



À LA UNE

**MALGRÉ LA CRISE,
LES CENTRES DU RÉSEAU
GRAND INSEP RESTENT
DANS LA DANSE**



**Jean-Michel Blanquer
et Roxana Maracineanu
en visite à l'INSEP**



Née le 5 mai 1884 à Nantes et décédée le 19 mai 1957 à Paris, Alice Milliat est la première dirigeante du sport féminin mondial. Sportive, elle pratique l'aviron à haut niveau et s'est également essayée à la natation et au hockey sur gazon. À l'occasion de la journée internationale de défense des droits des femmes, une statue de celle qui a fondé la fédération sportive féminine internationale il y a 100 ans, avant de lancer le premier championnat de football féminin et les Jeux olympiques féminins a été dévoilée au siège du Comité national olympique et sportif français. Alice Milliat donnera aussi son nom à un des sites des JO 2024.

ABORDER LES JEUX AVEC CONFiance ET ENTHOUSIASME

Nous ne sommes plus qu'à quelques semaines de Jeux Olympiques et Paralympiques atypiques, avec des restrictions sanitaires qui seront encore très fortes et une ambiance sans doute particulière. Mais cela reste les Jeux et l'histoire du sport retiendra d'abord et surtout ceux qui sont allés chercher leurs médailles avec cœur et persévérance. Ceux qui se seront dépassés et qui auront su saisir leur chance pour faire résonner la Marseillaise.

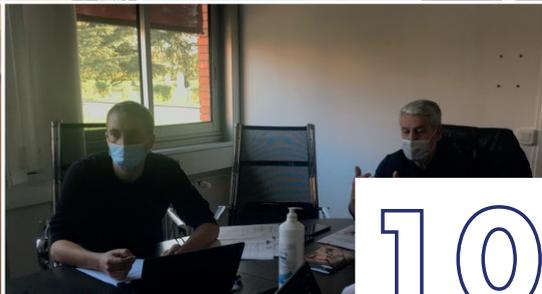
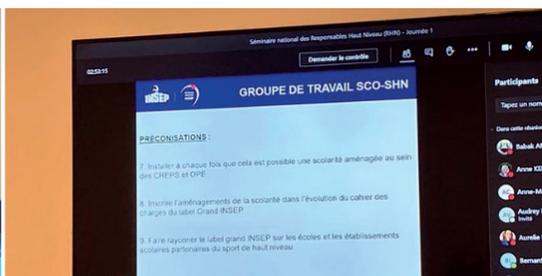


J'ai souhaité que le « village » de l'INSEP s'imprègne davantage de l'esprit Olympique et que nous vivions à l'heure du Japon. Au quotidien, nous travaillons tous, avec le réseau Grand INSEP, à la réussite des équipes de France Olympique et Paralympique. Il était toutefois important d'engager fortement nos établissements dans une démarche plus positive et très dynamique. La crise sanitaire que nous traversons a malheureusement tendance à occulter ce pour quoi nous travaillons tous et ce pour quoi les athlètes s'entraînent depuis de nombreuses années : la victoire et la réussite de la France aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo.

Dans cet objectif, nous avons réussi en France, grâce à l'acharnement des équipes, techniques, logistiques, sportives, grâce à l'engagement sincère de tous, grâce à la compréhension par l'État et ses services de nos spécificités, à maintenir les activités liées à la pratique du haut-niveau. Nous vivons aujourd'hui pleinement avec les fédérations la préparation à cette échéance. Et c'est important pour l'ensemble des sportifs de l'INSEP d'en être conscients, et de traverser cette période avec sérénité et enthousiasme.

Pour de nombreux athlètes, ce seront leurs premiers Jeux. Durant les quelques semaines qui précèdent l'échéance Olympique, l'INSEP et l'ensemble des établissements du réseau doivent être les lieux où l'on se prépare, où l'on s'acclimite progressivement à l'ambiance des Jeux. C'est un paramètre incontournable de la réussite. Les athlètes vivent, s'entraînent, mangent et dorment en pensant à Tokyo 2021. A nous de nous adapter et de créer toutes les conditions qui permettent aux équipes de France qui doivent encore se qualifier ou optimiser leur préparation Olympique et Paralympique, de se sentir soutenues, portées, admirées.

Ghani Yalouz
Directeur Général de l'INSEP



EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

RENCONTRES 16

4 QUESTIONS À 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 24

ENTRAÎNEMENT 26

SCIENCES ET SPORT 32

PARTENAIRES 36

RÉSEAUX SOCIAUX 37

AGENDA 38

► **À LA UNE**

Malgré la crise, les centres du réseau grand INSEP restent dans la danse



16

► **RENCONTRES**

Laubi Benboudaoud



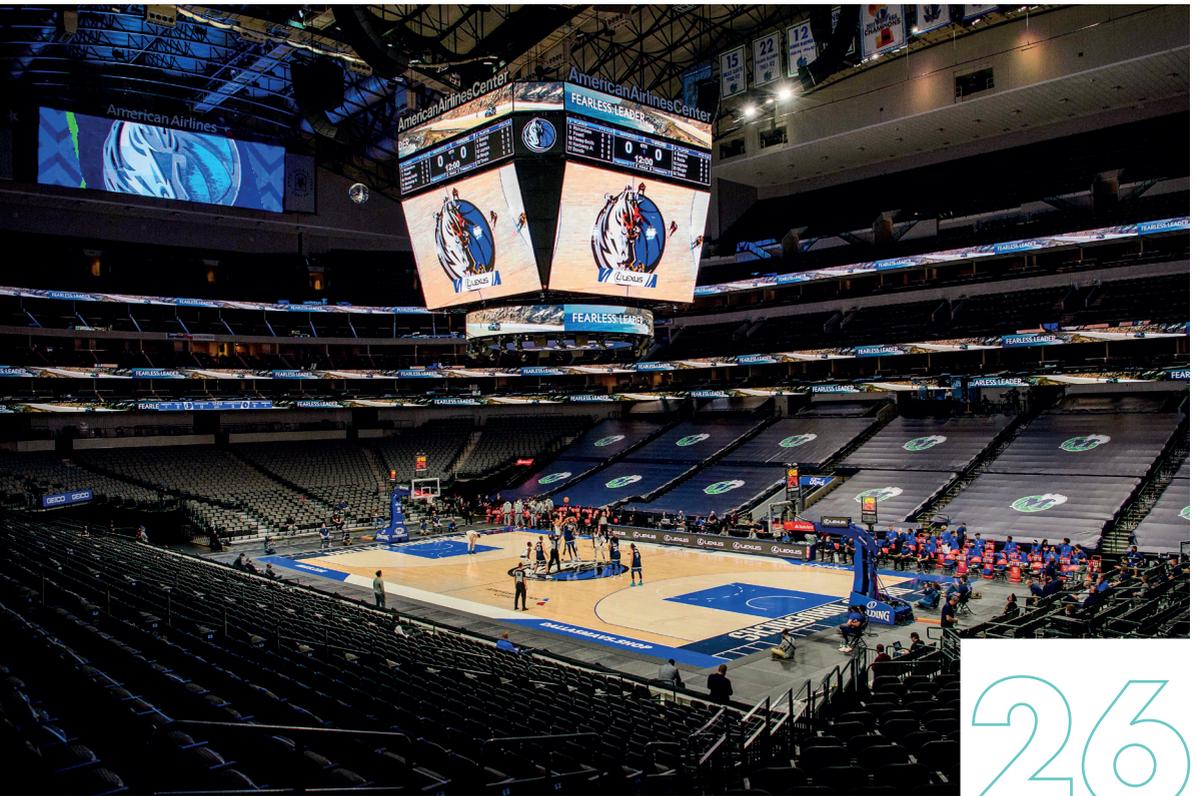
24

► **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Rakhim Magamadov veut avoir la taille patron

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 : **Agence Rol - 1920, Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées, Iconsport, Isabelle Amaudry / INSEP, Comme un poisson dans l'eau productions, CREPS Bourgogne-Franche-Comté - Dijon, Facebook / CREPS de Poitiers, Facebook CREPS Auvergne-Rhône-Alpes - Vichy, CREPS Centre-Val de Loire, Fédération Française de Judo, Laura Gilly, Renaud Corlouër, United World Wrestling, Fédération Internationale de Judo - Di Feliciano Emanuel, Instagram - Balzersara, Istock - zubada, Instagram - diawboris, Julien Bacot / FFBB, UIPM World Pentathlon / Filip Komorous / Marian Malaquin Photography**
Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



26

▶ ENTRAÎNEMENT

Dans leur bulle, les sportifs français veulent toujours souffler le chaud



22

▶ 4 QUESTIONS À

Jérémie Ferrari



32

▶ SCIENCES ET SPORT

Un café et ça (re)part !



RECHERCHE APPLIQUÉE

L'ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE DE LA PERFORMANCE

Le deuxième rendez-vous du cycle de conférences 2020-2021 « À la Recherche de la Performance » organisé par le laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP a eu lieu le 25 mars 2021 sous forme de webinaire. Sa thématique : « L'art d'accompagner la performance sportive » ou comment les sciences sont mises au service de la performance au quotidien ? Comment les connaissances scientifiques sont-elles utilisées pour accompagner la performance sportive ?

L'objectif était de découvrir et d'échanger autour de différents modèles d'accompagnement scientifique et leur application avec et pour les acteurs de la performance sportive (athlètes, entraîneurs, préparateurs physiques, staff) à l'international. Cinq experts internationaux ont ainsi présenté leur vision et modèle d'accompagnement scientifique pour soutenir la performance des sportifs élites parmi lesquels le Dr. Adam Storey, chercheur et préparateur physique de l'Emirates Team NZ (plusieurs fois

vainqueurs de la Coupe de l'America) et de l'équipe Olympique de canoë-kayak, Katsuyoshi Shirai, manager de plusieurs équipes, travaillant sur la data au centre pour la haute performance sportive du Japon, le Dr. Nikolai Boehlke, coordinateur des services à la performance au centre d'entraînement Olympique allemand de Berlin, Else-Marthe Sørlie Lybekk, responsable du Pôle performance et de la R&D au centre Olympique Norvégien de l'Olympiatoppen et Paul Wylleman, psychologue de l'équipe des Pays-Bas aux Jeux Olympiques de Rio. Cette conférence s'adressait aux entraîneurs et cadres techniques, étudiants et stagiaires en formation aux métiers du sport, aux ingénieurs et chercheurs académiques, aux professions médicales et paramédicales et à toutes les personnes intéressées par cette thématique.

