



À LA UNE

YOGA, MÉDITATION, OPTIMISATION DU GESTE...

EN SPORT DE HAUT NIVEAU, LE TRAVAIL DE
CORPS ET D'ESPRIT PORTE SES FRUITS



Epreuves d'athlétisme lors des premiers jeux de l'avenir en 1985 sur le stade Gilbert OMNES à l'INSEP



NOUS ALLONS INSUFFLER UN ESPRIT OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE POSITIF

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo sont en ligne de mire pour tous les sportifs, leur encadrement et les 300 agents de l'INSEP. Dans les semaines à venir, nous allons vivre véritablement à l'heure du Japon, le décompte est enclenché ! Chacune de nos décisions, chacune de nos actions, tout ce que nous proposons en termes d'accompagnement à la performance doit être centré sur cet objectif.



Dans cette période, encore empreinte d'incertitudes, nous devons apporter des repères et renforcer la confiance des sportifs pour qu'ils abordent les Jeux dans des conditions optimales. Mon rôle, à la tête de l'INSEP, est aussi d'insuffler un esprit Olympique et Paralympique positif.

Nos sportives et sportifs sont de véritables radars affectifs, c'est encore plus vrai aujourd'hui et nous devons rester toujours plus attentifs à leurs besoins. Nous avons renforcé ces derniers mois l'accompagnement psychologique des athlètes, et les équipes de l'INSEP travaillent à 120% pour que les impacts de la COVID-19 perturbent le moins possible leur préparation. C'est dans cet esprit que nous organisons avec les fédérations, les directeurs techniques nationaux, les responsables de pôle et les entraîneurs, des mises en situation de compétitions sur le site de l'INSEP, pour simuler et renforcer l'engagement et la combativité des sportifs.

Le rôle de l'INSEP est d'abord d'apporter des solutions concrètes et sur-mesure en réponse aux attentes du mouvement sportif.

Les protocoles très stricts que nous avons mis en place pour limiter la circulation du virus ne doivent pas nous empêcher de faciliter le déplacement des équipes de France sur les stages d'entraînements et les compétitions de qualifications olympiques. C'est essentiel pour maintenir une bulle Olympique et Paralympique au sein de l'INSEP à l'approche des Jeux.

La route de Paris 2024 passe déjà par l'étape importante de Tokyo 2021.



Ghani Yalouz
Directeur Général de l'INSEP



10

► À LA UNE

Yoga, méditation, optimisation du geste... en sport de haut niveau, le travail de corps et d'esprit porte ses fruits

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

RENCONTRES 18

4 QUESTIONS À 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 24

SCIENCES ET SPORT 26

ENTRAÎNEMENT 32

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 36

RÉSEAUX SOCIAUX 37

PARTENAIRES 38



18

► RENCONTRES

Benjamin Brossier



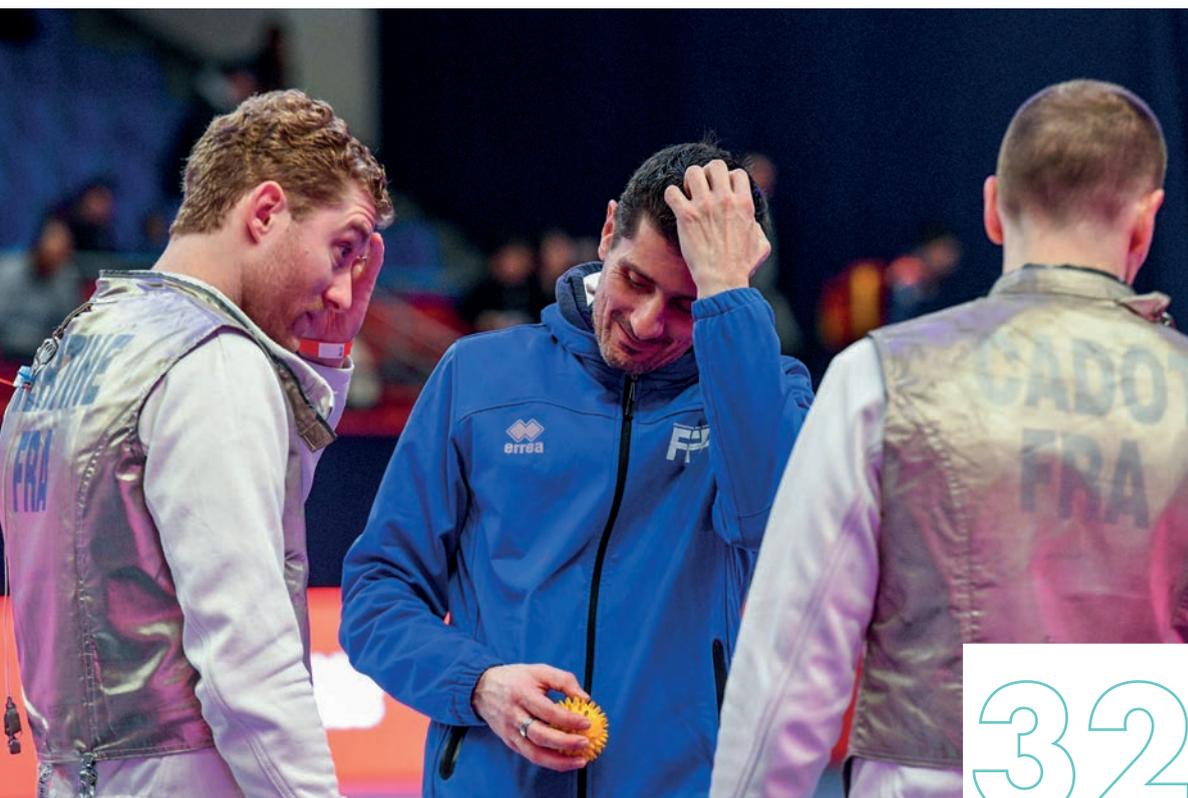
24

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Ugo Fleurot a encore faim de compétitions

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

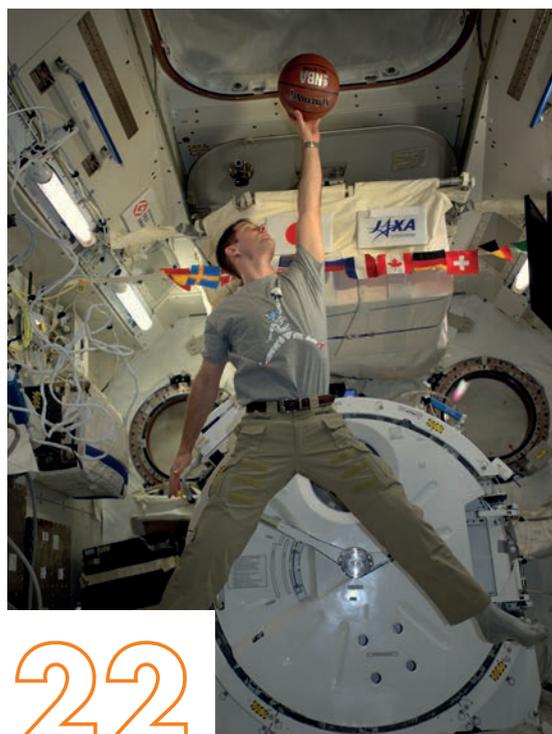
Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page: **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **Icnsport** - **Philippe Millereau/KMSP** - **PPP/ITF** - **Isabelle Amaudry** - **Robert Markowitz/NASA** - **Jean-Emmanuel Perchet**
Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



32

▶ ENTRAÎNEMENT

Pour un entraîneur, faire passer son message, c'est aussi du sport !



22

▶ 4 QUESTIONS À

Thomas Pesquet



26

▶ SCIENCES ET SPORT

Quand le corps sait faire le mouvement, mais que la tête ne suit plus



TEAM INSEP

FIGHT FOR DIGNITY ET L'INSEP DISENT STOP AUX VIOLENCES DANS LE SPORT

Depuis maintenant un an, le monde du sport est secoué par des révélations de violences sexuelles et/ou sexistes et de harcèlement. Tous les sports sont malheureusement concernés et certaines fédérations ont déjà mis en place des actions. En lançant sa campagne Ensemble, combattons le silence, Fight for Dignity s'engage avec l'INSEP pour sensibiliser et lutter contre les violences dans le sport.

Créée en 2017 par Laurence Fischer, triple championne du monde de karaté, Fight for Dignity aide les femmes victimes de violences à se reconstruire à travers le sport, notamment le karaté. À la suite de violences physiques ou psychiques, une personne peut éprouver des difficultés relatives à son corps, en étant coupée de ses sensations par exemple.

Depuis plusieurs années, l'INSEP s'est engagé dans la lutte contre les violences auprès d'associations spécialisées : « Depuis 2017, un « pôle social prévention » a été créé pour répondre aux besoins et aux problématiques liés

aux violences, indique le Directeur Général de l'INSEP, Ghani Yalouz. *Chaque année, nous proposons des formations et un accompagnement aussi bien aux athlètes qu'aux entraîneur.e.s pour prévenir les violences quelles qu'elles soient. Avec Fight for Dignity, l'idée est d'élargir notre volet sensibilisation avec d'autres partenaires. Quand l'association est venue nous présenter la campagne Ensemble, combattons le silence, il était évident que l'on allait travailler ensemble. C'est la suite logique de notre engagement dans la lutte contre les violences. »*

18 athlètes, hommes, femmes, valides ou en situation de handicap, issus d'horizons sportifs différents ont répondu présents pour montrer leur engagement contre les violences dans le sport. La campagne Ensemble, combattons le silence comporte un guide unique pour aider les témoins ou victimes de violences. Ils y trouveront des conseils, les numéros à appeler en cas d'urgence, des associations pour les aider. Les affiches et les guides seront distribués à tous les athlètes, coachs et entraîneur.e.s de l'INSEP.

RÉSEAU GRAND INSEP

LE CREPS ANTILLES GUYANE À LA POINTE DE LA TECHNOLOGIE

Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, pour lesquels l'établissement a été labélisé centre de préparation, le CREPS Antilles Guyane a souhaité se doter de nouveaux équipements sportifs adaptés à la formation des athlètes de haute performance et capables d'accueillir des délégations nationales et internationales dans des conditions de pratiques optimales.

La nouvelle piste d'athlétisme 2.0 baptisée du nom de la triple championne olympique Marie Josée Pérec a été inaugurée fin décembre en présence de l'ancienne spécialiste du tour de piste et de nombreux athlètes, dont Wilhem Belocian. Cette piste, dédiée principalement à l'entraînement, est dotée des dernières technologies digitales. Grâce à ces capteurs dans son revêtement, elle permet notamment d'analyser l'entraînement et de traiter des données cinématiques en temps réel.

Quelques jours plus tard, Laura Flessel et Yannick Borel ont eux posé la première pierre de la nouvelle salle d'armes du CREPS, dont l'achèvement est prévu pour la fin d'année 2021. Forte de ses 12 pistes, elle permettra aux jeunes escrimeurs guadeloupéens, mais aussi aux équipes nationales de se préparer et de se retrouver dans les mêmes conditions que lors des grandes compétitions.



RELATIONS INTERNATIONALES

L'INSEP À DAKAR

Du 8 au 13 décembre 2020, la mission des relations internationales de l'INSEP s'est rendue à Dakar au Sénégal. Ce premier déplacement s'inscrit dans le cadre de la convention tripartite entre l'AFD, l'INSEP et le Comité National Olympique et Sportif Sénégalais signée le 17 septembre 2020. Pour rappel, cette convention a pour objectif de soutenir le CNOSS dans sa mission de structuration du mouvement sportif sénégalais, en vue de l'organisation des Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) à Dakar en 2026. Les représentants de l'INSEP ont pu notamment visiter les sites existants et en construction qui accueilleront les épreuves des JOJ ainsi que les principales infrastructures sportives de Dakar et de l'Institut national supérieur de l'éducation populaire et du sport (INSEPS). Des échanges avec les représentants du CNOSS, du ministère des Sports, du ministère de l'Éducation nationale sénégalais et de la mairie de Dakar ou encore des séances de travail avec les fédérations sportives sénégalaises étaient également au programme de ces 4 jours de déplacement.

