente sur le rôle d'un entraîneur, d'un manager ou d'un leader, et d'entrevoir d'autres possibles dans les organisations en général (fédérations, associations, politiques...). D'où aujourd'hui mon intérêt et mes activités dans le domaine de l'Accompagnement de la performance. 🖊

DU CÔTÉ DE L'INSEP

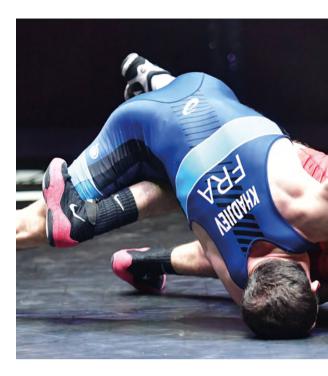
Le label « Accompagnateur professionnel de la performance INSEP » (APPI) vise à structurer et professionnaliser le rôle d'accompagnateur dans le contexte du sport de haut niveau et à référencer les professionnels reconnus dans cette activité.

Il est basé sur une reconnaissance d'une pratique professionnelle spécifique qui s'appuie sur des savoir-faire et savoir-être garantissant aux bénéficiaires de cet accompagnement les meilleures conditions d'exercice. Il est attribué pour une durée de 2 ans par l'INSEP. Les titulaires de ce label agissent comme facilitateurs dans le processus de recherche de performance des acteurs du sport de haut niveau et peuvent combiner en conscience différentes postures : coach, formateur, consultant. Ces « accompagnateurs INSEP » sont reconnus pour leurs connaissances et leur expérience en relation avec la performance de haut niveau et son environnement.



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



28 OCT. - 3 NOV.

Lutte libre et lutte gréco-romaine – Championnats du monde U23 à Budapest (Hongrie)



9 - 10 NOV.

Tennis – Finale de la Fed Cup à Perth (Australie)



24 NOV. - 1^{ER} DÉC.

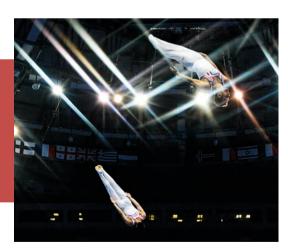
Tennis de table – Championnats du monde junior à Bangkok (Thaïlande)





30 NOV. - 15 DÉC.

Handball – Championnats du monde féminin (Japon)



28 NOV. - 1^{ER} DÉC.

Trampoline – Championnats du monde à Tokyo (Japon)



4 - 8 DÉC.

Natation – Championnats d'Europe petit bassin à Glasgow (Ecosse)

Linked in

AVEC LINKEDIN, LES SPORTIFS VONT TROUVER LE BON « POST »

PREMIER RÉSEAU SOCIAL PROFESSIONNEL EN LIGNE, LINKEDIN A NOUÉ UN PARTENARIAT AVEC L'INSEP QUI PERMETTRA AUX SPORTIFS DE HAUT NIVEAU DE BÉNÉFICIER DE SESSIONS DE FORMATION POUR MIEUX APPRÉHENDER LEURS PROJETS PROFESSIONNELS DE FIN DE CARRIÈRE.

Pour accompagner les sportifs de haut niveau de l'ensemble du territoire national dans la gestion de leur carrière, tant pour leur épanouissement social que pour leur employabilité future, l'INSEP va pouvoir désormais s'appuyer sur un acteur

incontournable du secteur. L'établissement a noué cette année un partenariat avec LinkedIn, le plus grand réseau professionnel mondial en ligne avec plus de 645 millions d'utilisateurs. La société américaine, solidement implantée en France, permet aux professionnels du monde entier de mettre en avant leur parcours, de développer leur réseau et de rester informés sur leur secteur d'activité. LinkedIn donne ainsi gratuitement à chacun la possibilité de créer son identité professionnelle, d'accéder à des informations de son secteur et de se construire un réseau de contacts de confiance.

Les sportifs de haut niveau de l'INSEP pourront bénéficier ces prochains mois de sessions de formation assurées par LinkedIn afin de travailler sur leur projet professionnel de fin de carrière, valoriser leurs compétences en décrivant leur parcours professionnel et en illustrant leurs réussites, construire et entretenir leurs réseaux...







LinkedIn a également réalisé une collection de trois vidéos d'entretiens croisés entre un talent sportif de l'INSEP et une personnalité en recherche d'emploi. Dans ces vidéos qui seront mises en ligne cet automne, les champions -Benjamin Auffret (plongeon), Gévrise Émane (judo) et Ladji Doucouré (athlétisme) - et les « iob seeker » échangent sur leurs forces, leurs faiblesses, leur motivation à réussir leur vie professionnelle. L'occasion également de découvrir qu'ils partagent le talent et la motivation, comme les doutes et qu'ils peuvent chacun s'apporter l'un à l'autre.

LA BOUTIQUE

DE L'INSEP

TEE-SHIRT ADIDAS / INSEP

1 - Le Tee-shirt homme Adidas Performance bénéficie de la technologie Climalite® pour une gestion optimale de la température corporelle. Il est doté d'une matière fluide, de boutons au niveau du col, des 3 bandes brodées sur les manches et du logo INSEP.





GELS ÉNERGÉTIQUES OVERSTIM.S

2 - Énergie de longue durée ou énergie instantanée pour vous donner un coup de fouet : les gels énergétiques OVERSTIM.s sont sans gluten, sans conservateur et aux arômes naturels.

2

PANTALON DE JOGGING ADIDAS

3 - Le pantalon de jogging Adidas vous permet de rester à l'aise en déplacement. Fabriqué dans un tissu chiné, sa coupe est fuselée. L'une des deux poches latérales est zippée.



3

uggestion de présentation.

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 🄰 f 💿 🕟 in