Pour voir ou revoir ce webinaire, rendez-vous sur la chaîne Youtube de l'INSEP : <https://www.youtube.com/watch?v=p2n69Qrbjls>

JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

TOKYO 2021 :
LE COMPTE À REBOURS EST LANCÉ

J-116 ! Si loin, si proche... Le compte à rebours « En route pour Tokyo » a été lancé le 29 mars à l'INSEP où le directeur général Ghani Yalouz a rassemblé quelques sportifs emblématiques et jeunes espoirs afin de marquer ce moment symbolique. Un décompte synonyme de motivation, de dépassement de soi et de résilience pour pouvoir enfin participer à ces Jeux Olympiques et Paralympiques tant attendus.

Les sportifs Insepiens étaient présents au rendez-vous pour répondre à l'appel de Ghani Yalouz et lancer tous ensemble le décompte « En route pour Tokyo », qu'ils soient anciens olympiens, multiples médaillés olympiques en quête de nouveaux exploits dorés, ou jeunes espoirs qui rêvent d'imiter leurs aînés dans quelques années. Tout un symbole !

C'est avec un grand sourire aux lèvres – sourire que l'on espère revoir sur la plus haute marche du podium dans quelques mois – que Clarisse Agbegnenou, Teddy Riner et Yannick Borel ont

donné le coup d'envoi de cette route pour les JOP de Tokyo 2021. Que celle-ci soit passionnante, riche en émotions et fructueuse en médailles pour tous les athlètes qui auront gagné le droit d'y participer !



INNOVATION

LE SPORT DATA HUB EXPLIQUÉ
EN VIDÉO

Le Sport Data Hub, outil créé depuis 2020 en collaboration avec le ministère chargé des Sports et l'Agence nationale du Sport, est une plateforme innovante qui vise à mettre profit à toutes les données générées par l'écosystème sportif français afin d'optimiser la préparation et la performance des sportifs de haut niveau, notamment dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2022 et 2024.

Un tutoriel vidéo présentant les objectifs et le contenu de ce projet est aujourd'hui disponible sur la plateforme vidéo Vimeo. Pour le visionner : <https://vimeo.com/515661695>

TAXE D'APPRENTISSAGE

PARTICIPER AU FINANCEMENT DE LA FORMATION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Dans cette période troublée, les sportifs de haut niveau de l'INSEP ont pu continuer à suivre leurs formations grâce aux dispositifs de formation à distance financés pour une grande partie par la taxe d'apprentissage. Celle-ci est en effet une ressource fondamentale pour réaliser les investissements nécessaires à la mise en œuvre et à la réussite du double projet (sport et formation) des sportifs.

Elle permet en particulier d'acquérir des outils indispensables à la formation à distance basée sur l'innovation numérique au service de la performance. L'INSEP propose en effet aux 800 sportifs de haut niveau qui se préparent actuellement en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2021 et Paris 2024 une offre de formation diversifiée et adaptée au rythme de vie et d'entraînement spécifiques de chacun d'entre eux. Grâce à la taxe d'apprentissage, l'INSEP peut s'équiper des dernières technologies pour pouvoir offrir des dispositifs de formation adaptés et efficaces.

Pour contribuer aux projets de formations professionnelles, vous pouvez verser votre taxe d'apprentissage à l'INSEP jusqu'au 31 mai 2021.

Comment : rendez-vous sur la plateforme <https://www.insep.agires.com/>



TAXE D'APPRENTISSAGE
2021



SOUTENEZ LES FORMATIONS PROFESSIONNELLES
DES SPORTIF(VE)S DE HAUT NIVEAU



ACCOMPAGNEMENT A LA PERFORMANCE

LES ANALYSTES DE LA PERFORMANCE EN BRETAGNE !

Du 16 au 18 mars, l'Ecole Nationale de Voile et des Sports Nautiques (ENVSN) a accueilli la promotion de la formation INSEP « CCS Analyste de la Performance » pour son 3^e module « *Appréhender le rapport aux sciences et aux technologies, veille et innovation* ».

De nombreuses personnes ressources de l'INSEP, du réseau grand INSEP et des fédérations étaient mobilisées lors de cette formation : Vincent Le Croller (responsable de la formation) et Thierry Dumaine (responsable de l'accompagnement à la performance) de l'INSEP, Céline Leverrier (fédération française de natation), Emmanuel Brunet (fédération française de cyclisme), ainsi qu'Yves Clouet et Paul Lachkine de l'ENVSN. De nombreuses fédérations étaient également représentées parmi les stagiaires de la formation : cyclisme, boxe, basket-ball, tennis de table, taekwondo, gymnastique, triathlon.

Les membres du Laboratoire de mesures de voile olympique de l'ENVSN ont ainsi pu mettre leur expertise au service des stagiaires, qui ont également eu la chance de recueillir le témoignage de Clément Durauffourg, analyste de la performance au sein du Team Banque Populaire de voile professionnelle.



JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

JEAN-MICHEL BLANQUER ET ROXANA MARACINEANU EN VISITE À L'INSEP

Vendredi 5 mars, Jean-Michel Blanquer, ministre de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, et Roxana Maracineanu, ministre déléguée aux Sports, ont rendu visite aux sportifs de haut niveau de l'INSEP. Une façon d'afficher leur soutien à nos pensionnaires et à leur encadrement à quelques mois de l'échéance des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo (23 juillet-8 août), qui auront une saveur toute particulière en raison du contexte sanitaire.

Entre prises de paroles motivantes et échanges avec les sportives, nos deux ministres avaient à cœur de venir à la rencontre des athlètes pour répondre à leurs questions et les rassurer. Des pensionnaires Insepiens avec des doutes ô combien légitimes après ces derniers mois difficiles, marqués par le report des JOP en 2020, l'éloignement de leurs terrains et partenaires d'entraînement, et la privation de compétitions.

Guidés par le Directeur Général de l'INSEP Ghani Yalouz, Jean-Michel Blanquer et Roxana

Maracineanu se sont rendus sur les pôles France de judo et de boxe, où ils ont pu constater, en échangeant avec la multiple championne du monde de judo Clarisse Agbegnognou ou encore le staff de l'équipe de France de boxe, que nos sportifs et leur encadrement continuent de faire preuve d'optimisme, d'abnégation et de résilience, plus motivés que jamais en attendant (avec impatience !) l'échéance nippone.

Après un passage sur les espaces de réathlétisation – avec exercices pratiques à la clé pour notre ministre Jean-Michel Blanquer – et du pôle médical, les ministres ont pu voir que les différents services de l'INSEP ont également su s'adapter pendant cette période compliquée pour pouvoir continuer d'accompagner les athlètes en les remettant dans une dynamique positive et confiante et leur permettre d'appréhender, tant que possible, cette situation inédite comme une expérience dont ils vont pouvoir ressortir plus forts et faire de ces mois d'attente une occasion positive pour progresser et se dépasser avant les Jeux.



MALGRÉ LA CRISE, LES CENTRES DU RÉSEAU GRAND INSEP RESTENT DANS LA DANSE

Depuis le début de la crise sanitaire, les centres du réseau grand INSEP ont dû adapter leurs pratiques et s'appuyer sur la dynamique collective impulsée par l'INSEP pour remplir leurs missions d'accompagnement et de formation tout en se tournant vers l'avenir, et notamment les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.



L'adaptabilité et la réactivité ont été les maîtres mots au sein du réseau depuis le début de la crise

C'est une chanson qui a fait danser la planète l'été dernier en pleine pandémie. Un hymne à la joie qui est aussi devenu pour les centres du réseau grand INSEP un appel au rassemblement « à distance » et un défi bienvenu après des mois de disette compétitive. En décembre dernier, les CREPS, écoles nationales et l'ensemble des établissements du réseau se sont lancés comme challenge de faire danser à leurs jeunes pensionnaires et aux personnels la chorégraphie «Jerusema», inspirée du célèbre tube de l'artiste sud-africain Master KG. Des prestations filmées puis partagées sur les réseaux qui ont fait le buzz, et pas seulement en interne. Si à ce jour, aucun vainqueur n'a été officiellement déclaré, cet affrontement amical par écrans interposés a permis de (re)mettre de la vie, du mouvement, de la bonne humeur dans une période difficile pour des structures impactées par la crise sanitaire liée à la pandémie de COVID-19, mais qui n'en sont pas moins restées très actives depuis un an.

DYNAMIQUE COLLABORATIVE

Car une fois passé le choc du premier confinement en mars 2020, qui a conduit à la fermeture de leurs portes et à l'évacuation des pensionnaires (internes, stagiaires) - « *Personne n'a vraiment réalisé au début, car c'était inédit et brutal* », se souvient Cécile Martin Boutelier, la directrice du Campus Sport Bretagne -, les centres se sont mis très vite en ordre de marche pour adapter leurs pratiques afin de remplir leurs missions d'accompagnement de la performance, garantir la continuité des enseignements scolaires et de formations, assurer le suivi des sportifs de haut niveau et des entraîneurs, maintenir l'activité professionnelle des agents tout en anticipant déjà sur les rentrées à venir. « *La dynamique collaborative du réseau a pris tout son sens pendant cette période*, témoigne Anne-Marie Courtaud, chef de mission du réseau grand INSEP. *Les centres du réseau ont pu échanger sur les bonnes pratiques pour accompagner les sportifs et entraîneurs à distance, partager leurs expériences pour gérer telle ou telle problématique, anticiper le déconfinement et la mise en œuvre des protocoles. De manière générale, c'est l'adaptabilité et la réactivité qui ont vraiment été les maîtres mots au sein du réseau depuis le début de cette crise.* » ►

DU CÔTÉ DE L'INSEP

La mission grand INSEP est restée mobilisée ces derniers mois pour accompagner les centres confrontés à la crise dans leurs démarches, leurs échanges, leur mutualisation d'expériences, avec par exemple l'organisation d'un séminaire médical et paramédical en visio-conférence les 18 et 19 novembre derniers qui a permis de maintenir le lien entre les responsables et acteurs des services médicaux et paramédicaux, tout en préparant la feuille de route 2021 du réseau. Cette dernière est composée de quatre axes principaux avec notamment la nouvelle campagne de labellisation 2021-2024, dont le lancement avait été reporté en raison de la pandémie. Le CREPS de Bordeaux, le Centre national d'entraînement de la Fédération française de tennis et l'IFCE ont ainsi été audités en début d'année. Deux groupes de travail « Cartographies des ressources et des compétences » et « Préconisations à destination des services médicaux et paramédicaux du RGI » vont poursuivre leurs travaux et différents temps d'échanges territoriaux et nationaux sous forme de séminaires et de webinaires seront organisés tout au long de l'année pour valoriser le savoir-faire et les bonnes pratiques des centres. Une attention particulière sera portée sur les questions en lien avec la vie quotidienne du sportif de haut niveau. Enfin, les Assises 2021 du RGI (avancées et réalisations depuis 2016, perspectives 2024) auront lieu en décembre 2021. « *Ce temps de crise a paradoxalement impulsé une nouvelle dynamique et l'INSEP est aujourd'hui renforcé dans son rôle d'animateur du réseau, au service de la performance dans tous les territoires* », souligne Babak Amir-Tahmassebi, le directeur de la cellule des relations internationales et du réseau grand INSEP.