FORMATIONS ET DIPLÔMES

L'INSEP OBTIENT
LA CERTIFICATION QUALIOPi

Depuis le 10 décembre 2020, l'INSEP est certifié « Qualiopi » pour une durée de quatre ans. Ce label, qui vise à attester de la qualité du processus mis en œuvre par les organismes délivrant des actions de formation et à faciliter la lisibilité de l'offre auprès des entreprises et usagers, valide l'expertise qualité de l'INSEP en matière de formation professionnelle continue.

L'obtention de cette certification concrétise le travail mené depuis plusieurs années par l'INSEP autour de la qualité de son offre de formation (l'INSEP était Datadocké depuis 2017), travail intensifié depuis 2019 en vue de l'obtention du label. Les pôles formation et haut-niveau de l'Institut se sont collectivement investis pendant plusieurs mois dans la préparation de l'audit de certification opéré par l'AFNOR, ce qui a permis de démontrer la conformité de l'INSEP avec le Référentiel National Qualité.

S'il s'agit d'une étape essentielle, cette certification s'inscrit dans un processus continu qui donnera lieu à de nouvelles adaptations et améliorations. Plusieurs projets sont déjà engagés afin d'aller plus loin tels que l'enregistrement de plusieurs certificats de compétences spécifiques (CCS) au sein du Répertoire Spécifique ou l'évolution des processus de certification.



TEAM INSEP

L'INSEP REJOINT L'INITIATIVE #STOPE

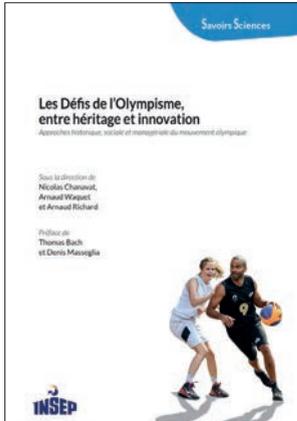


Lancée en décembre 2018, à l'initiative de Accor, EY et L'Oréal, #StOpE réunit aujourd'hui plus de 150 entreprises et organisations, toutes engagées à faire reculer le sexisme dit ordinaire en entreprise. L'INSEP a souhaité participer à cette initiative en s'engageant à déployer des formations et des actions de sensibilisation ciblées auprès de l'ensemble du personnel de l'établissement. L'Institut participera également à un baromètre sur l'évolution des pratiques. « Le sexisme touche tous les secteurs d'activités, le sport n'est malheureusement pas épargné, précise le Directeur Général de l'INSEP, Ghani Yalouz. À l'INSEP nous accueillons 1500 personnes par jour, c'est un campus, où se côtoient nos agents, les entraîneurs, les

athlètes, mais aussi de nombreuses délégations internationales. Plus spécifiquement, nous accueillons de jeunes athlètes, espoirs Olympiques et Paralympiques français, pour les accompagner dans leur scolarité et leurs entraînements avec une exigence très élevée. Nous devons donc être vigilants pour véhiculer les bons messages afin de créer un cadre de travail et d'épanouissement exemplaire. »

ÉDITIONS

LES DÉFIS DE L'OLYMPISME, ENTRE HÉRITAGE ET INNOVATION



Quel est l'héritage culturel laissé par les Jeux Olympiques et Paralympiques ? Quelle est la place du genre et de la construction de la représentativité féminine dans le sport de haut niveau ? Quid de la stratégie de responsabilité sociale olympique ? Comment l'esport

s'intègre-t-il à la marque olympique ? Toutes ces questions et bien d'autres sont abordées dans la dernière publication INSEP-Éditions : « *Les défis de l'olympisme, entre héritage et innovation* ».

Coécrit par Nicolas Chanavat, Arnaud Waquet et Arnaud Richard, spécialistes de différents domaines allant de l'histoire au marketing, en passant par la sociologie et la littérature, cet ouvrage dresse un état des lieux et propose des réflexions inédites afin de mieux comprendre le système olympique et les nouveaux défis auxquels il doit faire face. Alliant bases théoriques et cas concrets, les auteurs s'attaquent ainsi principalement aux enjeux d'héritage, de responsabilité sociale et d'innovation, devenus cruciaux aujourd'hui pour le mouvement olympique.

À noter : la préface a été rédigée par Thomas Bach, président du International Olympic Committee – IOC, et Denis Masseglia, président du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

Ce livre s'adresse aux enseignants-chercheurs travaillant sur le mouvement olympique et sportif, ainsi qu'aux étudiants, aux professionnels du monde olympique et sportif et à tous les acteurs socio-économiques en lien avec ce secteur qui pourront mieux cerner la richesse et la variété des recherches olympiques. « *Les défis de l'olympisme, entre héritage et innovation* » est disponible depuis le 11 février à la boutique INSEP, chez les libraires et sur toutes les plateformes en ligne.

ENTRAÎNEMENT

UN GUIDE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES PENDANT ET APRÈS LA MATERNITÉ

La thématique « *pratique d'activité physique et sportive et maternité* » constitue une des priorités de la ministre en charge des Sports qui souhaite agir en direction de toutes les femmes : pratiquantes ou non, sportives de haut niveau - en désir d'enfant, enceintes ou après accouchement.

Un Guide à destination de toutes les femmes a été réalisé avec l'expertise de professionnels de santé (médecins, gynécologue et sages-femmes), l'appui du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et de la direction générale de la cohésion sociale et diffusé en décembre 2020. Ce document très pratique, destiné aux femmes et à leur entourage, donne notamment des conseils sur les activités possibles aux différents stades de la grossesse et après l'accouchement, avec des exercices

et mouvements très simples et adaptés selon les sensations, les envies, les besoins de chacune. En complément, les mamans y trouveront également différentes ressources et recommandations pour les orienter et les aider à s'épanouir dans la pratique de leur sport (initiatives des fédérations, carte des Maisons Sports-Santé, etc).

Afin de répondre aux besoins particuliers des sportives de haut niveau, un document de référence viendra prochainement répondre aux questions que se posent les athlètes en désir de maternité et à chacune des étapes de leur maternité, et appuyer leur entourage sportif.

<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide-apsetmaternite.pdf>



YOGA, MÉDITATION, OPTIMISATION DU GESTE...

EN SPORT DE HAUT NIVEAU,
LE TRAVAIL DE CORPS ET D'ESPRIT PORTE
SES FRUITS

Les sportifs de haut niveau de l'INSEP font de plus en plus appel à des exercices et des techniques de développement complémentaires à leur pratique spécifique pour les aider à améliorer leur performance tout en prenant soin de leur santé et leur bien-être.

C'est bien connu, dans la vie, c'est toujours bien d'avoir une boîte à outils bien remplie. Dans le sport de haut niveau, aussi. Mais encore faut-il savoir choisir les bons outils et surtout bien s'en servir. À l'INSEP, les athlètes de l'élite ont aujourd'hui à leur disposition une large palette de stratégies et de techniques de développement, parfois atypiques, pour les aider à améliorer leur performance à travers des « gains marginaux ». Yoga, méditation pleine conscience, cohérence cardiaque, optimisation du geste, simulation motrice, fitness... Loin d'être des « gris gris », ces pratiques utilisables dans le quotidien permettent d'aller au-delà de l'habileté technique des champions pour prendre soin de leur corps et de leur mental, améliorer leur capacité attentionnelle et leur gestion émotionnelle, retrouver de la sérénité, du relâchement, mais aussi développer leur qualité de pied, travailler la tonicité des muscles, entretenir leur souplesse, faire le geste juste... Si la crise sanitaire a redonné un coup de projecteur à certaines de ces approches et incité une partie de la population à s'y (re)mettre, les pensionnaires de l'INSEP n'ont pas attendu ces derniers mois pour s'adonner plus ou moins régulièrement à cet entraînement complémentaire à leur pratique spécifique. La plupart ne se contentent pas d'ailleurs de faire appel à une seule de ces ressources à leur disposition. Ils passent d'un intervenant et d'un exercice à l'autre en fonction de leurs besoins du moment et de leur emploi du temps.

« Les demandes d'accompagnement, en optimisation du geste, en yoga, en fitness, etc peuvent venir des entraîneurs et des athlètes eux-mêmes ou encore du médical, mais nous veillons toujours à ce qu'il y ait une vraie cohérence dans les besoins et la finalité des pratiques et surtout que ces dernières s'intègrent parfaitement dans le projet de performance », précise Thierry Dumaine, le responsable de l'Unité d'Accompagnement à la Performance. S'il est impossible d'estimer l'apport précis sur les résultats, la transversalité de ces pratiques permet aux sportifs de haut niveau de se retrouver dans un état, physique et psychologique, qui peut leur permettre de viser la très haute performance tout en prenant soin de leur santé et leur bien-être. Et ça change tout. ►



Ces pratiques utilisables dans le quotidien permettent d'aller au-delà de l'habileté technique des champions



LA RECHERCHE PERMANENTE DU GESTE JUSTE

Ils sont nombreux parmi les Insépiens à en être convaincus. S'ils présentent des profils physiques, techniques et psychologiques bien différents, tout comme leur pratique, Enzo Lefort, double champion du monde de fleuret, Kafétien Gomis, vice-champion d'Europe de saut en longueur, ou le couple au sommet du pentathlon, Valentin Belaud (double champion du monde) et Élodie Clouvel (vice-championne olympique), ont la particularité de tous travailler depuis plusieurs années avec Armelle Huet Van Ecloo. La danseuse et chorégraphe, chargée de l'optimisation du geste à l'INSEP, les accompagne dans la recherche permanente du geste juste. Dans la salle de danse de l'Institut ou sur leur site d'entraînement, les corps souffrent, mais se découvrent de nouvelles ressources. Au fil de ses interventions, les muscles se déploient, les mouvements, fluides et naturels, se libèrent. Chacun travaille sur ses appuis, son amplitude à base de renforcement musculaire, d'assouplissements, de gainage pour développer sa mobilité et avoir un corps plus souple et délié. Nul besoin en revanche d'enfiler les pointes. « Armelle ne cherche pas à nous transformer en danseur et heureusement d'ailleurs, sourit Kafétien Gomis. Tous les exercices qu'elle propose se font avec des mises en situation proches de notre discipline avec l'objectif de rester performant dans cette dernière et non pas de nous « transformer ». Par exemple dans mon cas, le travail de posture, d'appui, de souplesse, de

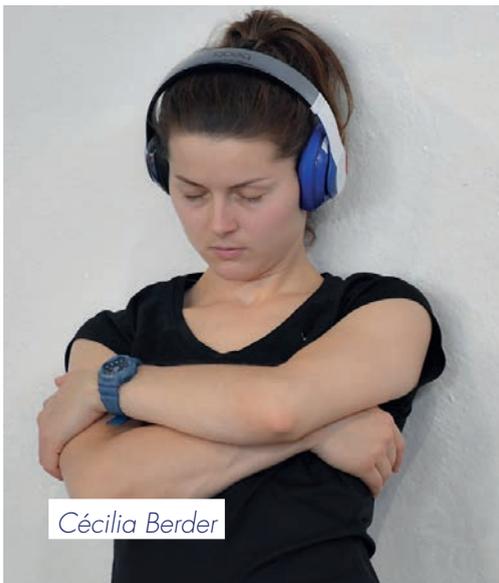


Dans la salle de danse de l'Institut ou sur leur site d'entraînement, les corps souffrent, mais se découvrent de nouvelles ressources

respiration que je mène avec Armelle depuis près de 10 ans à raison d'une à deux séances par semaine n'a pas changé ma façon de sauter, mais il a contribué à améliorer ma qualité de pied, la longueur de ma foulée, ma façon d'appréhender le sol tout en aidant mon corps à mieux récupérer, à mieux encaisser les charges d'entraînements avec les années qui passent. Si je suis encore sur les sautoirs aujourd'hui (Kafétien Gomis vient de fêter ses 40 ans, ndlr), je le dois en partie à cette collaboration. »