Roxana Maracineanu, ministre chargée des Sports et Nathalie Albert-Moretti, rectrice de l'académie de Dijon, avec les gymnastes du pôle GAF lors de la visite du CREPS Bourgogne-Franche-Comté le 1^{er} septembre 2020

« Cette force collective qui se dégage du réseau grand INSEP nous a aidé à faire face à cette période incertaine, note Christophe Cornilleau, le directeur du CRJS Petit-Couronne qui a obtenu le label grand INSEP le 4 février 2020. Le soutien et l'expertise qui nous ont été apportés, tant sur le plan logistique que réglementaire, nous ont permis d'aller plus rapidement dans les bonnes pratiques. » Les établissements ont pu miser sur leur singularité, leur expertise pour apporter des solutions sur-mesure et répondre aux besoins spécifiques soulevés par cette situation inédite. « Dès le début de la crise, nous avons fait en sorte de mettre à disposition de nos collègues des autres centres et des fédérations qui n'étaient pas forcément préparés à les utiliser tout notre savoir-faire sur les outils numériques et digitaux pour suivre à distance des séances d'entraînement, partager des contenus, etc. », explique Pascal Bonnetain, le directeur du CREPS Bourgogne Franche-Comté. « À la reprise, la Fédération française de tennis nous a demandé si nous pouvions accueillir sur les terrains du CREPS en extérieur les joueurs du Centre national d'entraînement de Roland-Garros qui ne pouvaient toujours pas s'entraîner à Roland-Garros, raconte Patrice Béhague, le directeur du CREPS de Poitiers. Les entraîneurs et les préparateurs physiques ont très vite mis en place des protocoles d'entraînement spécifiques, des chambres ont été réquisitionnées, un traiteur a été sollicité afin de



faire bénéficier à ces joueurs et à leur encadrement des conditions optimales d'entraînement. Agir rapidement et efficacement et s'adapter à toutes les situations, c'est ce qui fait la force du réseau. » Les équipes du haut niveau de tous les centres se sont aussi mobilisées dans des temps contraints pour apporter leur contribution et leur expertise au « livret pour sportifs et entraîneurs en période de confinement » produit par l'INSEP et les acteurs du RGI et de l'ANS. Ce guide, ainsi que celui de « l'accompagnement des sportifs de haut niveau et professionnels », ont été initiés à la demande du ministère chargé des Sports. De nombreux établissements ont également contribué à l'effort national face à l'épidémie de coronavirus en



Agir rapidement et efficacement et s'adapter à toutes les situations, c'est ce qui fait la force du réseau

accueillant des personnels soignants, des personnes vulnérables ou en servant de base logistique régionale pour la gestion des matériels de protection. « Je me rappellerai toujours de ce moment si particulier où quelques heures seulement après avoir renvoyé chez eux tous les internes et fermé le centre, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale m'a demandé de tout mettre en œuvre pour accueillir des personnes vulnérables dans nos infrastructures, avoue Christophe Cornilleau. Cela m'a permis de relativiser ce que nous vivions alors. ». L'INSEP aussi a été réquisitionné pendant plusieurs semaines pour accueillir des sans-abris en instance de dépistage de la COVID-19. ►



Djamel Cheikh,
directeur du CREPS
Centre-Val de Loire

« Depuis le début de cette crise, nous nous sommes découverts des ressources que nous ne soupçonnions pas. Lors du premier confinement, il nous a fallu faire preuve d'imagination pour maintenir la continuité pédagogique, assurer le maintien en forme physique, mais aussi mentale de nos sportifs tout en accompagnant les entraîneurs pour qu'ils tiennent le choc et ne tombent pas dans une forme de désespoir. Sur le plan administratif, notre priorité a été d'assurer la continuité des paiements des personnels, des fournisseurs et des intervenants. Des négociations ont néanmoins dû être entamées avec certains prestataires, car dans nos contrats, l'épidémie ne faisait pas partie des clauses de force majeure. Je suis vraiment fier des équipes du CREPS qui ont démontré leur capacité à gérer une crise inédite de cette ampleur et aussi à tenir sur la durée, même s'il y a eu des périodes compliquées. Je n'oublie pas par exemple que nous avons dû placer 90 sportifs en quarantaine pour suspicion de COVID-19 avant même la rentrée en septembre. Mais le plus difficile à vivre a certainement été l'absence pendant plusieurs mois d'activités, de relation humaine, de partage, ce qui constitue finalement l'ADN des établissements. Lorsque nous avons pu enfin accueillir à nouveau des équipes de France en stage dans l'établissement, j'avais presque envie de leur sauter dans les bras tellement j'étais heureux (sourire). À titre personnel, les temps informels d'échanges que je peux avoir avec les autres directeurs d'établissements à l'issue de nos réunions à l'INSEP me manquent, car ce sont toujours des moments au cours desquels des points importants sont abordés alors qu'après une visio-conférence, chacun se déconnecte et repart à ses occupations et surtout à ses préoccupations (sourire). »



UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À LA DIMENSION MENTALE

Depuis le début de la crise, les centres, qui doivent assumer l'impact financier de la crise, avec des pertes qui s'élevaient à plusieurs millions d'euros pour certains établissements, se sont montrés proactifs en continuant à assurer leurs missions d'accompagnement et de formations malgré l'évolution fluctuante de la pandémie et des protocoles et la résurgence de cas contacts et de cas positifs parmi leurs pensionnaires, sans oublier la mise en œuvre du transfert des missions sport de haut niveau des DRJSCS/DRAJES vers les CREPS qui a eu lieu au 1^{er} janvier 2021 (voir par ailleurs). Avec toujours comme priorité de maintenir l'équilibre physique et psychologique des sportifs comme des entraîneurs. Les équipes ont dû faire preuve de créativité et se renouveler en proposant des protocoles adaptés, de nouveaux contenus techniques, de nouvelles approches, des challenges à l'entraînement pour simuler les compétitions. « Une attention particulière a été portée à la dimension mentale, et l'accompagnement psychologique a même été renforcé, confie Cécile Martin Boutelier. Il faut dire qu'en un an, se sont succédés la fermeture des établissements, les entraînements en période de confinement, le report des compétitions et des JOP de Tokyo, la reprise perturbée par les mesures sanitaires et par le virus lui-même... Cela a occasionné une vraie perte de sens et de repères. » « Toutes les équipes du CREPS ont été mises à contribution pour s'assurer du bien-être des athlètes, de l'encadrement, mais aussi des personnels, confirme Pascal Bonnetain. Les préparateurs mentaux bien sûr étaient en première ligne, mais les kinésithérapeutes ont aussi beaucoup



insisté sur les soins de prévention et de récupération. Les surveillants de nuit avaient également pour mission de repérer les éventuels tourments. »



Les équipes des centres ont fait preuve de créativité pour assurer leurs missions

CAP SUR LES JEUX 2024

Outre l'accueil de nombreuses équipes de France, privées de sorties à l'international, sur la route des Jeux de Tokyo, ou l'organisation d'événements, à l'image du Challenge Pro de tennis en décembre dernier sur les courts du CREPS de Poitiers, il a fallu aussi préparer l'avenir avec un horizon et un cap qui n'ont jamais variés. « *Même en plein cœur de la crise, la priorité pour les centres a toujours été de tout mettre en œuvre pour assurer dans des conditions optimales la préparation des sportifs français pour cette échéance capitale que représentent les Jeux de 2024 et même déjà ceux de 2028* », admet Anne-Marie Courtaud. La plupart des CREPS se sont positionnés pour être centres de préparation aux Jeux et s'engagent aussi à mettre à disposition des délégations étrangères leurs infrastructures et leurs ressources. « *Paris 2024 est un véritable enjeu de développement pour les politiques sportives des CREPS, d'autant plus dans cette période* », insiste Pascal Bonnetain, dont l'établissement, fort d'un projet de modernisation de 15,7 millions d'euros, sera aussi centre de préparation à la Coupe du monde de rugby 2023. À Nantes, Font Romeu, Vichy, Poitiers ou encore Pointe-à-Pitre, d'importants travaux de réhabilitation et de modernisation ont également été initiés et vont se poursuivre ces prochains mois. « *En l'absence de compétitions, les entraîneurs étaient plus disponibles et nous avons eu plus de temps pour les impliquer encore plus dans nos différents projets*, assure Patrice

Behague. *De manière générale, tout ce que nous traversons depuis un an a certes été difficile à vivre mais au sein du réseau, nous avons malgré tout mis à profit cette période pour repenser nos pratiques, individuelles et collectives, nous enrichir les uns des autres et nous projeter avec optimisme et ambition vers l'avenir.* » Car malgré la crise, les centres du réseau grand INSEP veulent rester dans la danse. ■



Paris 2024 est un véritable enjeu de développement pour les politiques sportives des CREPS

UNE RÉFORME MAJEURE

Depuis le 1^{er} janvier 2021, au regard des évolutions induites par la réforme de l'organisation territoriale de l'État (OTE), les compétences « sport de haut niveau », à l'exception de l'agrément des centres de formation des clubs professionnels (CFCP) et des dynamiques interministérielles, jusqu'alors exercées par les directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), sont transférées aux centres d'expertise, de ressources et de performance sportive (CREPS) ou, en l'absence de CREPS sur le territoire, au sein d'organismes publics équivalents (OPE). Ces derniers deviennent les établissements publics d'appui au déploiement de la politique nationale du sport de haut niveau. L'objectif de l'ANS est d'apporter, dans chaque région avec les CREPS et OPE, une réponse la plus adaptée possible aux sportifs inscrits sur les listes ministérielles ou engagés dans les projets de performance fédéraux (PPF). Cette réforme entend rendre le pilotage du sport de haut niveau plus lisible et plus efficient afin d'améliorer la performance sportive, dans la perspective notamment des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024



« Quand on me donne des objectifs, je fais tout pour les atteindre »

Larbi

BENBOUDAUD

Nommé directeur de la haute performance du judo français en janvier dernier, mais toujours à la tête de l'équipe de France féminine qui visera l'or aux Jeux de Tokyo, Larbi Benboudaoud, champion du monde en 1999 et vice-champion olympique en 2000 des - 66kg, mesure le chemin parcouru depuis son premier pas sur les tatamis de l'INSEP il y a près de 30 ans.

La fédération française a décidé de vous nommer directeur de la haute performance en début d'année. Pouvez-vous expliquer les contours de votre nouvelle mission ?

Disons pour résumer que je vais désormais piloter l'ensemble de la filière haut niveau du judo français, à savoir la formation, la détection, l'accès au haut niveau, les équipes de France... Cela fait partie des recommandations de l'Agence nationale du Sport. Le sport français évolue et le DTN doit être soulagé dans l'ensemble de ses tâches. C'est un gros challenge et je sais qu'après les Jeux de Tokyo, je vais changer de métier. Je ne serai plus manager-entraîneur, mais seulement manager. C'était une volonté de ma part de prendre un peu de recul, même si je ne serai

jamais très loin du terrain. Je resterai un technicien, mais avec un peu plus de hauteur. Je vais aussi devoir rentrer dans un cadre plus formel, plus politique, mais l'objectif restera le même : faire de la performance.

Est-ce que cette nomination sonne comme une forme de reconnaissance non seulement de votre parcours personnel, mais aussi de votre travail avec l'équipe de France féminine ces dernières années ?

Ce n'est pas à moi de le dire, mais quelqu'un a dû penser que j'avais les compétences pour ce poste (sourire). Je n'avais pas cette ambition à titre personnel. En revanche, je suis entraîneur depuis 2006 et je savais qu'à un moment, il fau-

drat laisser la place à la nouvelle génération. Toute l'expérience que j'ai accumulée depuis 30 ans, que ce soit comme athlète ou comme entraîneur, va me servir dans mes nouvelles fonctions. J'ai déjà plein d'idées, mais je sais qu'il faudra que je compose avec les moyens mis à ma disposition, qu'ils soient humains ou financiers, que je devrai m'adapter, négocier... D'autant plus que je prends ce poste dans un contexte sans précédent avec non seulement un changement de gouvernance, mais aussi la crise sanitaire et financière qui impacte toutes les couches de notre sport. Mais je suis quelqu'un d'optimiste et surtout je reste un compétiteur. Quand on me donne des objectifs, je fais tout pour les atteindre. ▶



On se doute que la réussite du judo français à Paris en 2024 sera l'objectif principal qui va vous être assigné à court terme...

Bien sûr. Et c'est même plus qu'un objectif. C'est un enjeu important pour notre discipline, mais aussi pour tout le sport français. Mais comme je le disais, il y a aujourd'hui beaucoup d'incertitudes. La crise sanitaire a eu un impact important et on ne sait pas encore quel sera le prix à payer pour nos équipes de France sur la route de Paris. Je prends un exemple. Les jeunes de la « génération 2024 » n'ont quasiment pas pu « sortir » en stage ou en compétition ces derniers mois. Cela n'était pas autorisé compte tenu de la situation en France. Mais pendant ce temps, certaines nations ont elles pu en profiter pour aligner leurs meilleurs espoirs avec leurs équipes seniors en tournois. Ce retard, ce déficit d'expérience pourraient nous coûter des médailles. Or, participer aux Jeux à la maison, c'est bien sûr formidable, mais sans médailles, cela n'aurait pas du tout la même saveur. Moi, en tout cas, cela ne m'intéresse pas. Mais n'oublions pas qu'il y a d'abord les Jeux de Tokyo.

“ Paris 2024 est un enjeu important pour notre discipline, mais aussi pour tout le sport français ”

Et d'autant plus que vous êtes toujours responsable de l'équipe de France féminine et même entraîneur référent de certaines athlètes, à commencer par Clarisse Agbegnenou. Comment conjuguez-vous vos nouvelles fonctions avec cet objectif des Jeux de Tokyo ?

Les choses sont claires : aujourd'hui, ma priorité, c'est l'équipe de France féminine. Cela ne m'empêche pas

de m'impliquer dans mon nouveau rôle, de faire quelques petits ajustements dans l'organisation, de constituer mon équipe... Mais pour le « gros » du chantier que j'entends mener, cela attendra encore un peu. Je ne veux pas mettre en danger l'équipe de France. Tokyo est trop important pour toute cette génération.

Les résultats enregistrés lors des derniers tournois de préparation semblent démontrer que le report des Jeux a bien été digéré et que les Bleues ont toujours le même niveau de performance. Peut-on affirmer que les voyants sont au vert à ce jour ? Et quels sont les enjeux des prochaines semaines ?

C'est vrai que l'équipe est sur les bons rails, je ne peux pas dire le contraire. Je n'ai jamais eu un tel collectif, avec 4 filles en tête du classement mondial, les autres qui sont au minimum dans le top 5. Ça parle. On a même des problèmes de riche avec des filles qui se disputent la sélection dans certaines catégories. Le fait d'avoir une telle densité est un énorme atout. Elles savent qu'elles n'ont pas le droit de se relâcher. De toute façon, les filles ont tellement été sevrées de compétitions que quand elles sortent, elles y vont pour la gagne. Elles ont « la dalle », elles se préparent bien et elles font le job. Mais rien n'est gagné d'avance en haut niveau. Et puis, il ne faut pas oublier que la période reste difficile. Même s'il est bien digéré aujourd'hui, le report des Jeux a quand même été une grosse claque. Et les doutes sont toujours présents. Il y a encore des reports ou des annulations à ce jour, à l'image du Tournoi de Paris qui a fait très mal à tout le monde. C'est une période où nous, l'encadrement, devons beaucoup communiquer, être rassurants, bienveillants. Et il nous faudra être pertinents et fins sur la planification, car tout va s'enchaîner avec les championnats d'Europe, les Mondiaux et les Jeux.

Les Jeux Olympiques se disputeront dans un contexte particulier, avec un protocole sanitaire strict, l'absence de spectateurs étrangers... Est-ce que vous

êtes inquiet sur l'impact que cela pourrait avoir sur les performances et donc les résultats ?

Non, pas vraiment, car les filles commencent à être habituées. Depuis la reprise des compétitions, c'est malheureusement devenu la norme. Bien sûr, cela va peut-être enlever un peu de magie à cet événement exceptionnel que représentent les Jeux. Mais c'est ce que je répète depuis le début. On est des compétiteurs, on n'est pas là pour faire le spectacle. Avec ou sans public, avec ou sans ambiance, l'objectif reste le même : ramener des médailles. Un champion doit être capable de faire abstraction du reste.

Que seraient pour vous des Jeux réussis ?

Disons que si elles ramènent toutes des médailles et, tant qu'à faire, en or, je pense que je serai satisfait (sourire). Si nous les avons sélectionnées, c'est que nous estimons qu'elles ont toutes le potentiel pour monter sur la « boîte » à Tokyo. Après, le potentiel, c'est une chose, mais comme je le disais, dans le sport de haut niveau, rien n'est jamais gagné d'avance. Elles devront tout mettre sur la table et bien plus encore. Mais je ne m'inquiète pas pour elles.

Comment expliquez-vous le niveau de performance affiché par l'équipe de France féminine depuis plusieurs années ? Est-ce le fruit de méthodes de travail particulièrement efficaces ou est-ce que vous vous dites parfois que vous avez la chance d'entraîner des générations d'athlètes exceptionnelles ?

Je dirais un peu des deux (sourire). Ces résultats ne sortent pas de nulle part. Ils sont effectivement le fruit

du travail de qualité mené depuis plusieurs années par l'ensemble de l'équipe d'encadrement, à l'INSEP, mais aussi dans les pôles et les clubs avec des filles qui, c'est vrai aussi, ont un potentiel hors norme. Et comme je le dis souvent, la gagne, c'est contagieux. C'est aussi la raison pour laquelle j'insiste beaucoup sur la notion de collectif. Le judo est un sport individuel, mais la dynamique de groupe est très importante. Primordiale même. Les filles les plus douées ont déjà des cartes en main pour réussir. Mais elles doivent se mettre au service du collectif, car c'est toute l'équipe qui va leur permettre de passer un cap, de se sublimer. Pour moi, le collectif doit rester au-dessus de tout. Et il est important aussi que le staff travaille dans la sérénité tout en conservant la rigueur inhérente aux exigences du haut niveau. Cette tranquillité, cette bonne humeur qu'affichent les entraîneurs au quotidien rejaillissent sur tout le groupe et contribuent aussi aux résultats. ▶



Si elles ramènent toutes des médailles et, tant qu'à faire, en or, je pense que je serai satisfait



Cette dynamique a en revanche plus de mal à s'installer chez les garçons. Comment l'expliquez-vous ?

Pour l'instant, j'observe encore cela de l'extérieur. Mais ce que je peux déjà dire, c'est que nous avons de bons judokas, une bonne école, mais que nous sommes peut-être arrivés au bout d'un système. Et attention, cela peut aussi arriver très vite chez les filles. Aujourd'hui, nous devons faire face à une concurrence internationale qui s'est exacerbée. On voit des « petites » nations qui peuvent compter sur une trentaine d'athlètes seulement, mais qui ne vont pas hésiter à les faire sortir très souvent pour aller chercher de l'opposition à l'étranger, avec plus de stages, plus de compétitions. En France, on a la chance d'avoir une forte densité. Mais il faut peut-être qu'on fasse évoluer la planification, qu'on évite de rester en vase clos et qu'on aille chercher encore plus d'adversité, se frotter à plus de styles... Autant de réflexions sur lesquelles je me pencherai après Tokyo. Mais je l'ai déjà dit, je ne suis pas un magicien.

Avec ce nouveau chapitre qui va bientôt s'ouvrir dans votre vie, est-ce que vous mesurez le chemin parcouru depuis votre arrivée à l'INSEP en 1992 ?

Ce n'est pas trop dans mes habitudes de me replonger dans le passé et encore moins de parler de moi. Mais... (il réfléchit). Ce que peu de gens savent, c'est que je suis rentré par la petite porte. Contrairement à d'autres, je n'étais pas un « crack », loin de là, quand on m'a proposé d'intégrer l'INSEP après les Jeux de Barcelone. J'arrivais du 3^e sous sol et j'étais déjà bien content d'être là comme simple partenaire d'entraînement. C'est pour ça que j'ai toujours beaucoup d'empathie pour les jeunes qui « débarquent » et qui ne sont pas forcément les plus doués de leur génération, les plus attendus. Il ne faut pas casser leur rêve, mais au contraire les pousser à donner le meilleur d'eux-mêmes. Car on ne sait jamais ce qui peut arriver. La preuve ! C'est une de mes forces. J'ai tout connu. Le petit club de banlieue, le statut de partenaire d'entraînement, puis à force de

travail, l'équipe de France juniors, l'équipe de France seniors, les premiers podiums, les titres... Même en tant qu'entraîneur, j'ai commencé d'abord avec les jeunes avant de prendre les élites. Et maintenant, je suis directeur de la performance. Je peux dire que je connais la démarche pour y arriver et les problématiques de chaque secteur. On ne peut pas me la faire à l'envers. Quand j'échange avec un judoka qui est dans la difficulté et qu'il me dit « mais toi tu ne sais pas ce que c'est. » Et bien si, justement ! Je connais toutes ces étapes, toutes ces difficultés. Le haut niveau est élitiste. Il y a beaucoup de prétendants, mais peu d'élus. Le partenaire pourtant, il peut être champion à force de travail et si tu lui donnes les bons outils. Bien sûr, le judo a évolué depuis 30 ans et pas seulement techniquement. L'environnement n'est plus le même. Mais il y a bien une chose qui n'a pas changé : quel que soit ton niveau, quel que soit ton statut, si tu ne vas pas au « charbon », tu n'arriveras à rien.