SÉRÉNITÉ ET RELÂCHEMENT

Valentin Belaud, Élodie Clouvel et Enzo Lefort ne sont pas aussi avancés en âge que le vétéran des bacs à sable, mais les spécialistes du quintuple effort et l'escrimeur n'hésitent pas eux aussi à vanter les mérites de ces cours particuliers dispensés par la danseuse professionnelle. « Depuis cinq ans maintenant, Armelle m'accompagne dans ma progression et dans ma recherche perpétuelle du geste juste, celui qui ne se mesure qu'à la finesse d'un point, celui qui sublime les heures de travail et ne se galvaude pas avec l'automatisme illusoire de la perfection, décrit un Valentin Belaud particulièrement inspiré. Grâce à cette approche, j'ai pu refaire connaissance avec mon corps et travailler plus justement avec. Je suis plus relâché, plus fin et plus efficace. Quand j'arrive à l'entraînement, si je suis un peu fatigué et que mon corps est noué, les exercices développés avec Armelle et que je me suis désormais appropriés me permettent de me détendre et d'être encore plus efficace lors de ma séance. » « Je considère que ce travail, si précieux pour moi, est de l'art, renchérit Élodie Clouvel. Vu de l'extérieur, on pourrait croire que c'est facile, mais croyez-moi, travailler ainsi en finesse et en étant juste est parfois plus difficile qu'une séance de course ! Cela m'a aidé à mieux me connaître, à m'élever et me sculpter de l'intérieur tout en me faisant grandir un peu plus chaque jour. » Grandir, dans son corps et son esprit comme sur les pistes, est aussi ce dont avait besoin Enzo Lefort. ▶



Cécilia Berder

PAROLES D'EXPERT



Armelle Van Eedloo,

chargée de l'optimisation du geste et de l'accompagnement artistique à la performance

« Les sportifs comme les artistes d'ailleurs ont parfois des corps qui ne sont pas adaptés à leurs disciplines. Ce qui ne les empêche pas d'être performants, mais ils pourraient aller encore plus loin en optimisant leur corps, leurs muscles, leurs mouvements. Je prends d'abord le temps de découvrir la discipline si je ne suis pas familière avec cette dernière, d'écouter les entraîneurs qui vont me donner le cadre, d'observer les athlètes, et ensuite seulement je vais travailler sur des moteurs d'action, adaptés à chacun. Avec des exercices bien ciblés d'assouplissement, de renforcement, de gainage, de respiration, je vais faire en sorte d'amener plus de mobilité, de donner plus d'amplitude, de gommer des crispations afin de sublimer le geste pour qu'il soit encore plus efficace. Dans la recherche de la haute performance, on est dans le fin du fin. Un sportif peut avoir des freins qui l'empêchent d'exprimer tout son potentiel sans même sans rendre compte, avec par exemple des appuis furtifs, un manque de souplesse articulaire ou de mobilité du bassin, un poignet trop rigide... qui peuvent avoir un impact sur la fluidité du geste. Il peut aussi imiter un geste qu'il n'a pas intégré et il lui faudra donc retravailler tous ses automatismes afin d'élargir sa palette de possibilités. Il doit accepter de repartir dans un travail où il sera face à lui-même, face à ses limites. Cet accompagnement doit trouver sa place dans le projet sportif et être pleinement intégré dans l'entraînement et la préparation physique globale pour ne pas occasionner de surcharges susceptibles d'occasionner des blessures. Ce travail d'optimisation du geste doit être au contraire une source de plénitude, de bien-être pour se dépasser et se sublimer. »



Un travail de corps et d'esprit le plus souvent initié par les entraîneurs et leur besoin de terrain

« On m'a souvent répété et même reproché depuis le début de ma carrière de ne pas assez utiliser mon grand gabarit, de me « rapetisser » au lieu de me servir de ma taille et de mon allonge, mais je n'arrivais pas à trouver les clés pour me « libérer » et je ne faisais peut-être pas non plus l'effort pour cela, confesse le fleurettiste. En 2018, j'ai pris une vraie claque aux Mondiaux, notamment lors de l'épreuve par équipes (défaite en quart-de-finale, ndlr) et cette contre-performance m'a ouvert les yeux. Sur les recommandations de mon entraîneur (Émeric Clos, ndlr), j'ai commencé à travailler avec Armelle et grâce aux exercices d'amplitude musculaire, d'appuis ou de respiration, qui m'ont apportées plus de stabilité, de souplesse, d'équilibre, je me sens depuis en mesure d'exploiter pleinement mon potentiel. Couplé au yoga que je pratique très souvent (sa compagne est professeur de yoga, ndlr) qui m'aide à me recentrer, j'arrive sur les compétitions plus serein, plus relâché. Ce n'est peut-être pas un hasard si en 2019, j'ai recommencé à avoir des résultats (champion du monde individuel, vice-champion du monde par équipes, champion d'Europe par équipes, ndlr). »

LE CHOIX OU NON D'ADHÉRER À CES APPROCHES

Comme le souligne Enzo Lefort, c'est le plus souvent à la demande des entraîneurs et de leur besoin de terrain qu'Armelle Huet Van Eecloo et les différents intervenants de l'Unité d'Aide à la Performance (Armelle Cornillon - yoga, Maryse Delvallée - fitness, Anaëlle Malherbe - méditation de pleine conscience, visualisation, hypnose...) initient ce travail de corps et d'esprit avec les athlètes. « Pour Enzo comme pour Pauline (Ranvier, vice-championne du fleuret, ndlr) par exemple, je sentais que je n'arrivais pas à leur faire passer un cap, non pas pour des raisons techniques liées à l'escrime, mais parce qu'ils n'exploitaient pas pleinement leur physique, par manque de mobilité, de souplesse, d'amplitude, explique l'entraîneur national de fleuret, Émeric Clos. J'ai donc sollicité Armelle pour qu'elle les prenne en main et qu'elle leur donne des exercices et des stratégies en fonction des soucis identifiés, tout en laissant le choix aux athlètes d'adhérer ou non. Quand je leur ai annoncé qu'ils allaient travailler avec une danseuse, forcément, ça leur a fait tout drôle (sourire). Mais ils ont très vite vu les bénéfices d'une telle approche. Et d'autant plus que ces séances sont pleinement intégrées dans les routines d'entraînement. » Au pôle boxe, Anthony Bret a aussi souhaité que « ses » filles sortent des rings pour se confronter aux séances de fitness proposées par Maryse Delvallée. Des exercices en musique à base de yoga, de stretching, de gainage intégral et de renforcement du périnée pour permettre à Thaïs Larché et les jeunes Bleues d'apprendre à « mieux se servir de leur corps dans l'espace, gérer l'équilibre, la dissociation segmentaire, la coordination, le contrôle moteur... », explique l'entraîneur du groupe féminin relève 2024. L'objectif est de faire de nos boxeuses encore en formation des athlètes de haut niveau complètes, avec de vraies qualités athlétiques qui se transféreront ensuite dans le spécifique et des routines en dehors de la boxe qui leur serviront tout au long de leur carrière. » ▶



Des exercices pour apprendre à mieux se servir de son corps dans l'espace, à gérer son équilibre physique et mental



Enzo Lefort



Yoga et optimisation du geste

Dans les allées de l'INSEP, il n'est pas rare également de croiser certains soirs Léa Palermo (badminton), Magda Wiet-Hénin (taekwondo) ou encore Anaïs Michel (haltérophilie), pleinement ressourcées et apaisées après avoir enchaîné pendant près d'une heure des techniques posturales dynamiques ou statiques (âsanas) avec Armelle Cornillon, professeure diplômée de Danse et de Yoga. L'occasion pour ces athlètes en pleine préparation pour les Jeux de Tokyo d'avoir un meilleur contrôle et une meilleure connaissance de leur corps tout en agissant sur l'ensemble des système ostéo-articulaire, musculo-squelettique, cardio-respiratoire et nerveux. « Je prends beaucoup de plaisir à faire une séance le dimanche au lieu de rester dans le « canap » toute la journée, explique Magda Wiet-Hénin. Je me suis rendu compte que ça me permettait de bien débiter la semaine, en faisant disparaître certaines tensions ou douleurs avant la reprise de l'entraînement spécifique le lundi. Le yoga me permet non seulement de prendre soin de mon corps, d'être moins « verrouillée », mais cette pratique m'aide aussi à me recentrer, à me concentrer sur l'essentiel. » « Le yoga améliore la coordination, la flexibilité, la force, l'énergie, l'équilibre, détaille Armelle Cornillon, mais pour les sportifs de haut niveau, il y a aussi de vrais bénéfices sur leurs capacités pulmonaires et la gestion de l'effort. Sa pratique régulière va permettre de mieux prendre conscience de sa respiration, de mieux maîtriser son souffle, d'augmenter le volume respiratoire grâce à la stimulation du métabolisme physiologique. Le yoga est une véritable source de récupération physique et mentale qui apporte de la stabilité



émotionnelle et permet une certaine distanciation par rapport aux événements. » Une approche qui a pris d'autant plus de sens ces derniers mois.

LÂCHER PRISE

Outre le travail de tonicité des muscles développé lors de ces séances physiques qui constituent un véritable gage de prévention des risques de blessures, les athlètes ont aussi compris qu'ils pouvaient et même devaient s'accorder du temps, précieux, pour prendre soin d'eux et de leur mental autant que de leur corps. Les techniques de respiration utilisées pendant les séances de yoga ou la méditation pleine conscience, aussi nommée « mindfulness », permettent à ceux qui s'y adonnent de manière régulière de lâcher prise, d'améliorer leur concentration à l'entraînement et en compétition, d'avoir plus de lucidité dans le cours de l'action ou encore de renforcer leur habileté à passer d'une tâche à une autre. Libérés de tensions et de pensées parasites, ils retrouvent confiance en eux et en leur projet en relativisant les enjeux pour mieux se concentrer sur la performance. « Quand les premières fois, j'entendais parler de mindfulness, de body scan, de capacité attentionnelle, de respiration yogique, de cohérence cardiaque... je pensais ne



Les athlètes ont compris qu'ils devaient prendre soin d'eux et de leur mental autant que de leur corps

pas pouvoir m'en sortir sans un bac scientifique en poche, rigole la vice-championne du monde de sabre, Cécilia Berder. Mais tant le yoga que la méditation, que je pratique depuis 6 ans, ont vraiment transformé ma pratique sportive. Quelques mois après avoir découvert la méditation, je me suis d'ailleurs retrouvée en finale des championnats du monde après une journée idyllique, où j'étais plus calme, complètement consciente de l'événement et des enjeux. Je n'ai aucune attente, aucune ambition, aucun objectif quand je réalise ces techniques. Ce qui me change du quotidien du haut niveau ! Je me reconnecte simplement à mon corps, à mon souffle pour détendre les tensions, écouter les maux et me détendre. La visualisation m'aide aussi beaucoup pour améliorer des gestes techniques liés à ma pratique. » « Les sportifs de haut niveau sont très à l'écoute de leurs corps, de leur esprit et donc peut-être un peu plus sensibles et réceptifs à ce travail sur l'instant présent, expliquent Anaëlle Malherbe et Alexis Ruffault, chercheur en Psychologie Appliquée au Sport de Haut Niveau. La pleine conscience implique un effort conscient de concentration sur les pensées et émotions. Cette méthode permet de réduire l'impact émotionnel d'une situation, puisque l'objectif initial n'est pas de réguler ses émotions, mais d'en prendre conscience sans les juger. Cela va entraîner pour les sportifs une gestion plus efficace du stress et des émotions avant ou pendant une compétition, une meilleure capacité de concentration pour améliorer leur gestuelle, une perception plus fine de leurs sensations. Et pour certains, cela peut aussi les préserver de troubles dépressifs. » Dans le sport de haut niveau, le travail, qu'il soit de corps ou d'esprit, porte toujours ses fruits. Et encore plus avec les bons outils. ■