Cette exigence vous a toujours guidé...

C'est dans mon ADN. J'ai grandi avec ça et j'ai fait en sorte de garder cette exigence dans ma vie et sur les tapis. Mais je n'ai rien inventé. La rigueur, le sérieux, l'engagement, le travail... C'est inhérent au sport de haut niveau. On a tous le même cadre. Ma particularité peut-être, c'est d'avoir toujours travaillé dur, mais dans la sérénité. Et comme entraîneur, j'ai gardé cette même dynamique en faisant en sorte d'avoir une main de fer dans un gant de velours.

Votre carrière mais aussi votre vie sont intimement liées à l'INSEP...

C'est vrai. L'INSEP compte énormément pour moi, comme pour tous les sportifs qui ont eu la chance de vivre et s'entraîner dans cet établissement d'excellence je pense. Les « briques rouges » font partie de mon quotidien depuis près de 30 ans. Je connais tous les recoins, tous les bâtiments par cœur. J'ai vu l'INSEP grandir, évoluer avec toujours cette notion de grande maison du sport français qui fait notre force, notre richesse. Au fil des années, j'ai noué des

liens forts avec des membres du personnel, des athlètes, toutes disciplines confondues, que je retrouve aujourd'hui à des postes à responsabilité. L'INSEP est un lieu chargé d'histoires et j'espère que nous en écrirons encore de belles à l'avenir.

Parmi toutes ces histoires que vous avez vécues à l'INSEP, est-ce qu'il y en a une que vous retiendrez en particulier ?

Des moments, des histoires, des anecdotes, il y en a tellement. Mais je les garde pour moi (sourire). En revanche, je ne pourrai jamais oublier la première fois où j'ai franchi les portes de l'INSEP. Mon professeur de l'époque, paix à son âme, m'avait déposé à l'entrée, j'avais 18 ans, j'arrivais de ma banlieue, personne ne me connaissait. Quand je suis monté sur le tapis, j'étais un peu intimidé mais surtout j'étais perdu car c'était des tapis à ressorts et je ne m'étais encore jamais entraîné sur une telle structure ! À chaque fois que je me déplaçais, je me demandais ce qui se passait sous mes pieds. J'avais terminé la séance en ayant mal partout. Je me rappelle mettre dit : « alors c'est ça l'INSEP » ! ■



Je ne pourrai jamais oublier la première fois où j'ai franchi les portes de l'INSEP

EN BREF

LARBI BENBOUDAUD

Né le 5 mars 1974 à Dugny

- Directeur de la haute performance et responsable de l'équipe de France féminine de judo
- Champion du monde en 1999 et vice-champion olympique en 2000 dans la catégorie - 66 kg
- Désigné meilleur entraîneur européen en 2018
- Kimono d'or de la fédération française de judo en 2003



4



QUESTIONS À

JÉRÉMY FERRARI

Plus connu pour son humour noir et tourmenté, Jérémy Ferrari est également un sportif accompli et bourré d'une énergie compulsive qu'il tente de canaliser et de restituer, non seulement dans ses spectacles très physiques, mais aussi sur les aires de combat.

1

En 2014, on vous a découvert à l'INSEP aussi à l'aise sur les tatamis que sur scène lors d'une séquence tournée au pôle France de taekwondo avec Vincent Parisi et Mickaël Borot pour Beinsport. Qu'aviez-vous ressenti alors ?

En réalité je n'étais pas aussi à l'aise que ça, car je m'étais blessé au genou quelques semaines avant ce tournage et je n'étais pas vraiment apte ni physiquement ni techniquement. Mais vous connaissez Vincent, il peut être très persuasif (sourire). Non seulement j'avais fait une prestation très moyenne devant Mickaël Borot

(double champion du monde de taekwondo, ndr) et les caméras, mais en plus j'avais terminé au pôle médical ! En essayant de ne pas trop être ridicule, je m'étais reblessé. Mais à part ça, c'était un vrai bonheur d'être à l'INSEP (rire). Plus sérieusement, en m'entraînant quelques minutes dans ce temple, ce monde à part dans lequel évolue l'élite du sport français, j'avais eu l'impression de concrétiser un vieux rêve. J'ai longtemps fait du judo et si j'avais continué, qui sait, j'aurais peut-être eu l'opportunité de faire quelques stages à l'INSEP comme certains de mes amis, voire mieux. Ma passion pour le théâtre m'a fait prendre une autre voie. Je ne saurai jamais ce que cela aurait pu donner, mais j'avoue que j'ai toujours eu quelques regrets.

2

C'est ce qui vous a incité à reprendre un entraînement très intense depuis un an et demi avec Vincent ?

Non, à l'origine, j'avais simplement besoin de me remettre en forme et surtout d'être crédible pour une scène prévue dans un film dans laquelle je devais faire un combat de lutte sénégalaise. À force de m'entraîner 2 à 3h par jour, de courir des « millions » de kilomètres, ce que je déteste, j'ai très vite progressé sur le plan physique et Vincent a estimé que c'était dommage de faire tout ça pour une séquence de 45 secondes qui, pour l'anecdote, n'a pas encore pu se tourner d'ailleurs. Il m'a suggéré de pousser encore l'entraînement et de tenter d'aller faire quelques compétitions en jujitsu fighting (une combinaison de judo, de jujitsu brésilien et de karaté, ndlr). J'avais déjà une base car, après le judo, j'ai longtemps pratiqué le jujitsu au niveau amateur avant d'arrêter au moment où j'ai percé dans l'humour. Quand quelqu'un comme Vincent (ancien champion du monde de jujitsu, ndlr) te dit que tu peux y aller et pourquoi pas faire quelque chose dans le milieu des arts mixtes, forcément tu prends confiance et tu te dis pourquoi pas. La COVID a reporté nos projets et je n'ai pas pu pour l'instant faire des combats officiels ni même du sparring, mais dès que la situation reviendra à la normale et si ma tournée me laisse le temps (il reprendra à partir de septembre son spectacle à succès « Anesthésie générale », ndlr), je compte bien me lancer et faire des stages et des compétitions dans différents styles pour trouver celui qui me conviendra le mieux.

3

Vous êtes un vrai performer sur scène. Êtes-vous aussi dans cette même quête de performance dans votre pratique sportive ?

J'ai surtout envie de me prouver quelque chose. C'est une forme de revanche sur certains épisodes de ma vie, sur ma cure de désintoxication (Jérémy Ferrari a souffert d'une forme d'alcoolisme aigüe il y a quelques années, ndlr) et surtout, j'arrive sur ce terrain avec beaucoup d'humilité. Je sais à quel point cela peut être difficile de performer dans une discipline, qu'elle soit sportive ou artistique. Je vais affronter des combattants plus expérimentés, mieux entraînés et aussi plus jeunes (il a 35 ans, ndlr). Je ne sais pas quel sera mon niveau ni comment je vais gérer mon stress, car, comme je suis quelqu'un de très émotif, la compétition a toujours été pour moi un vrai challenge, mais je vais donner le meilleur de moi-même et on verra bien. Je n'attends rien de particulier si ce n'est gagner le respect de mes adversaires. Si j'arrive à tenir quelques rounds, à les embêter un peu et pourquoi pas à avoir quelques

résultats, ce sera déjà une belle récompense. Je sais d'où je pars. C'est comme si Teddy Riner décidait de se lancer dans le stand-up. Au début forcément, on lui dirait « heu, tu es sûr ? » (sourire). Lui-même aurait certainement des doutes. Mais dans ce milieu, si tu donnes tout ce que tu as et si ce que tu fais tient un minimum la route, tu gagnes vite le respect des autres comédiens. Dans le sport, je pense que c'est la même chose.

4

Même si vous êtes un grand amateur de sport, on vous imagine mal assis devant votre télévision à regarder des épreuves de haut niveau.

Vous avez raison, je ne regarde aucun sport à la télévision hormis de temps en temps un peu d'UFC. Je ne lis même pas la presse. Je ne peux pas rester sur un canapé à rien faire. Hier encore j'ai fait 9h de jardinage et pendant que je vous parle, je marche. J'ai un trouble de l'hyperactivité, je souffre aussi d'hypersensibilité. J'ai besoin d'être en permanence en mouvement. J'écris d'ailleurs des spectacles qui durent 2h-2h30 au cours desquels je perds plusieurs kilos chaque soir, mais qui sont raccords avec l'énergie que je suis capable de mettre sur scène. Si je n'épuise pas mon corps et mon cerveau, je me sens mal. C'est aussi une forme d'addiction et Vincent est obligé de m'engueuler pour que je me repose. Mais plus il est exigeant, plus il me maltraite, mieux je me sens dans ma tête et dans mon corps. Ne lui dites pas trop quand même car il serait capable de me redemander de monter et descendre les marches de Montmartre à 5h du matin pendant des heures comme je l'ai fait ces derniers mois. Ça, je veux bien m'en passer par contre (rires). ■



Je sais à quel point cela peut être difficile de performer dans une discipline, qu'elle soit sportive ou artistique



RAKHIM MAGAMADOV

VEUT AVOIR LA TAILLE PATRON

Multiple champion de France jeunes de lutte libre, médaillé européen et mondial chez les cadets, Rakhim Magamadov (17 ans) a vu sa progression freinée par la crise sanitaire et une blessure au genou quelques semaines après avoir rejoint l'INSEP. Mais le jeune prodige se tient déjà prêt à repartir au combat pour aller chercher l'or à Paris en 2024.

Il y a des histoires qui commencent parfois dans la douleur, mais qui se terminent avec bonheur. En sport comme ailleurs. Entre l'INSEP et Rakhim Magamadov, la relation n'a pas forcément bien débuté, mais si le jeune lutteur, natif de Grosny en Tchétchénie mais qui vit en France depuis son enfance, décroche l'or olympique à Paris en 2024 et même quatre ans plus tard à Los Angeles, l'histoire sera belle. Il y a deux ans, l'adolescent, alors au pôle espoirs de Dijon, se voyait déjà faire le grand

saut vers Paris du haut de ses 16 ans et ses deux médailles de bronze européennes et mondiales en lutte libre 80 kg dans la catégorie cadet avant que l'encadrement fédéral ne lui demande de patienter encore un peu. « Nous avons un œil sur lui depuis ses débuts sur les tapis ou presque tellement il sortait du lot, révèle Luca Lampis, entraîneur national et sélectionneur de l'équipe de France junior lutte libre. On a rarement vu un lutteur avec un tel gabarit si jeune, aussi à l'aise techniquement et qui en plus

comprend bien et vite tout ce qu'on lui demande. Mais il était important de ne pas brûler les étapes et de le laisser encore s'aguerrir avec les lutteurs de son âge. »

UNE BLESSURE QUI FAIT MAL

Si le multiple champion de France minime et cadet de lutte libre, également très performant en gréco-romaine dans les catégories jeunes, a finalement intégré le pôle France Insépien en septembre 2020, une blessure au genou quelques semaines seulement après son arrivée dans l'établissement - rupture des ligaments croisés - l'a coupé dans son élan. « *Mon corps m'a vraiment lâché au plus mauvais moment, soupire-t-il après une énième séance de réathlétisation aquatique aux côtés de Jacqueline Delord au complexe aquatique Christine Caron. J'étais tellement heureux et motivé de rejoindre l'INSEP et m'entraîner enfin avec les seniors. Même si j'ai bénéficié du soutien de ma famille et de tout le staff et que j'ai bien été pris en charge par les équipes de l'INSEP, le moral en a pris un coup.* » D'autant plus qu'en 2020, la crise sanitaire avait déjà fait du mal à son moral plus qu'à son physique. « *À cause de la situation sanitaire, les championnats d'Europe et les Mondiaux cadets ont été annulés l'an passé alors que je m'étais préparé comme un fou pour y décrocher une médaille d'or, explique-t-il. Je ne serai jamais champion du monde cadet alors que c'était l'un de mes grands objectifs.* » Privé de compétitions, puis éloigné des tapis à cause de sa blessure, Rakhim Magamadov, désormais junior 1, n'en a pas pour autant perdu son temps. « *Il a profité de cette période pour gagner en force avec un travail ciblé de musculation afin de se préparer à sa nouvelle catégorie des 86 kg, explique Luca Lampis. Il est tellement motivé et déterminé qu'on a parfois été obligé de le freiner. Et après ses séances de rééducation, il était là tous les jours à l'entraînement dans les tribunes à observer les autres pour ne rien manquer et continuer d'apprendre. C'est un énorme potentiel, mais aussi un vrai passionné.* »

UN VRAI PASSIONNÉ

Une passion transmise par son père, lui-même ancien lutteur de haut niveau en Tchétchénie. Contraint de quitter son pays natal en 2007 et de s'exiler en France avec sa famille pour fuir la guerre, le paternel s'est rapidement rapproché du club des lutteurs montalbanais pour prendre en main ses deux fils. « *Il ne nous a pas vraiment laissé le choix, rigole Rakhim qui suit avec attention*

les performances de son jeune frère Rakhim, champion de France minimes en 68 kg. *Et il a eu raison de nous pousser ainsi. C'est aussi grâce à lui que j'en suis là aujourd'hui.* » C'est d'ailleurs à son père qu'il a dédié sa première victoire sous les couleurs françaises – il bénéficie de la nationalité française depuis deux ans – en mai 2019 lors du Tournoi international Constantin Alexandru & Ioan W. Popovici à Bucarest. Une médaille d'or qui en appellera d'autres, peut-être dès cet été – « *Même si je reviens de blessure, je vais tout faire pour décrocher les titres européens et mondiaux juniors* », annonce celui qui suit actuellement une formation en CQP animateur de loisirs sportifs – et surtout lors des prochaines éditions des Jeux Olympiques. S'il espère très vite se faire un nom au sommet de la lutte française et même mondiale – « *Mon objectif est d'avoir le même palmarès et même de faire mieux que mon idole (le Russe Buvaysar Saytiev, triple champion olympique et sextuple champion du monde, ndlr)* », annonce-t-il –, Rakhim Magamadov est déjà un phénomène. Ses combats font partie des plus visionnés sur les réseaux sociaux et à l'INSEP, le garçon ne passe pas inaperçu. « *Quand les gens me voient dans le bâtiment des mineurs, ils se demandent si je ne me suis pas trompé ou si je suis un surveillant tellement je ressemble à un « daron »* », plaisante-t-il fort d'une allure et d'un gabarit (1,77 m pour 86 kg) dignes d'un senior alors qu'il fêtera ses 18 ans en octobre prochain. De « *daron* » de la lutte française, Rakhim Magamadov veut aussi très vite en devenir le patron. ■



Né le 29 octobre 2003 à Grosny (Tchéchénie)
Taille : 1m77 - Poids : 86 kg
Lutteur du Pôle France de l'INSEP depuis 2020

PALMARÈS

- Médaille de bronze aux championnats du monde cadets en 2019
- Médaille de bronze aux championnats d'Europe cadets en 2019



DANS LEUR BULLE,
LES SPORTIFS FRANÇAIS VEULENT
TOUJOURS SOUFFLER LE CHAUD

Depuis la reprise du calendrier international dans le contexte de pandémie, la plupart des sportifs de l'INSEP doivent composer avec le concept de « bulle » sanitaire sur leurs lieux de compétitions. Une expérience déstabilisante, parfois oppressante, mais qu'ils arrivent de mieux en mieux à appréhender. De bon augure avant les Jeux de Tokyo qui devraient aussi se dérouler sous cloche.

En temps normal, vivre dans une bulle n'a jamais vraiment posé de problèmes aux sportifs de niveau. Surtout quand c'est la leur. Ils rentrent même très souvent dans ce monde à part, cet environnement propice à la performance qu'ils créent pour se concentrer, gérer leur stress, ne pas se laisser perturber par la moindre distraction avant ou pendant une compétition ou encore neutraliser les pensées parasites. Sauf que depuis quelques mois, la plupart d'entre eux ont dû composer avec une autre forme de bulle, plus déstabilisante voire oppressante. Le concept de bulle sanitaire n'est pas né avec l'épidémie de la COVID-19, mais cette crise sans précédent a contraint et forcé le monde du sport à y recourir plus qu'à l'accoutumée, La NBA a été l'une des premières à tester la formule avec succès l'été dernier pour la reprise de la saison régulière à Orlando. Le tennis lui a très rapidement emboîté le pas pour l'ensemble de ses tournois et les autres disciplines n'ont pas eu d'autres choix que d'adopter ce système à leur tour pour enfin

reprendre le fil du calendrier. Si la bulle varie d'un sport à l'autre, et même d'un pays à l'autre, le principe reste le même : limiter au maximum les contacts avec le monde extérieur, éviter de se contaminer et de contaminer les autres et permettre à la compétition de se dérouler – presque – normalement. Et pas question, en principe, de transgresser les règles sanitaires imposées avant, pendant et après l'épreuve, même si ces dernières semaines, certaines bulles censées être hermétiques ont fait pschitt et démontré leurs limites. Tests PCR à foison, isolement plus ou moins long à l'arrivée dans le pays, trajets limités entre le lieu d'hébergement et le site de compétition, privations de toutes sorties, hormis dans les patios des hôtels où il est possible de tourner, en rond ou en carré c'est selon, pour prendre l'air quelques minutes, à bonne distance les uns des autres... Des conditions drastiques qui ont chamboulé les repères et créé une atmosphère inédite, accentuée par le huis clos sur les sites de compétition. ▶



Des conditions drastiques qui ont chamboulé les repères et créé une atmosphère inédite



Emmanuel Lebesson



Les narines des judokas ont été mises à rude épreuve. Tout comme leurs nerfs

LE NEZ ET LES NERFS SOLIDES

« Quand on part pour un tournoi à l'étranger, ce n'est pas pour y faire du tourisme, précise le directeur de la performance et responsable du judo féminin français, Larbi Benbouadaou. Mais il est toujours agréable de pouvoir sortir en ville, échanger avec la population locale, découvrir la culture du pays ou même faire quelques courses pour se changer les idées avant de débiter la compétition. » Une habitude que les judokas tricolores ont vite dû oublier lors de la reprise du circuit mondial l'automne dernier. Avec 4 tests PCR à effectuer avant même leur entrée en compétition – 2 avant le départ, un à l'arrivée et un la veille du tournoi –, les narines de Teddy Riner, Clarisse Agbegnenou et consorts ont été mises à rude épreuve. Tout comme leurs nerfs. « Quand on arrive à l'hôtel, on nous met un bracelet rouge autour du poignet et c'est le signe qu'on n'a pas le droit de sortir de la chambre tant que les résultats des tests ne sont pas arrivés, raconte la championne olympique et entraîneur de l'équipe de France féminine, Lucie Décosse.

Les repas sont déposés au pied de la porte, on ne voit personne et ça peut durer plus ou moins longtemps selon les endroits. Il faut avoir les nerfs solides en effet. » Le champion d'Europe de tennis de table, Emmanuel Lebesson, a lui aussi vécu le même type d'« aventure » au Qatar en mars dernier pour sa première sortie en Bleu après plus d'un an sans compétition internationale. « J'avais eu des retours d'expérience d'autres disciplines et je savais que ça allait être particulier, rigole-t-il. Quand on est sportif de haut niveau, on est pourtant habitués à rester longtemps dans nos hôtels lors des voyages à l'étranger, mais le fait désormais de devoir s'isoler pendant 48h en ce qui nous concerne, de ne plus pouvoir sortir, de prendre ses repas dans la chambre, d'avoir un chemin balisé jusqu'à une sortie privative sans croiser aucun autre client de l'hôtel, c'est vraiment spécial à vivre. Sans même parler des règles à respecter sur le site de compétition » Prise de température à l'entrée, planning et distanciation à respecter pour l'utilisation des tables, une seule balle pour toute la rencontre, pas de ramasseurs de balles et bien sûr pas de public...