TÉMOIGNAGE DE SPORTIF



Mathurin Madoré,

champion d'Europe
par équipes en
kayak slalom

« Dans ma discipline, le canoë-kayak, nous faisons déjà beaucoup de travail d'imagerie mentale en plus de l'entraînement spécifique, notamment pour apprendre à mieux appréhender les parcours. Dès la catégorie junior, j'ai aussi commencé des séances de yoga, de relaxation, car je sentais que cela pouvait m'apporter un plus, tant dans ma pratique sportive que dans ma vie personnelle. À l'INSEP, j'ai entamé un travail spécifique avec Anaëlle Malherbe (chargée de mission en psychologie du sport, ndlr) avec des exercices de méditation de pleine conscience, de visualisation pour mieux gérer mon activation, mes temps forts et mes temps faibles... Quand j'arrive en compétition, et que je vois dès l'échauffement que je suis mal réveillé, pas suffisamment physiquement, mais aussi psychologiquement, je fais en sorte de me mettre dans ma bulle et me recentre grâce à des petites techniques hypnotiques et d'activation de conscience, des exercices de respiration. Il faut trouver le bon dosage pour se « réveiller », mais sans gaspiller trop d'énergie. J'arrive aussi plus facilement à me remobiliser et me remettre au calme dans les périodes qui génèrent du stress, par exemple dans le temps très court entre la demi finale et la finale en Coupe du monde. À l'entraînement, j'apprends aussi à rester centré sur l'instant présent, mieux identifier mes sensations dans le bateau et avec la pagaie, ce qui me permet de m'entraîner plus et mieux. Même si je vois seulement Anaëlle une ou deux fois par mois, je poursuis ce travail au quotidien de manière autonome, car ces techniques font désormais partie de ma boîte à outils personnelle. Des outils qui m'ont d'ailleurs aussi servis à gérer les épisodes successifs de confinement, les reports de compétition, à mieux évaluer les situations et prendre du recul. »



*« À l'INSEP, le sportif est écouté,
il est pris en considération »*

Benjamin

BROSSIER

Président du conseil de la vie du sportif et du stagiaire et représentant des sportifs de haut niveau au sein du conseil d'administration de l'INSEP, Benjamin Brossier (27 ans) revient sur les avancées qui ont contribué au bien-être et à l'équilibre de vie des sportifs dans l'établissement. Le pongiste appelle également à rester vigilant après une année 2020 qui aura laissé des traces.

Vous êtes Président du conseil de la vie du sportif et du stagiaire et représentant des sportifs de haut niveau au sein du conseil d'administration de l'INSEP depuis 2012. On sent que c'est un rôle qui vous tient à cœur...

Oui, cela a toujours été un honneur pour moi d'avoir de telles responsabilités en dehors de la pratique de mon sport. Il faut savoir qu'à l'INSEP, même si l'établissement peut paraître impressionnant de l'extérieur, nous formons une grande famille. Un sportif de haut niveau qui rejoint l'INSEP n'est pas seulement là pour s'entraîner ou se former. En tant qu'adolescent ou jeune adulte, il va y vivre des années très importantes pour son développement et son épanouissement

personnel, et encore plus s'il est interne. Quand on vit 24h sur 24h dans l'établissement, tout est imbriqué : la vie personnelle, le sport, la formation... À l'INSEP, le sportif est écouté, il est pris en considération. Mais certains athlètes ne veulent pas évoquer directement avec leur entraîneur ou avec l'administration des choses qui concernent leur vie personnelle. Ils préfèrent ne pas tout mélanger et garder une certaine frontière. D'où l'importance d'avoir une oreille neutre et attentive. En tant que représentant des sportifs, je sers d'interface, de relais pour faire passer des messages, exprimer des besoins, relayer des suggestions et cela a abouti ces dernières années à des avancées importantes qui ont contribué au bien-être et à l'équilibre de vie des pensionnaires dans l'établissement. ▶



En tant que représentant des sportifs, je sers d'interface, de relais pour faire passer des messages, exprimer des besoins...



Pouvez-vous nous donner des exemples ?

À l'INSEP, les conditions de vie sont déjà extraordinaires, tout le monde en est conscient. On est dans une bulle dorée, avec des chambres dignes d'un grand hôtel, une multitude de services à notre disposition, un pôle médical de pointe... Mais il y a toujours des petits détails à améliorer. L'un des points importants qui revenait très souvent dans les échanges que nous avons ces dernières années au sein du conseil de la vie du sportif et du stagiaire était par exemple le besoin de faire évoluer la restauration, d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis, d'avoir plus de diversité, une meilleure qualité de cuisson, etc. Nous avons pu faire remonter à la direction ces demandes qui ont été prises en compte et qui ont conduit entre autres aux évolutions sensibles initiées au self (nouvelles recettes, plus grande variété de mets avec des produits frais et équilibrés, des stands mieux répartis...). Lors de la rénovation de l'établissement, la priorité a d'abord logiquement été donnée à l'amélioration des conditions

de préparation liées à la performance. Mais on s'est vite rendu compte que l'équilibre de vie était aussi important et même un élément constitutif fondamental de la performance. Ce sont parfois de petites choses du quotidien, comme par exemple de nouvelles machines à laver, des changements de literie, des espaces détente et jeux qui permettent aux sportifs de décompresser, de se retrouver et de partager dans une ambiance plus ludique. L'organisation d'événements récurrents, à l'image de « Ready for INSEP » avec adidas par exemple ou la soirée des Champions, contribue aussi à cet épanouissement.

Le Conseil d'administration de l'INSEP s'est tenu le 12 décembre dernier. Quel bilan avez-vous pu dresser de cette année 2020 particulièrement éprouvante ?

Je n'étais pas à titre personnel présent lors de ce dernier conseil de l'année. Ma suppléante, Elisabeth Rachid (membre de l'équipe de France de gymnastique rythmique), représentait les sportifs de haut niveau et j'en profite d'ailleurs pour saluer son travail et son implication

ces dernières années à mes côtés puisqu'elle a récemment décidé de mettre un terme à sa carrière. Avant le conseil, j'avais pu échanger avec Ghani Yalouz, des membres de la direction et des sportifs de différentes disciplines lors d'une réunion informelle où nous avons pu aussi dresser le bilan de l'année avec comme d'habitude des échanges très riches. Ce n'est pas un secret, 2020 a été compliquée pour tout le monde. Dans le sport de haut niveau, nous sommes habitués à être dans une bulle. Avec la crise sanitaire et ses conséquences, tous nos repères ont été bousculés, avec une perte de sens en raison des annulations successives des compétitions, le manque de perspective à court et moyen terme... Tout le monde a été coupé dans son élan, que ce soit les jeunes en pleine évolution, ceux qui jouaient leur qualification pour les Jeux ou les « anciens » en fin de carrière. L'expérience a été déstabilisante, difficile à gérer. L'INSEP a été particulièrement attentif et réactif. Beaucoup de choses ont notamment été mises en place lors du premier confinement, mais les mois qui ont suivi ont aussi été difficiles. Encore aujourd'hui, on sent une forme de

lassitude, de fatigue physique et mentale. Tout le monde espère retrouver une certaine normalité au plus vite. Mais c'est une période où on est peut-être un peu moins vigilant, où on peut aussi plus facilement se blesser et il est important de ne pas baisser la garde.

Est-ce votre expérience au sein du conseil de la vie du sportif et du stagiaire qui vous permet d'avoir ce recul et cette analyse ?

Les échanges que j'ai pu avoir ces 8 dernières années avec l'ensemble des disciplines de l'INSEP m'ont effectivement ouvert l'esprit. J'ai pris conscience de toutes les problématiques auxquelles un sportif de haut niveau peut être confronté. En général, les sportifs de l'élite sont perçus comme des gens hors normes, très forts, physiquement et mentalement, mais il faut savoir qu'ils peuvent aussi être fragiles, comme tout le monde. Comme je le disais, la période que nous avons vécue a été éprouvante et elle continue à l'être aujourd'hui. Je m'en suis rendu compte lors de la reprise au pôle France de tennis de table où les pongistes, notamment les plus jeunes, se posaient beaucoup de questions. Une forme de doute s'était installée et persistait. Que ce soit de la part de l'encadrement ou des pongistes plus expérimentés comme moi, il était important d'être présent, de leur dire de s'accrocher, de retrouver une certaine forme de plaisir avec de nouveaux objectifs. Ces moments de partage sont très importants. Cela peut faire gagner du temps... J'aurais aimé plus jeune qu'on me donne ce genre de conseils.

À titre personnel justement, comment avez-vous géré les mois qui viennent de s'écouler ?

Je ne le cache pas, 2020 aura aussi été compliquée pour moi.

Je voulais me relancer en signant dans un club du championnat polonais, mais à cause de la pandémie, mon contrat a été annulé. Je me suis même retrouvé sans club pendant quelques semaines. J'ai eu la chance de pouvoir intégrer une structure professionnelle en France (Istres TT), avec des conditions financières certes moins avantageuses, mais je peux au moins exercer mon métier. Comme tout le monde, j'ai aussi eu du mal à me projeter, car les compétitions internationales n'ont toujours pas repris, des épreuves ont été annulées au dernier moment pour cause de cas COVID... Au sein du pôle, des aménagements ont été mis en place. On a pris conscience qu'on pouvait avoir une approche plus qualitative, s'ouvrir à d'autres choses... J'ai d'ailleurs mis à profit toute cette période pour prendre un peu de recul et m'investir dans mes études (licence à SciencesPo Paris), tout en lançant en parallèle ma propre entreprise (Benjamin Brossier est le co-fondateur de Ping Pang Paris, la première marque lifestyle et éco-responsable sur le marché du ping-pong. Plus d'informations sur <https://pingpang.paris/>). Tous ces projets m'ont permis de garder un certain équilibre dans cette période incertaine.

Est-ce que le report des Jeux de Tokyo aurait pu aussi vous relancer dans la course à la qualification olympique ?

Non, Tokyo, c'était déjà joué pour moi. Je pars de trop loin (il est actuellement 10^e joueur français pour trois places, ndlr). Je sors de deux années difficiles. L'évolution des conditions de jeu ne m'a pas été favorable et j'ai mis du temps à m'y adapter après les Jeux de Rio (il était remplaçant en 2016 pour l'épreuve par équipes, ndlr). J'ai dû changer de système de jeu et je commence seulement depuis quelques mois à retrouver mes repères. Il y a beaucoup de concurrence dans le ping français et bien sûr à l'international, mais j'ai vu à quel point cela pouvait aller très vite, dans un sens comme dans l'autre. Le projet de partir en Pologne aurait été l'occasion de me remettre sur les bons rails, de retrouver de l'ambition. J'avais tiré un trait pour Tokyo, mais je laisse la porte ouverte pour Paris 2024. Rio m'a montré la voie. Les Jeux, c'est une autre dimension. J'ai envie d'y revenir, mais cette fois comme titulaire. Pour les joueurs européens, on voit souvent des joueurs arriver à maturité à 28-30 ans. Regardez en France. Manu (Lebesson) est toujours aussi performant à 32 ans. Je suis encore jeune finalement (sourire). ■

EN BREF

BENJAMIN BROSSIER

Né le 20/01/1994 à Annecy

1,74 m – 70 kg

Joueur du pôle France de tennis de table de l'INSEP

Membre de l'équipe de France depuis 2006

Meilleur classement mondial : 77

PALMARÈS

- 3^{ème} de la Grande Finale du World Tour en -21ans (2015)
- Vainqueur du World Tour du Qatar -21 ans en 2015
- Médaille de bronze aux Universiades avec la France en 2015
- Remplaçant aux JO de Rio 2016
- Champion d'Europe par équipes en catégorie Jeunes (cadet et junior)
- 4 fois Champion de France Jeunes en Double
- Vice-Champion de France Séniors en Double 2016

4



QUESTIONS À

THOMAS PESQUET

Athlète accompli, ceinture noire de judo et passionné de sport, l'astronaute français de l'Agence spatiale européenne (ESA) Thomas Pesquet, 42 ans, reprendra le chemin de l'espace en avril prochain après plusieurs mois intenses de préparation physique et mentale.