Ronan Gustin

SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Privés d'opposition planétaire pendant plus d'un an, les escrimeurs du pôle France ont aussi eu droit à un traitement spécial COVID pour leur retour sur les pistes en mars. Outre les désormais incontournables tests de dépistage – « Je pensais qu'on allait nous demander de nous isoler plus longtemps, avoue Sara Balzer, quart de finaliste à la Coupe du monde de sabre de Budapest. J'avais emporté tout le nécessaire – corde, élastique, rouleau de massage, accessoires de yoga – pour m'entretenir dans ma chambre mais au final, dès le deuxième jour, on a pu aller s'entraîner à la salle » –, les spécialistes du sabre, de l'épée et du fleuret ont été placés sous haute surveillance, sur et en dehors de leurs lieux de compétitions respectifs. « Pour nous, c'était encore plus strict certainement, car on tirait en Russie, le pays d'origine du président de la fédération internationale d'escrime Alisher Usmanov qui tenait à ce que tout soit irréprochable », soulignent les épéistes Alexandre Bardenet et Ronan

Gustin, engagés à la Coupe du monde de Kazan du 19 au 23 mars dernier. « Arrivés dans la salle, nous ne pouvions pas nous mélanger avec les filles, il y avait un sens de circulation prédéfini et nous devons tous rester à 1,50 m les uns des autres et éviter de trop nous parler, sous peine d'être tout de suite repris par les bénévoles », raconte Ronan Gustin. « Et dès que l'un d'entre nous était éliminé, il devait tout de suite quitter le complexe et rentrer à l'hôtel avec le bus de l'organisation et surtout pas en taxi, poursuit Alexandre Bardenet. Impossible de rester pour supporter les collègues ou prendre des informations visuelles sur nos adversaires. » Sans oublier le port du masque obligatoire, partout, tout le temps, et ce dès la fin de l'assaut alors que l'effort fourni se fait encore sentir. Pas si évident, même pour des escrimeurs pourtant habitués à être recouvert de la tête aux pieds. Et que ce soit sur le site de compétition ou à l'hôtel, le moindre manquement aux règles était sanctionné. La plupart des nations n'ont d'ailleurs pas échappé à un rappel à l'ordre en bonne et due forme du comité d'organisation. ►



Impossible de rester dans les tribunes pour supporter les collègues ou prendre des informations visuelles sur les adversaires

L'ANGOISSE DU TEST POSITIF

Depuis le début de cette mise sous cloche, plus encore que ces contraintes pas si contraignantes finalement, il faut vivre chaque jour avec le stress, « l'angoisse même » selon Anaëlle Malherbe, chargée de Mission en Psychologie du Sport à l'INSEP, d'être contrôlé positif et de devoir rester plus longtemps en isolement voire de quitter sans ménagement les lieux avant même d'avoir pu défendre ses chances. Comme si la pression inhérente à la compétition ne suffisait pas. « Cela renforce le côté anxigène de l'expérience, car les sportifs ont non seulement peur de contracter le virus et d'en subir les conséquences, sanitaires et sportives, mais aussi de pénaliser d'autres membres de l'équipe qui pourraient être considérés comme cas contacts », souligne Anaëlle Malherbe. « L'une de mes plus grandes hantises est d'attraper le virus juste avant ou pendant les Jeux, reconnaît Emmanuel Lebesson. Avant, cela voudrait dire une préparation perturbée, sans parler des éventuelles séquelles du virus. Mais le pire ce serait quand même d'être contrôlé positif une fois au Japon à quelques jours du début de la compétition. Car je serai alors obligé de déclarer forfait à la dernière minute, et même d'être exclu des Jeux et de m'isoler. Autant le risque d'une blessure de dernière minute, on a l'habitude de composer avec dans le sport de haut niveau. Mais une situation pareille... Il faut se rendre compte du traumatisme que cela occasionnerait, surtout après le report des Jeux et tous les efforts fournis ces derniers mois pour se qualifier. » Un scénario que personne n'ose imaginer... même si les experts en dimension



mentale élaborent déjà les stratégies à mettre en place au cas où. « À Budapest, j'avais aussi une appréhension comme l'ensemble de mes coéquipières : me faire tester positive après la compétition juste avant de monter dans l'avion pour revenir en France, raconte Sara Balzer. Car je me voyais mal devoir rester en Hongrie toute seule à l'isolement dans ma chambre d'hôtel pendant 10 jours, sans possibilité de sortir, mais aussi de m'entraîner. Ce n'est pas le moment d'être à l'arrêt. »

LE PLAISIR DE REPLONGER L'EMPORTE

Pour autant, tous s'accordent sur un même point : le plaisir de replonger, de renouer avec la compétition après plusieurs mois voire un an de disette pour certains l'emporte largement sur l'effet « bulle » et ses conséquences. Si les joueurs de tennis qui enchaînent les tournois dans ces conditions supportent de plus en plus mal d'être « enfermés », la plupart des futurs olympiens eux s'adaptent à la situation, d'autant plus que les sorties à l'international se font encore

rare. Certains arrivent même à y trouver des aspects positifs. « Par exemple le fait de ne plus avoir à partager de chambre en déplacement et rester ainsi à son propre rythme peut être très bien vécu par quelques sportifs, témoigne Anaëlle Malherbe. Ces contraintes leur permettent aussi de se concentrer sur l'essentiel, à savoir la performance. » « Et c'est aussi une répétition de ce que les athlètes pourront peut-être vivre à Tokyo », reconnaît Sara Balzer. « Vu que nous avons été privés de compétitions pendant plus d'un an, il était important d'avoir un test grandeur nature avant les Jeux pour se familiariser avec ce concept de « bulle », prendre nos repères, voir ce qui pouvait être déstabilisant, stressant, poursuit Alexandre Bardenet. Cette expérience nous a donné des pistes de travail intéressantes. Plus encore que d'habitude, nous devons être capables de sortir de notre zone de confort et savoir gérer les imprévus. » La mise en place d'une bulle d'entraînement pré-olympique avant de s'envoler pour le Japon serait d'ailleurs à l'étude. Car même mis sous bulle, les sportifs français entendent bien souffler le chaud sur Tokyo. ■

TROIS QUESTIONS À... ROMANE DICKO, DOUBLE CHAMPIONNE D'EUROPE DE JUDO (+ 78 KG)

Depuis votre retour à la compétition lors des championnats d'Europe en novembre dernier, vous avez enchaîné les tournois dans le contexte de bulle sanitaire. Comment vivez-vous cette situation ?

Le contexte ne me pèse pas, car je suis tellement heureuse de pouvoir disputer des compétitions alors que d'autres sportifs en sont encore privés que j'en oublie presque les contraintes. La première fois, c'était peut-être un peu déstabilisant, surtout pour une épreuve aussi importante que des championnats d'Europe. Mais je l'avais pris comme une chance, d'autant plus que j'avais dû déclarer forfait quelques semaines auparavant pour la vraie reprise à Budapest à cause d'un test positif qui s'était avéré être en réalité un « faux » positif. Ce sont finalement ces tests qui nous octroient le droit de combattre ou pas, et non plus notre état de forme du moment ou nos performances. Ce n'est pas toujours facile à vivre. Et puis, il y a la peur d'attraper le virus non seulement pour notre propre santé, mais aussi parce qu'on ne veut pas pénaliser le reste de l'équipe.

Qu'est-ce qui est le plus difficile néanmoins dans cette bulle ? Le protocole strict ? L'absence de public ?

Le protocole est effectivement un peu contraignant avec 4 tests à effectuer – deux avant de partir, un à l'arrivée à l'aéroport, et enfin un dernier avant le début du tournoi. Mais à force, on s'y fait. Je me suis habituée aussi au fait de devoir rester à l'hôtel, de ne plus pouvoir sortir ne serait ce que pour faire un peu de shopping. J'anticipe et je « charge » les valises avant de partir (sourire). C'est dommage, car c'est toujours agréable de pouvoir se balader un peu pour penser à autre chose et évacuer la pression, surtout quand on rentre en lice le dernier jour de compétition comme c'est le cas pour moi dans la catégorie des + 78 kg. Je ramène de quoi m'occuper, m'entretenir un peu à l'hôtel avec une corde à sauter



par exemple. C'est plus difficile pour les catégories qui doivent perdre du poids, car elles n'ont plus le droit d'accéder à la salle de sport. Le huis clos en revanche n'est pas pénalisant. C'est vrai que j'aime bien prendre l'énergie du public entre les combats et qu'il manque un peu d'ambiance, mais comme je rentre dans ma bulle, la mienne (sourire), dès que je monte sur le tapis, ça ne me dérange pas plus que ça. Ce qui est agréable, c'est qu'on entend beaucoup plus les coaches, mais je n'ai plus d'excuses pour leur dire que je n'ai pas entendu leurs consignes (sourire). Le seul point négatif pour moi peut-être, c'est l'absence de mon père qui est habituellement toujours là dans les tribunes.

Est-ce que la perspective de disputer les Jeux Olympiques de Tokyo dans ce contexte de bulle sanitaire vous inquiète ou pourrait gâcher la fête ?

Non, car cela fait longtemps que je me suis faite à l'idée que ces Jeux seront vraiment très spéciaux, à plusieurs titres (sourire). Il y aura les contraintes, les restrictions, le fait que le public sera uniquement composé de spectateurs Japonais qui vont forcément « pousser » leurs représentants... Mais tout ça se travaille en amont. Et c'est ce que je fais avec mon préparateur mental. Il faudra que j'arrive à faire abstraction du contexte, que je reste focalisée sur ma performance. Et que je me tienne prête à toutes les éventualités, surtout dans cette période où tout peut arriver. Je sais déjà que je serai encore plus vigilante et stricte envers moi-même ces prochains mois. Je vais encore plus restreindre les rares interactions sociales que je peux avoir, y compris avec ma famille. Car je ne peux pas me permettre d'attraper le virus ou même d'être simplement cas contact alors que les Jeux se profilent. Quand à la fête, disons que ce seront quand même des Jeux Olympiques, mes premiers, et je compte bien les savourer. Mais la vraie fête, ce sera à Paris en 2024 !



UN CAFÉ ET ÇA (RE)PART !

Le café fait partie des boissons les plus consommées au monde. Certains sportifs de haut niveau apprécient particulièrement cet élixir noir et pas seulement pour son côté stimulant, physiologique mais aussi psychologique.

C'est un rituel, un plaisir simple dont ils ont dû mal à se passer. Ils auraient d'ailleurs tort de s'en priver. Dès les premières heures de la matinée ou après le déjeuner, ils sont nombreux parmi les Insépiens à se masser, hors période COVID bien sûr, au self pour déguster un p'tit café. Une pause bienvenue pour faire le plein d'énergie avant de partir à l'entraînement ou en formation. Ces quelques minutes passées à boire le précieux élixir noir, c'est aussi pour les sportifs comme pour les entraîneurs un moment privilégié de rencontre, d'échange et de partage informels. Café filtre, expresso, allongé, latte ou cappuccino : quelle que soit sa forme, le café reste la boisson chaude préférée des Français. Pour son goût, mais aussi ses nombreux composés

bioactifs pouvant, pour certains, être bénéfiques pour l'organisme. S'il est parfois pointé du doigt parce qu'il excite, accélère le cœur et empêche de dormir, sans oublier son effet diurétique, le café est également extrêmement riche en antioxydants et contient des nutriments essentiels. Boire quelques tasses de café par jour serait même protecteur vis-à-vis de nombreuses pathologies (stéatose hépatique, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, surpoids et obésité, maladie de Parkinson...). Le café peut donc tout à fait s'intégrer dans un mode de vie sain et équilibré, sous réserve d'une consommation raisonnée et modérée (2 à 5 cafés par jour), et si possible avec un café de qualité.