1 Vous vous préparez depuis plusieurs mois à Houston pour rejoindre la Station spatiale internationale (ISS) dans le cadre de la mission « Alpha ». Est-ce que votre entraînement peut s'apparenter à ce que vivent actuellement les sportifs dans le cadre de leur préparation pour les Jeux Olympiques de Tokyo ?

Même s'il y a beaucoup de points communs entre un astronaute et un athlète de haut niveau, le niveau de performance n'est bien sûr pas le même.

Je m'entraîne dur tous les jours, avec beaucoup de cardio et du renforcement musculaire pour rester un minimum en forme pendant la mission, conserver toutes mes capacités physiologiques en apesanteur, préparer mon corps aux sorties dans l'espace et à mon retour sur Terre. Séjourner plusieurs mois dans l'espace est particulièrement éprouvant pour le corps humain. Le sport est aussi important pour décompresser, se vider la tête. J'ai toujours été sportif (il est ceinture noire de judo et pratique de nombreuses disciplines, ndr), mais je n'ai jamais eu besoin de réaliser une performance athlétique digne des Jeux. Heureusement d'ailleurs !

En revanche, je me retrouve dans cette idée de monter en puissance au fil de la préparation dans la perspective du jour J. Avec l'âge et l'expérience, je gère mieux mon effort. Lors de ma première mission spatiale (en 2016, ndr), je m'étais donné à fond dès que j'avais été sélectionné, trois ou quatre ans avant le départ ! Aujourd'hui, je fais en sorte de monter en régime, comme un sportif de haut niveau expérimenté qui sait qu'il y a plusieurs étapes et plusieurs pics de forme à atteindre avant l'échéance majeure de sa saison.

2 **Quels sont ces autres points communs entre un astronaute et un athlète de haut niveau que vous évoquiez ?**

Outre cette forme d'exigence à l'entraînement et certaines valeurs que nous partageons et que le sport m'a d'ailleurs inculquées plus jeune - le travail dur, la patience, le respect...-, il y a cette pression mentale importante que l'on peut ressentir dans nos activités respectives et qu'il faut être capable de gérer. Les Jeux ont lieu tous les 4 ans, une mission spatiale tous les 10 ans environ. Les enjeux sont énormes. On veut non seulement être performant pour soi-même après tant d'années d'entraînement et de sacrifices, et d'autant plus qu'on ne vivra peut-être cet événement qu'une seule fois dans notre vie, mais aussi ne pas décevoir les milliers voire les millions de gens qui ont les yeux braqués sur nous. Pour un astronaute, il faut ajouter les sommes importantes qui sont en jeu. Au final, tout repose sur une seule personne, le sportif qui est seul sur la piste ou l'astronaute qui est aux commandes.

3 **On vous sait proche de nombreux sportifs de haut niveau. Que vous apportent ces moments d'échange que vous avez régulièrement avec eux ?**

Je ressors toujours enrichi de ces moments d'échange et de partage que j'ai la chance de vivre avec ces champions d'exception. Je suis par exemple très ami avec Tony Parker. Pour l'anecdote, je l'avais affronté sur un terrain de basket lors des sélections de Seine-Maritime lorsque j'avais 16 ans et lui 12 ou 13 ans. Je rêvais de devenir Michaël Jordan à l'époque ! Nous nous sommes retrouvés plusieurs années plus tard, il m'a présenté Boris Diaw et de nombreux basketteurs. Nos discussions sur le sport, sur la vie en général sont toujours très inspirantes pour moi.

Au même titre que les échanges que je peux avoir avec Teddy Riner, les frères Karabatic, Camille Lacourt ou encore de nombreux rugbymen. Sur un terrain de rugby comme dans l'espace, l'union fait la force. Le capitaine, le commandant, doit être le leader par l'exemple, montrer par son attitude à ses coéquipiers comment pousser dans le bon sens. Je me suis également rapproché des spécialistes de la course au large ces dernières années, car je me suis rendu compte que nous avons beaucoup de problématiques en commun. J'ai même fait une course transatlantique avec Tanguy de Lamotte qui était à la barre de son bateau comme je le serai de la navette. On partage la même envie de se rendre là où personne n'est jamais allé, on doit gérer l'éloignement, la solitude, la mécanique des fluides, la relation technique avec la machine, les dangers de l'environnement dans lequel on évolue...

4 **Pour un passionné de sport comme vous, que représente l'INSEP ?**

Je n'ai pas encore eu la chance de visiter l'INSEP, peut-être après ma prochaine mission. Mais pour moi, c'est un établissement qui a toujours été le symbole de l'excellence. À l'INSEP, l'élite du sport français, dans sa quête de haute performance, peut se préparer dans les meilleures conditions, avec des outils technologiques de pointe au service de l'humain. Un peu comme une agence spatiale qui va recruter et former des astronautes et qui va faire en sorte de les pousser aussi loin et haut que possible en misant sur la technologie bien sûr, mais aussi sur l'excellence académique et les qualités humaines. ■



Au final, tout repose sur une seule personne, le sportif qui est seul sur la piste ou l'astronaute qui est aux commandes



UGO FLEUROT

A ENCORE FAIM DE COMPÉTITIONS

Médaille de bronze aux Jeux Olympiques de la Jeunesse en 2018, Ugo Fleurot a intégré le pôle France de pentathlon moderne de l'INSEP quelques mois plus tard. Le multiple champion de France jeunes (19 ans), compétiteur né, poursuit son apprentissage du quintuple effort dans la perspective de Paris 2024.

Comme tout le monde ou presque, il attendait avec impatience que cette année 2020 particulière, marquée par la crise sanitaire et ses conséquences qui ne l'ont pas épargné, s'achève. Mais Ugo Fleurot a mis un point d'honneur à bien la terminer. Et avec la manière, s'il vous plaît ! En remportant dans la catégorie juniors (7^e chez les seniors) l'une des rares épreuves nationales de la saison, un critérium organisé sous la forme d'un tetrathlon le 12 décembre dernier à l'INSEP, le jeune pentathlète (19 ans) a confirmé qu'il faisait

bien partie de cette race de champions qui se nourrissent de compétitions. « Ugo est un compétiteur né, pas de doute là dessus, note Jean-Pierre Guyomarc'h qui a ouvert en septembre 2019 les portes du pôle France de l'INSEP, qu'il dirige, au natif d'Argenteuil alors que celui-ci venait tout juste de fêter ses 18 ans. Outre ses performances très précoces, c'est d'ailleurs ce qui nous a séduit chez lui. Alors que certains perdent parfois leurs moyens lorsque l'enjeu devient trop important, Ugo sait au contraire se transcender et élever son niveau.

La compétition est son moteur. Trop peut-être parfois, car il doit aussi être capable de trouver et donner du sens à l'entraînement dans les périodes sans événements majeurs. »

UN CAP À L'ENTRAÎNEMENT

En 2020, le garçon n'a pas vraiment eu le choix, lui qui comme les autres a été sevré de ces confrontations qu'il affectionne tant pendant près de 10 mois. « *Au début, j'ai eu un peu de mal à le vivre, reconnaît l'intéressé qui a fait ses premiers pas dans le quintuple effort au Pentathlon Pennois il y a 10 ans avant de rejoindre le pôle France jeunes du CREPS PACA en 2016. D'autant plus que je restais sur une déception, car j'espérais vraiment me qualifier l'hiver dernier pour ma première Coupe du monde seniors et j'avais échoué de peu. Si le confinement m'a coupé dans mon élan, il m'a aussi permis de prendre du temps pour m'adapter aux charges d'entraînement du pôle France et passer un cap dans ce domaine. J'attendais avec impatience de pouvoir valider tout ce travail en compétition.* » Sa victoire lors du critérium insépien dans la catégorie jeune lui a permis de confirmer sa sélection pour les championnats du monde juniors qui devraient se dérouler en juillet. Et sa performance chez les seniors pourrait également cette fois lui ouvrir la porte du circuit Coupe du monde au printemps, « *même si je ne me satisfais pas de cette 7^e place, car j'espérais un meilleur résultat* », révèle-t-il. « *C'est le défaut de ses qualités, Ugo est ambitieux et souvent trop impatient, sourit l'entraîneur de l'équipe de France. Quand il est arrivé à l'INSEP, il avait de nombreuses certitudes et il pensait que cela irait plus vite pour lui. En cadets ou en juniors, le talent et l'envie peuvent encore faire la différence. Mais chez les seniors, c'est une autre histoire et c'est le travail, la rigueur, l'exigence au quotidien qui vont faire la différence au plus haut niveau* ». Multiple champion de France jeunes et surveillé de près par l'encadrement national, Ugo Fleurot avait marqué les esprits en 2018 en arrachant au sprint la 3^e place des Jeux Olympiques de la Jeunesse, devenant au passage le premier français médaillé olympique du pentathlon français chez les hommes. Avec sa gueule d'ange et ses abdos saillants, lui qui était abonné aux places d'honneur en individuel sur la scène internationale (4^e aux championnats du monde juniors, 6^e aux championnats d'Europe juniors) s'était alors pris aux Jeux. Peut-être un peu vite. Car dans la foulée, il avait pris un sérieux coup à l'égo. « *C'est vrai qu'après cette médaille aux JOJ, j'étais sur un nuage et je pensais que j'allais tout casser, reconnaît-il. Mais quand je suis*

arrivé à l'INSEP, j'ai pris une claque, car je me suis rendu compte que je n'étais pas du tout au même niveau que les autres. Les premières semaines, je me sentais même vraiment nul ! Mais je me suis dit que si on me donnait la possibilité de m'entraîner avec de tels champions, c'est que je n'étais finalement pas si loin et qu'en travaillant, ce serait peut-être bientôt mon tour. J'aurai en tout cas ma chance et ce sera à moi de la saisir. »

BONNES RÉOLUTIONS

« *Le pentathlon est un sport à maturité lente, précise Jean-Pierre Guyomarc'h. Ugo a encore une grosse marge de progression, dans toutes les disciplines et plus particulièrement en escrime et en équitation. Il doit apprendre la patience et oser plus souvent sortir de sa zone de confort. Il lui reste 2 saisons pour enrichir son palmarès dans sa catégorie junior, tout en essayant petit à petit de pousser les plus anciens à la retraite !* » Ça tombe bien. Cela fait partie de ses - bonnes - résolutions pour 2021. Alors que les Prades, Belaud et consorts, dont il s'inspire au quotidien à l'entraînement, « *mais sans chercher à les copier* », précise-t-il, chercheront à s'illustrer à Tokyo, l'étudiant en DUT GEA (Gestion des Entreprises et des Administrations), encore junior 2^e année, tentera de décrocher ses premiers titres mondiaux et européens chez les juniors avant de poursuivre sa montée en puissance dans la perspective des Jeux 2024 et même 2028. Le nouveau format de compétition prévu pour Paris (une épreuve resserrée sur 90 minutes) pourrait avantager la nouvelle génération qu'il symbolise. « *Ce frisson et cette joie immense et unique que j'ai connus aux JOJ, je vais tout faire pour les revivre aux « vrais » Jeux* », promet-il. ■

Né le 29 juin 2001 à Argenteuil
 Taille : 1m75 - Poids : 66 kg
 Pentathlète du pôle France de l'INSEP
 depuis septembre 2019

PALMARÈS

- Médaille de bronze des Jeux Olympiques de la Jeunesse en 2018
- 3^e du relais hommes aux championnats du monde U19 en 2019 avec Paolo Singh
- 2^e du relais mixte des championnats du monde U19 avec Emma Riff en 2018
- Champion de France U19



**QUAND LE CORPS SAIT
FAIRE LE MOUVEMENT,
MAIS QUE LA TÊTE NE SUIT PLUS**

Certains sportifs de haut niveau peuvent rencontrer des périodes durant lesquelles ils refusent de déclencher un mouvement, notamment dans les disciplines techniques et acrobatiques. Un accompagnement a été mis en place à l'INSEP pour leur permettre de retrouver leurs figures et leurs sensations.

C'est un cercle vicieux qui peut entraîner les sportifs de haut niveau dans une spirale négative difficile à contrôler. Et qui peut laisser des traces physiques et psychologiques. Jade Gillet et Marine Jurbert peuvent en témoigner. La jeune spécialiste du plongeon, membre du pôle France de l'INSEP, et la trampoliniste, sélectionnée olympique à Rio (14*), aujourd'hui au pôle France d'Antibes, ont été victimes ces derniers mois d'un phénomène bien connu, mais qui comporte encore de nombreuses zones d'ombre, le refus de déclencher un mouvement. Un comportement parfois appelé « yips » ou « perte de figures » rencontré le plus souvent dans les disciplines techniques et acrobatiques, telles que le plongeon, la gymnastique, le trampoline, mais que certains expérimentent également, bien malgré eux, lors d'un saut à la perche, derrière la ligne de lancer-franc au basket-ball ou face à la cible en tir à l'arc.

Sans prévenir, les athlètes ne sont plus capables de plonger, de vriller, de piquer à la perche ou de lâcher la corde alors qu'ils maîtrisaient à la perfection cette figure ou ce geste encore quelques jours auparavant. L'acrobate perd ses repères dans l'espace, le basketteur rate son « shoot », le sauteur à la perche interrompt sa course d'élan ou

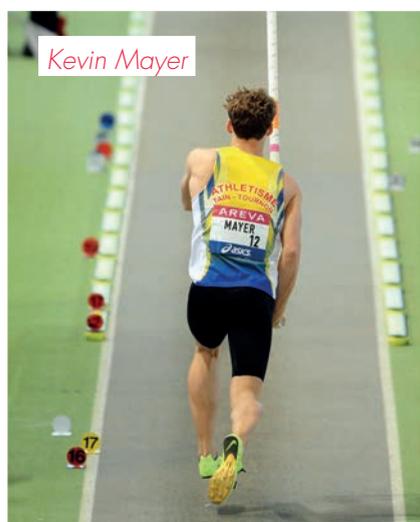
la poursuit sur le sautoir, le bras du tireur tremble... Un trou noir, un « black out », qui peut laisser les sportifs et leurs entraîneurs démunis. « *J'en ai fait plusieurs fois des cauchemars* », confirme Marine Jurbert. « *J'avais la boule au ventre et les mains moites à chaque fois que j'arrivais au pied du tremplin* », atteste Jade Gillet. ►



Un trou noir, un « black out », qui peut laisser les sportifs et leurs entraîneurs démunis



Jade Gillet



Kevin Mayer

UN « BUG » DÉSTABILISANT

Les deux athlètes ont presque vécu la même (mé)aventure en fin d'année dernière. Marine Jurbert n'en est pas à sa première perte de figure depuis le début de sa carrière. Fin 2019 déjà, en stage de préparation au Japon, la championne d'Europe de trampoline en synchronisé avait perdu à l'entraînement ses repères en l'air « à cause d'un simple carré blanc

sur le mur du gymnase qui ressemblait à la toile et qui m'avait déstabilisé », raconte-t-elle. Privée de ses sensations, la trampoliniste avait chuté quelques jours plus tard aux championnats du monde de la spécialité alors qu'elle était encore en course pour une sélection aux Jeux de Tokyo.

Mais alors qu'elle pensait à un dysfonctionnement passager, la multiple championne de France a été victime d'un nouveau « bug » en novembre dernier à l'entraînement. « Lors d'une séance, je me suis « perdue » en l'air, détaille-t-elle. Je n'ai pas fait la figure prévue et je me suis mis à cogiter. Les pensées négatives se sont installées. J'ai commencé à avoir peur de chuter, de me blesser gravement. J'allais à l'entraînement la boule au ventre, je montais sur le trampo, mais je ne parlais pas, je

faisais des refus. J'avais l'impression de ne plus savoir comment faire mes figures. » Jade Gillet a elle aussi connu une période difficile cet hiver après une mauvaise expérience à l'entraînement. « Je devais tenter une nouvelle figure au tremplin à 3 m (double et demi renversé groupé) pour passer un cap avant les grandes échéances internationales de 2021, mais je temporisais depuis longtemps, car je ne la « sentais » pas, explique l'ancienne gymnaste reconvertie au plongeon il y a 3 ans. Sauf qu'à un moment, il fallait bien que je me lance. Je suis montée sans être vraiment en confiance, j'ai quand même plongé, mais je me suis perdue en l'air, j'ai ouvert au mauvais moment et je me suis réceptionnée sur le dos à plat dans l'eau. » Plus de peur que de mal pour la jeune femme (19 ans), sauf que pendant plusieurs semaines, impossible pour elle

de retenter le mouvement redouté. « J'étais bloquée, car j'avais peur de refaire un plat et cette fois-ci de me blesser », confesse-t-elle.

PERTE DE SENSATIONS ET DE CONFIANCE

Comme Marine Jurbert et Jade Gillet, de nombreux sportifs de haut niveau ont dû faire face à cette perte de sensations et cette crise de confiance qui, au mieux, ont été des épisodes exceptionnels et temporaires - sur la route des Jeux de Tokyo, Kevin Mayer a avoué avoir connu à plusieurs reprises la peur de piquer à la perche -, mais qui, pour certains, se sont transformés en véritable chemin de croix. Autour des toiles, les exemples de trampolinistes n'ayant jamais réussi à se réengager, à l'image du surdoué Fabrice Schwertz, champion d'Europe et vainqueur de la Coupe du monde en 1993, mais contraint d'interrompre prématurément sa carrière sportive après une énième perte de figure, sont dans toutes les têtes. ▶



De nombreux sportifs de haut niveau ont dû faire face à cette perte de sensations et cette crise de confiance



Claire Calmels,

chercheuse en Neurosciences Appliquées au Sport de Haut Niveau à l'INSEP

« La Simulation Motrice que j'ai mise en place depuis quelques années à l'INSEP, notamment pour optimiser le retour de blessure des sportifs sur les terrains de sport, est particulièrement efficace pour accompagner des athlètes qui se retrouvent face à un refus, temporaire ou durable, de déclencher un mouvement. Les effets bénéfiques de cette approche s'expliquent scientifiquement par les résultats des neurosciences. Lorsque un sportif simule mentalement un mouvement (dans sa tête) et lorsqu'il exécute (réellement) ce même mouvement, des zones communes dans le cerveau sont activées. Ce sont les zones motrices et les zones somato-sensorielles (zones des sensations). En s'entraînant à la simulation motrice, il s'entraîne donc aussi, pour partie, à la réalisation effective de ce geste. Lorsqu'un athlète se retrouve dans l'incapacité de déclencher un mouvement, un programme individualisé co-construit avec lui est mis en place en prenant en considération ses particularités, ses expériences, ses ressources, ses ressentis ou encore les caractéristiques de son sport. Différentes composantes de la simulation motrice sont combinées, d'autres sont occultées et au cours du temps, cette combinaison évolue parallèlement à l'évolution du sportif. Une fois le geste retrouvé, le travail de simulation motrice se poursuit pour consolider les acquis, car les mauvaises habitudes peuvent, très vite, revenir en cas de fatigue (physique/mentale), de stress, de pression... Le but de tout accompagnement est de faire en sorte que les athlètes soient autonomes, qu'ils s'approprient les « process » avec une simple petite mise à jour régulière lorsqu'ils en ressentent le besoin. »



Marine Jurbert



Les causes d'apparition de ces comportements ne sont pas aisées à déterminer

Processus d'apprentissage trop rapide, fatigue physique et mentale, sur-analyse du mouvement, saturation perceptives et décisionnelles, pression compétitive, peur de décevoir/d'être jugé, épisodes de vie difficile, chute ou blessure de trop... Les causes d'apparition de ces comportements ne sont pas aisées à déterminer. « Car elles sont plurielles et dépendent étroitement de l'histoire personnelle, affective, sportive de l'athlète et de la manière dont ce dernier s'est construit, souligne Claire

Calmels, chercheuse en Neurosciences Appliquées au Sport de Haut Niveau à l'INSEP, qui s'est penchée sur la question afin d'accompagner les athlètes ne parvenant plus, du jour au lendemain, à déclencher un mouvement (voir par ailleurs). *Dans des sports comme la gymnastique, le plongeon, le trampoline, ou le patinage artistique, au cours de sa pratique, l'athlète peut être amené à chuter, à se blesser, ou à être témoin de ces événements chez ses partenaires d'entraînement. Chacun de ces épisodes est alors encodé et stocké dans sa mémoire. À un moment donné, un nouvel événement déclenchant - la chute de trop, la blessure de trop, ou la pression générée par une compétition à venir - va engendrer une peur, un blocage qui persisteront pendant longtemps ou définitivement. L'athlète ne sera alors plus en mesure de réaliser une figure, un mouvement. Il ne pourra plus les déclencher, bien malgré lui.* »

Le corps sait toujours faire le mouvement qu'on lui demande, mais la tête ne suit plus... « Lorsque ce trouble s'installe, il est alors primordial pour l'athlète et son entraîneur de revenir à l'essentiel, repartir pour un temps sur les bases, les éducatifs, réapprendre les choses simples, note Christine Blaise, l'entraîneur de l'équipe de France de trampoline. L'encadrement doit faire preuve de bienveillance, de compréhension. » Car il faut du temps pour se réapproprier son geste, son corps, son sport.

UN ACCOMPAGNEMENT ET DES TECHNIQUES CONCRÈTES

Pour mettre un terme au refus de déclencher un mouvement, un accompagnement et des techniques concrètes et potentiellement applicables peuvent être proposés. Alan Goldberg, consultant en performance sportive aux États-Unis, propose ainsi de redonner confiance aux sportifs victimes d'une perte de figure en travaillant notamment sur les souvenirs traumatisants et en conditionnant le système nerveux pour que celui-ci ait la conviction que ces souvenirs ne présentent plus de menaces. Il fait également prendre conscience aux athlètes que ne pas parvenir à déclencher, à réaliser le geste n'est pas dû au fait qu'ils sont faibles mentalement ou qu'ils n'ont pas essayé « assez fort ». D'autres solutions de remédiation sont possibles comme la thérapie cognitivo-comportementale. Cette technique consiste à déceler et traiter les comportements, les émotions, et les pensées indésirables via l'apprentissage d'habiletés mentales qui permettra, par exemple, à l'athlète d'améliorer sa concentration, de transformer ses pensées inadaptées en des pensées plus appropriées, de surmonter son anxiété et de se réapproprier le mouvement. « Toutes ces stratégies, qui nécessitent d'être réalisées par des personnes compétentes et qui ne peuvent s'improviser, doivent être adaptées à la situation particulière de chaque individu, précise Claire Calmels. C'est un travail qui doit se faire



Un travail qui doit se faire en collaboration étroite avec l'athlète et l'entraîneur et qui demande du temps

bien évidemment en collaboration étroite avec l'athlète et l'entraîneur et qui demande du temps, de la patience, de la sérénité. Le sportif va pouvoir reconstruire, petit à petit, son geste en repartant, bien souvent, sur des éléments de base. Il peut très vite se décourager. Notre rôle est de lui redonner confiance, le rassurer, l'encourager, l'accompagner...». Pour sortir de la spirale dans laquelle elle s'est enfoncée, Jade Gillet a d'ailleurs choisi de travailler à l'INSEP avec Claire Calmels qui a conçu, il y a quelques années, une approche novatrice, la Simulation Motrice, basée principalement sur de la visualisation, de l'observation et de la verbalisation. À base de visualisation, de séquences mimées et de séquences verbales, la plongeuse visualise, dans sa chambre ou sur son lieu d'entraînement, ses mouvements, ses enchaînements en y associant le plus de sensations possibles et en se rapprochant le plus possible des conditions réelles de pratique. Une technique qui lui a permis non seulement de surmonter sa peur, mais aussi de retrouver plus rapidement son niveau d'habiletés techniques. « C'est étonnant, même quand je visualise, dans ma chambre, le plongeur qui me pose problème, je ressens

encore du stress et j'ai les mains moites, raconte Jade Gillet. Mais grâce à ce travail qui m'a remis en confiance, je fais désormais en sorte que cette peur ne m'inhibe plus, mais qu'elle me pousse au contraire. Je me pose moins de questions quand j'arrive sur le tremplin, je ressens mieux les choses. » Pour freiner ses appréhensions tout en améliorant l'exécution de ses figures, Marine Jurbert s'était également rapprochée de Claire Calmels à l'INSEP lors de ses premières pertes de confiance. « Et je continue encore aujourd'hui à utiliser ses techniques de visualisation, confirme-t-elle. À la suite du dernier « épisode » cet hiver, j'ai aussi décidé de consulter le psychologue du sport du CREPS d'Antibes, Éric Nihous, qui m'aide à prendre du recul, à me rassurer sur ma peur. Tout cet accompagnement m'aide à retrouver confiance et réduire les effets des pensées négatives. » Pour mettre fin à ce cercle vicieux et se réapproprier le mouvement, rien de tel finalement que de plonger ou vriller à l'intérieur de soi ! ■

POUR UN ENTRAÎNEUR, FAIRE PASSER SON MESSAGE, C'EST AUSSI DU SPORT !

Quelle que soit la discipline, un entraîneur possède de nombreuses manières de donner ses consignes au(x) sportif(s) dont il a la charge. En insistant sur les intentions, il peut les aider à acquérir une motricité particulière ou encore à mieux réaliser une action. Des entraîneurs de l'INSEP ont accepté de révéler leurs méthodes.

Que ce soit pendant une compétition ou dans le cadre d'un apprentissage moteur à l'entraînement, une des problématiques de l'entraîneur, qui veut amener un sportif de haut niveau à réaliser une action, est l'identification à la fois de « de ce qu'il faut dire » à son athlète et « ce qu'il faut mettre en place » pour qu'il produise le geste ou l'enchaînement attendu. Quelle que soit la discipline, un entraîneur verbalise le plus souvent des consignes qui donnent des intentions qui peuvent être plus ou moins précises et qui focalisent l'attention de l'athlète différemment. « Ces différentes consignes peuvent être distillées à l'appréciation de l'entraîneur et dans l'ordre qu'il juge le plus pertinent au moment où il s'adresse à son athlète, souligne Jean-Philippe Thomas, formateur en méthodologie de l'entraînement au Pôle Formation de l'INSEP et lui-même ancien entraîneur de handball. Elles ont

chacune un intérêt dans l'apprentissage et aident à l'action motrice. L'expertise de l'entraîneur repose sur sa capacité à utiliser et à articuler ces différents types d'intentions en fonction du profil de son athlète et de sa production motrice tout au long de l'exercice afin d'obtenir l'action attendue. » L'entraîneur a divers moyens de faire passer son message. Il peut notamment intervenir en décrivant les mouvements à accomplir et en guidant pas à pas le sportif dans le déroulement « analytique » de son action. Il peut également lui donner une intention d'action en le centrant sur une action globale ou encore concentrer l'attention de son athlète sur la performance à obtenir.

Pour INSEP le mag, trois entraîneurs de l'INSEP (boxe, gymnastique, escrime) ont accepté de révéler leur approche.

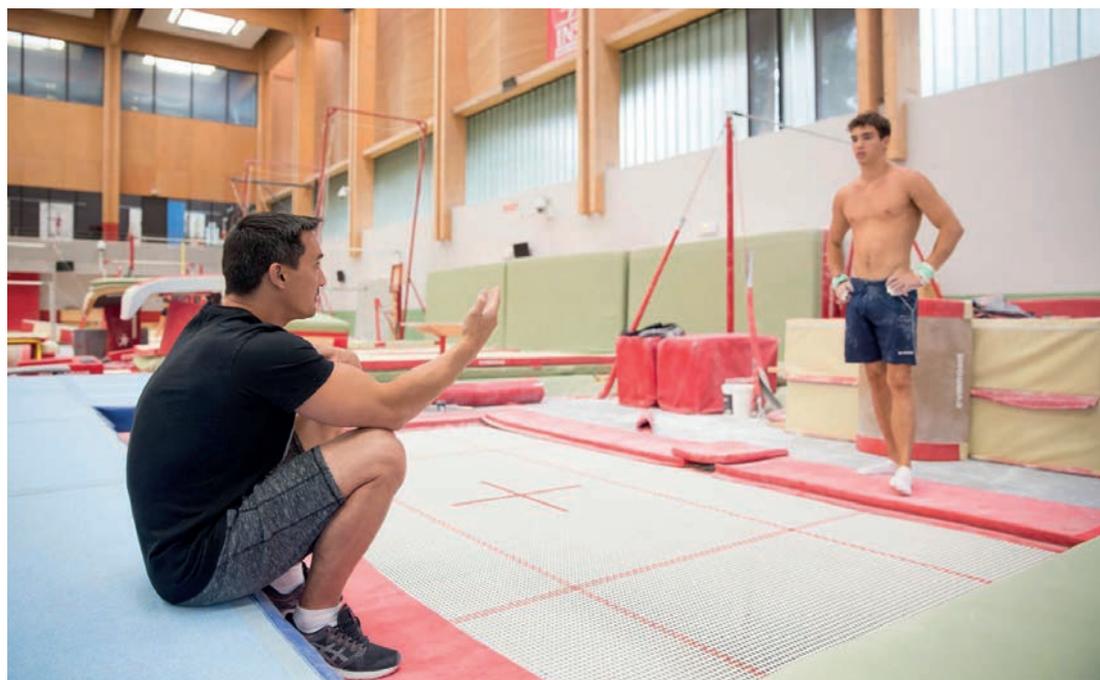


► MOHAMED BOULAKHRAS

Entraîneur national de l'équipe de France de boxe

« Quelle que soit l'intention, il est important que la consigne que je donne à mon boxeur soit la plus concise et précise possible. Car sur le ring, il faut qu'il réponde du tac au tac sous peine de sanction immédiate. Si je lui demande de libérer un crochet, il ne doit pas se poser de questions. Son geste doit être instantané. Mais pour que ce soit systématique pour lui de « déclencher » lorsque je lui donne une consigne, il faut d'abord l'avoir traité dans le processus de préparation sous tous les angles possibles et qu'un vrai lien de confiance se soit noué entre nous. Et ça aussi, ça se travaille au quotidien à l'entraînement et dans les stages. L'entraîneur ne doit jamais oublier la singularité de son athlète, s'adapter à son style, ses spécificités, bien expliquer sa méthode pour qu'elle soit facilement comprise et assimilée. Il sera alors plus facile pour le boxeur, dans ses intentions, de délivrer son coup. Quand je veux que mon boxeur travaille sur des coups courts, je lui dis par exemple « à mi-distance », il va percuter tout de suite. Parfois, je ne vais même pas si loin, je vais simplement lui dire « corps face », il saura quoi faire. Dans les combats, je lui parle aussi de placement « rapproche toi, place ton pied, décale toi ». À certains moments clés, un simple regard peut aussi suffire. Le ton employé aussi est important, il permet soit d'apaiser l'athlète ou de le

stimuler (...). Je ne lui en veux pas s'il n'applique pas la consigne. C'est lui qui est sur le ring, c'est lui seul qui doit faire le bon choix. Je suis là pour ajuster, orienter, donner des outils, des corrections, des solutions à la problématique du moment. S'il n'est pas efficace et/ou précis, il faut que je lui explique rapidement pourquoi. En revanche, il ne sert à rien de s'entêter. Quand je demande à un boxeur de réaliser un geste, il faut aussi que je m'assure qu'il soit bien en mesure de le réaliser. Il doit exprimer ses préférences et moi rester à son écoute. Cela ne sert à rien à mon sens de s'évertuer à travailler un geste qui ne marche pas ou qui ne plait pas. Et s'énerver ne sert à rien... même si je suis le premier à crier (rires). Je peux en revanche mettre des coups de « fourchette » pour le stimuler, mais en faisant en sorte de trouver les mots justes. La pression est importante pour un entraîneur. Car on n'a pas vraiment le droit à l'erreur sous peine de perdre la confiance de son athlète. En revanche, il y a une forme de satisfaction quand on donne une consigne, qu'elle est appliquée et qu'il y a, en plus, un résultat. Comme quand on apprend à son enfant à faire du vélo. Comme je le dis souvent à mes athlètes "Mon objectif est qu'un jour, je n'ai plus rien avoir à vous dire dans le coin, là, je saurai que j'ai réussi ma mission". » ■



► FRÉDÉRIC JAY,

entraîneur INSEP de gymnastique artistique masculine

« Pour donner une consigne, il est important, pour moi, d'avoir au préalable bien cerné, physiquement mais aussi psychologiquement, l'athlète à qui je m'adresse. La consigne doit être adaptée et la plus précise possible afin que le gymnaste réalise le geste « parfait ». Il faut savoir s'adapter à tous les profils, trouver les mots justes pour qu'ils réalisent ce qu'ils doivent faire avec toujours cet objectif de performance qui doit rester la finalité. Parfois, une information concise, avec une intention d'action - « viens sur ton bras gauche » - suffira au gymnaste pour qu'il déclenche son mouvement. À d'autres moments, il sera nécessaire de décrire plus précisément l'élément. Dans notre discipline, les moyens non verbaux sont aussi utilisés pour faire en sorte que le gymnaste produise l'enchaînement attendu. On peut l'aider à faire la figure en le « soulevant », se mettre en position de pareur pour l'accompagner et l'assurer dans l'exécution du mouvement. Parfois un simple geste avec la main peut suffire pour, par exemple, signifier à l'athlète « fais plus tôt ». Les analyses vidéos, surtout dans notre sport de reproduction de forme, sont une base solide pour venir analyser le geste et appuyer la consigne. Ce feed-back est important pour trouver les bonnes « clés d'activation », car celles-ci sont

différentes d'un gymnaste à l'autre. C'est aussi ce qui est passionnant dans notre métier. Sinon, ce serait trop facile et ce ne serait pas drôle ! (Sourire). J'utilise souvent aussi le questionnement pour demander au gymnaste ce qu'il ressent, quel est son objectif, quelles actions il pense privilégier... car oui, j'aime parler (sourire), mais je pense que la parole ne sert pas qu'à favoriser l'exécution du bon geste, elle sert aussi à échanger, à créer la complicité, une bonne ambiance et l'émulation propice à la performance. En compétition, les gymnastes sont prêts et savent ce qu'ils doivent faire. Il est interdit à l'entraîneur de parler à son athlète pendant l'exécution du mouvement. Ma dernière consigne avant son entrée en lice sera uniquement pour le motiver. » ■



► EMERIC CLOS,

entraîneur de l'équipe de France de fleuret

« Quand je travaille avec des athlètes de l'élite, qui sont eux mêmes experts de leur discipline, et que je leur donne une consigne, je me focalise plus sur l'efficacité du geste que sur le geste en lui-même. Avec des jeunes escrimeurs encore en formation, l'approche est bien sûr différente. Je peux leur demander de répéter 100 fois le même geste et je vais faire en sorte de les corriger en étant précis et concis dans mes directives. L'objectif est d'obtenir le geste le plus efficace possible, mais il est surtout important qu'ils déclenchent l'action au bon moment avec une intention de résultat. Chaque athlète a une réponse différente et je me dois de prendre en compte leurs spécificités, techniques, physiques, mais aussi psychologiques. Je me demande toujours comment un tel va comprendre ma consigne, comment il va être à l'aise avec ce que je lui demande. Certains escrimeurs ont une bonne technique et le sens de la touche, mais ils peuvent ne pas « sentir » ce que je leur explique. Je dois alors rentrer dans le détail, me servir éventuellement de l'appui de la vidéo... Si l'escrimeur que j'ai en leçon n'arrive pas à faire l'action que je lui demande, je vais essayer de prendre le temps de lui expliquer pourquoi – la position de la main qui n'est pas la bonne, ses jambes qui ne sont pas assez bien placées –, lui faire répéter encore et encore le même geste. Mais j'avoue que si au bout d'un moment, il est encore en situation

d'échec, je peux monter dans les tours et la consigne n'est alors plus la même (sourire). (...) Sur une séance d'assaut, je n'aime pas les brider, car je trouve qu'ils perdent leur créativité. Si je leur donne une intention trop précise, par exemple « vous ne faites que des coups droits », ils peuvent être obnubilés par cette intention et se « perdre ». Je préfère leur dire : « Aujourd'hui, on part sur un travail offensif en milieu de piste, vous faites comme vous le sentez » et je les corrige si je vois qu'ils ne font pas les bons choix ou s'ils ne sont pas dans le bon tempo. (...) En compétition, normalement, l'entraîneur n'a pas le droit de parler, mais moi je parle (sourire). Un garçon comme Enzo Lefort (champion du monde de fleuret, ndlr) a encore parfois des problèmes de rythmique de jambes et de défense en match. Il a juste besoin de deux-trois mots clés type « défensive » et il saura quoi faire. Un jeune, en revanche, je vais l'abreuver de consignes. « Attention, défense, reste prêt, place ta pointe... » En général, quand il sort de la piste, il a mal au crâne (sourire). Parfois, je leur fais croire que je sais ce que je dis... alors que je n'en suis pas convaincu. Quand ils réussissent leur geste, leur action avec l'intention que je leur ai donnée, je n'en retire aucune fierté. Après tout, on est là pour ça. Par contre, quand ça ne marche pas, là, je le prends pour moi, je le vis très mal. » ■



Sur un site exceptionnel de 28 hectares, l'INSEP est un centre de ressources « sur mesure », proposant les conditions optimales d'entraînement et de formation aux meilleurs sportifs Français et à l'encadrement du haut niveau.

Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein de 18 pôles France, qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

Centre d'entraînement, de préparation et de formation des sportifs olympiques et paralympiques, mais également centre d'expertise pour toutes les structures sportives, institutions et structures privées commerciales, l'INSEP dispose d'un savoir-faire et d'installations uniques en France pour vous faire vivre une expérience unique dans l'univers de la performance. ■



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

Un self-service de 280 places, une brasserie et un espace privé de 10 à 100 personnes.



SALLES DE RÉUNIONS

Une salle de conférence, un amphithéâtre et 14 salles de réunions entièrement modulables.



INITIATIONS

Encadrées par les entraîneurs ou sportifs de haut niveau sur leurs lieux d'entraînement quotidiens.



CENTRE MÉDICAL

Conventionné avec la CPAM, le centre est ouvert aux sportifs et aux patients extérieurs.



FORMATIONS

L'INSEP délivre à la fois une formation scolaire et des diplômes professionnels post-gradués.

Pour tout renseignement complémentaire :
accueil@insep.fr / 01 41 74 41 01 ou 01 41 74 42 43



CONFÉRENCE CULTURE SPORT

Si vous n'avez pas pu assister à la 2^e partie de la conférence Culture Sport sur la thématique « le champion et la gestion des émotions », vous pouvez la retrouver en lecture intégrale sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/TDVDApE4i3M>

Source Youtube : INSEP TV

FRANCE 7 EN STAGE À L'INSEP

L'équipe de France de rugby à 7 a passé les deux premières semaines de 2021 à l'INSEP afin de préparer au mieux la saison 2021 qui sera marquée par le tournoi de qualification olympique en juin à Monaco !

Source Facebook : @insep.paris



PRÉVENTION DES BLESSURES

Les sprinters du relais 4x100 Jérémy Leroux et Marvin René ont profité d'un stage à l'INSEP avec le collectif France pour participer au protocole de recherche du programme FULGUR.

Source Twitter : @INSEP_Officiel

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

TESTS PHYSIO POUR LE TRIATHLON

La FFTriathlon a pu bénéficier de l'expertise des chercheurs de l'INSEP afin de faire passer des tests physiologiques à ses jeunes triathlètes les plus prometteurs. Les cadets et juniors ont donc passé des tests force/vitesse, PMA et VMA.

Source Instagram : @INSEP_Officiel



PODCASTS « CULTURE SPORT : PLUTÔT J.O »

Découvrez la série de podcasts développée en collaboration avec le Centre d'Études et de Recherches Olympiques Universitaires sur les valeurs et l'histoire de l'olympisme afin de mettre en lumière tous les acteurs du sport. <https://bit.ly/3nNk0F4>

Source LinkedIn : @INSEP

PARA-TIR

La semaine Olympique et Paralympique a coïncidé avec la venue à l'INSEP de l'équipe de France de para-tir. L'occasion pour nos tireurs d'élite de réaliser des mises en situation proches des conditions de compétition à venir : 3 étapes de coupe du monde et Jeux Paralympiques de Tokyo.

Source Facebook : @insep.paris

#INSIDEINSEP

Visionnez ou revisionnez la mini-série « InsideINSEP » réalisée dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique 2021 par le biais de laquelle l'INSEP vous invite à découvrir plusieurs disciplines sportives pour encourager la jeunesse à bouger et à se dépenser.

Source Twitter : @INSEP_PARIS



ESSEC
BUSINESS SCHOOL

L'INSEP REJOINT LA CHAIRE ESSEC

Un partenariat au service de l'excellence académique du sport visant à être étendu à de nouvelles offres pour les sportifs de haut niveau.



- L'alliance de deux institutions académiques de référence dans le domaine du sport partageant des valeurs d'excellence
- L'ambition d'une extension à terme du partenariat pour offrir des perspectives ambitieuses aux athlètes et aux cadres du secteur sportif, au service d'une stratégie de formation de haut niveau au cœur de l'INSEP

L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) et la chaire ESSEC Sport ont signé une convention de partenariat afin de développer l'enseignement, la recherche et le management autour de la thématique du sport. Ce partenariat vient confirmer la stratégie de l'INSEP en matière de formation et de collaboration avec des institutions académiques de renom, avec la perspective de proposer à terme un accompagnement sur-mesure, basé sur la haute qualité et la performance, au service de la réussite sportive et sociale des sportifs de haut niveau.

Lancée au mois de février dernier, la Chaire ESSEC Sport compte déjà parmi ses partenaires des instituts de renom comme le Paris Saint-Germain, qui a rejoint récemment Allianz France, EDF et la Fédération Française de Basketball en tant que membre fondateur. L'ESSEC Business School bénéficie d'une expérience et d'une expertise unique dans le domaine du Sport Business, grâce à sa première chaire de Marketing Sportif International qui a formé entre 2001 et 2015 de nombreux acteurs du secteur, y compris d'anciens athlètes de haut niveau. La Chaire ESSEC Sport permet de développer l'enseignement, la recherche et le management autour de la thématique du sport en mettant l'accent sur les liens forts existants avec l'encadrement et en fournissant un enseignement professionnalisant pour les futurs dirigeants du secteur. Grâce aux cours dispensés au sein de la Chaire - dirigée par le professeur de management, Karoline Strauss et sous la direction exécutive de Germain Terreaux (ESSEC 05) - les étudiants seront préparés à devenir de futurs managers à la fois rompus aux enjeux d'un secteur en pleine mutation, mais également aux enseignements du sport comme vecteur de leadership.

« Nous sommes très fiers de de nous engager aux côtés de la Chaire Sport de l'ESSEC et de rejoindre le réseau de l'ESSEC. Celle-ci est l'une des meilleures business schools au monde. Nous partageons des valeurs fortes autour de l'excellence, de la performance et de l'engagement. Ensemble, nous allons offrir de nouvelles perspectives de carrière à nos athlètes et de montée en compétences à nos cadres. », explique Audrey Perusin, Directrice générale adjointe de l'INSEP. *« À l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la Chaire ESSEC Sport est particulièrement heureuse de compter l'INSEP parmi ses partenaires. Cette institution emblématique est un acteur incontournable de l'écosystème sportif français et façonne la culture de la haute performance dans le sport. J'ai hâte de rassembler les athlètes et les étudiants de l'ESSEC, et d'établir une plateforme d'échange et d'apprentissage mutuels autour du leadership. »,* ajoute Karoline Strauss, Professeur titulaire de la chaire ESSEC Sport.

Au-delà de renforcer la dimension haute performance des enseignements de la Chaire, ce partenariat permettra également d'apporter, à terme, de nouvelles perspectives vers plus de collaboration au service des athlètes et des cadres sportifs de l'INSEP.

L'INSEP assure de nombreuses formations à destination des sportives ou sportifs de haut niveau dans le cadre de l'accompagnement de leurs projets de performance.

Parmi ces formations se trouvent la scolarité de la classe de 3^e au Baccalauréat, des formations supérieures sur site ou en partenariat avec des universités, écoles et instituts de formation ou encore des formations professionnelles aux métiers du sport. L'INSEP accompagne également les cadres sportifs en proposant des formations diplômantes, des formations sur-mesure, des journées de professionnalisation, des cycles de conférences et des accompagnements professionnels.

L'élargissement à terme du partenariat avec l'ESSEC devra permettre d'enrichir l'offre existante et apporter un haut niveau d'excellence à l'accompagnement personnalisé proposé par l'INSEP en matière de formation universitaire et professionnelle. Depuis toujours l'INSEP met au cœur de ses priorités sa capacité à accompagner la progression et permettre la réussite sportive et extra-sportive des athlètes, et inscrit le projet de performance dans le cadre plus large d'un projet de vie. Un développement personnel harmonieux et une réduction des incertitudes liées au présent et au futur sont les conditions de la poursuite du projet sportif... et du succès.

« Aujourd'hui, l'athlète ne peut plus se permettre d'attendre la fin de sa carrière pour se projeter dans un avenir autre, parfois très difficile à atteindre lorsqu'il ne s'est consacré jusqu'à qu'aux enjeux sportifs. L'INSEP veut aller au-delà des solutions classiques de reconversion en développant des nouveaux modèles de performance et de carrière à long terme. Les athlètes possèdent des compétences transversales extraordinaires, auxquelles nous voulons apporter des compétences professionnelles les plus larges possibles. Ce haut niveau d'accompagnement de l'athlète se fait à travers un modèle centré sur sa réussite sportive mais aussi sociale et prenant en compte son projet de vie global. Les perspectives d'un partenariat étendu avec l'ESSEC à terme élèvent à nouveau cette ambition de toujours proposer le meilleur ! », conclut Ghani Yalouz, Directeur Général de l'INSEP.



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     