Les sportifs de haut niveau doivent être vigilants et accompagnés dans leur consommation

UNE MACHINE DANS LE CASIER

Certains sportifs de haut niveau sont d'ailleurs devenus au fil des années des amoureux de vrais bons cafés. Cela faisait sourire ses coéquipiers et étonnaient les suiveurs, mais à l'époque où il évoluait en NBA aux San Antonio Spurs aux côtés de Tony Parker, Boris Diaw avait fait installer une machine à expresso dans son casier ! L'ancien pensionnaire du centre fédéral de basket-ball de l'INSEP y avait même gagné un surnom « Borista ». Morgan Kneisky n'est pas encore affublé d'un quelconque sobriquet, du moins à sa connaissance, mais dans le milieu du cyclisme sur piste, dont il est quadruple champion du monde (scratch et américaine), le Bisontin, qui vise une qualification pour les JO de Tokyo, a la réputation d'être un amateur éclairé de café. Ses coéquipiers sont régulièrement attirés par l'arôme qui se dégage de sa chambre sur les lieux de compétitions. Car pour l'ancien coureur pro, pas question de partir à travers le monde ou presque sans sa machine à café digne d'un barista dans ses valises (voir par ailleurs) ! « Pour autant, même pour une boisson aussi banale que le café, il est important pour les sportifs de haut niveau d'être vigilants et même d'être accompagnés dans leur consommation », prévient Eve Tiollier, chercheur en Nutrition Appliquée au Sport de Haut Niveau au pôle performance de l'INSEP. ▶

PAROLES D'EXPERT



Morgan Kneisky,

quadruple champion du monde de cyclisme sur piste

« J'ai toujours bien aimé le café, mais je n'arrivais pas à retrouver chez moi le goût particulier et l'arôme du café expresso que je buvais dans les bars. Au fil des années, j'ai donc commencé à acheter différents types de machines plus ou moins élaborées qui me permettent de choisir à ma guise le niveau d'intensité, la température de l'eau... Je fais aussi appel à des artisans torréfacteurs près de chez moi pour avoir des variétés de grains parfaitement torréfiés. Lorsque je voyage à l'étranger pour les compétitions, je regarde aussi le type de café consommé, la manière de la préparer, de le boire... C'est en Colombie que j'ai certainement acheté le meilleur café du monde. J'ai eu la chance de le goûter une première fois lors d'une Coupe du monde, mais j'ai dû attendre plusieurs années avant de mettre enfin la main sur un paquet et le ramener en France. J'ai même dû acquérir une machine spécifique pour pouvoir le « tirer » ! (...) Quand je me déplace en compétition, quitte à sacrifier trois tee-shirts, j'apporte toujours dans mes valises une des mes cafetières et un ou plusieurs paquets de café pour garder les mêmes repères et éviter d'éventuels troubles digestifs. Bizarrement, les autres coureurs frappent souvent à la porte de ma chambre pour partager un café avec moi (sourire). Pour Tokyo, il faudra quand même que je pense à vérifier l'ampérage sur place pour que ma machine soit bien compatible ! Même si je me considère comme un amateur de café, je me limite dans sa consommation avec maximum 3 à 4 cafés par jour et le dernier à une heure raisonnable pour ne pas perturber mon sommeil. J'ai en revanche gardé l'habitude de boire un café avant le départ d'une course, car cela reste un moment convivial et de détente avec les autres coureurs et j'ai l'impression aussi d'être mieux réveillé, même si cela peut s'apparenter à un effet placebo. »



SENSATION DE BIEN-ÊTRE

Car le café est aussi source de caféine, une molécule bien connue pour ses effets sur la réduction de la fatigue, l'augmentation de la vigilance et la réduction du temps de réaction, mais qui à certaines doses plus ou moins élevées (400-800mg en une prise, soit 4 à 12 cafés) peut induire des effets négatifs tels qu'anxiété, irritabilité, nervosité, insomnie et tachycardie. Des effets qui apparaissent principalement chez un petit échantillon de population particulièrement sensible. À des doses modérées (50-300 mg en une prise, soit 2-3 tasses de café), la caféine contenue dans le café apporte en revanche une sensation de bien-être et accroît les capacités de concentration et l'énergie, notamment lors d'efforts d'endurance et de résistance. Elle peut également entraîner une diminution de l'effort perçu pendant l'exercice, favoriser une plus grande distribution d'acides gras dans le sang et augmenter le pouvoir de contraction des fibres musculaires par la libération d'ions calcium par un stimulus neuromusculaire. Les polyphénols présents dans le café sont aussi des substances bénéfiques pour lutter contre le stress oxydatif. Ce stress cellulaire, notamment induit par l'entraînement, mais aussi par les



conditions chaudes, l'altitude... est la clé de la progression chez les sportifs. Une réponse positive à ce stress permet de créer de nouvelles adaptations physiologiques. À l'inverse, un excès de « stress » et/ou des défenses antioxydants faibles ou surchargées peuvent mener au surentraînement, à la blessure ou à des infections à répétitions... Dans la quête de performance des sportifs de haut niveau, le café, peut tout à fait rentrer dans une alimentation saine et équilibrée, car il participe au renfort des capacités de l'athlète à digérer ces stress et donc, à progresser pour atteindre son plein potentiel. « Mais il ne faut absolument pas confondre la consommation de café et la prise de caféine en tant que suppléments/médicaments, précise Valentin Lacroix, diététicien nutritionniste au sein du pôle performance de l'INSEP. Même si cette substance



L'apport en composés et en caféine dépend aussi du grain choisi, du mode de torréfaction, du mode de préparation

est reconnue par le CIO comme ergogénique et non dopante chez le sportif, la prise de caféine de manière isolée ne doit répondre qu'à des stratégies aiguës et encadrées pour actionner certains leviers de performance, si tant est que cette prise soit bénéfique pour la personne en question, car elle n'a aucun intérêt sur le long terme, voire des effets délétères. Il existe également des « bons » et des « mauvais » réponds à la caféine. Un polymorphisme génétique au niveau hépatique conditionne cette réponse. Il est donc d'autant plus important de tester ces protocoles à l'entraînement et de se faire accompagner pour individualiser au mieux ces techniques bien particulières ». Car la caféine serait même toxique à des doses supérieures à 1,2 g et fatale à des doses de 10 à 14 g soit l'équivalent de... 75 à 100 tasses de café ! En moyenne, un expresso délivre seulement 70 mg de caféine et une tasse de café en filtre 110 mg.

UN ACCOMPAGNEMENT POUR CERTAINS SPORTIFS

Dans le cadre d'un programme plus complet de nutrition et d'hydratation, Valentin Lacroix a souhaité accompagner certains sportifs des pôles France d'escrime et de lutte à l'INSEP dans leur consommation de café. « Ils peuvent avoir de longues journées de compétition et, selon leur rythme circadien, être naturellement moins performants et plus fatigués, physiquement mais aussi nerveusement, en fin d'après-midi et en soirée, explique-t-il. Je leur ai donc proposé, s'ils le souhaitent, d'emporter un thermos sur leurs lieux de compétitions et de prendre une tasse de café chaque heure à partir de 14h sans dépasser 3 à 4 cafés au total pour avoir un effet coup de fouet et ralentir leur baisse de vigilance. » Cet accompagnement, qui se poursuivra jusqu'aux Jeux de Tokyo, permettra de déterminer qui parmi les sportifs sont des bons et des mauvais répondants aux effets du café. « Selon qu'ils y sont plus ou moins sensibles, le café peut aussi être consommé pour améliorer la resynchronisation du sommeil dans le cas d'un jet lag important, assure Valentin Lacroix. Il faudra le prioriser le matin pour favoriser, l'éveil mais le limiter après 14h, heure locale pour au contraire favoriser l'endormissement. »

Reste à faire le bon choix parmi toutes les gammes de café disponibles. Car tous les sportifs de haut niveau ne sont pas aussi experts sur la question que Boris Diaw et Morgan Kneisky. « Outre les qualités gustatives qui varient d'un café à l'autre, l'apport en composés et en caféine dépend aussi du grain choisi, du mode de torréfaction, du mode de préparation, etc, souligne Ève Tiollier. Et dans le cas des capsules, la quantité de caféine par tasse peut varier de 20 à 150 mg et peut représenter de 50% à 160% de la quantité indiquée par le fabricant. Pour un même café, la différence peut aller du simple au double d'une capsule à l'autre. » « D'ailleurs, dans la mesure du possible, on ne recommande pas le café en capsule, car l'environnement clôt de l'emballage favorise la formation de furanes libérés lors de la filtration, des furanes qui pourraient être responsables de lésions hépatiques et de cancers du foie, soutient Valentin Lacroix. Et le devenir dans l'organisme de l'aluminium contenu dans certaines capsules pourrait s'accumuler au fil du temps au niveau cérébral notamment... » Dans les cafés plus traditionnels en grains, moulu ou soluble, le robusta est plus riche en caféine, mais moins aromatique que l'arabica. Et à l'avenir, les répercussions du réchauffement climatique feront que le robusta sera probablement le plus disponible sur le marché. « Le plus important reste de garder le plaisir de boire un café, et de maintenir ce rituel pour ceux qui ont l'habitude de consommer un café avant la compétition, car au-delà de l'effet physiologique d'une telle boisson, il y a aussi ce côté stimulant sur le plan psychologique qui donne l'impression d'être bien réveillé et d'avoir un coup de fouet, parfois même avant de l'avoir bu », sourit Ève Tiollier. Dans le sport aussi, un café et ça (re)part ! ■



TENSOPLAST® N'A PAS PRIS UNE RIDE



Tensoplast®

1931-2021

Alors qu'elle fête cette année son 90^e anniversaire, la bande adhésive élastique Tensoplast®, commercialisée par le groupe Essity, partenaire de l'INSEP depuis le milieu des années 1990, reste la référence pour les professionnels de santé et les sportifs de haut niveau. Cédric Klimaszewski, référent sport chez Essity France, nous explique pourquoi.

La bande Tensoplast® a été créée il y a 90 ans. Comment s'est développé le produit au fil des années ?

C'est certainement ce qui est le plus surprenant avec Tensoplast® : au fil des ans, le nom a changé (anciennement Elastoplaste), le packaging également, mais la bande en elle-même est exactement la même que celle qui a été imaginée en 1931 par les laboratoires Fisch ! La formule originale est toujours utilisée pour sa fabrication et c'est cette qualité unique et unanimement reconnue et appréciée par les professionnels de santé, mais aussi les sportifs de haut niveau qui fait que Tensoplast, souvent copiée mais jamais égalée, reste le leader sur le marché des bandes adhésives élastiques. Elle se démarque vraiment par son adhésivité, sa tenue dans le temps, son élasticité et sa rémanence.

Tensoplast® fait partie d'une gamme plus large de produits adaptés aux pathologies sportives les plus courantes. Parmi les produits phares : Strappal® bande adhésive non élastique utilisée pour des strapping rigides ou mixtes et Leukotape K®, bande adhésive de couleur utilisée en Taping Neuro-Proprioceptif (T.P.N).

Avez-vous en revanche constaté des évolutions dans son utilisation ?

Depuis le début, Tensoplast®, de par son excellente qualité de contention, est utilisée de manière préventive ou en traitement pour traiter les différentes pathologies articulaires, tendineuses, musculaires et ligamentaires (entorses, luxations, tendinites, elongations...). Les méthodes de manipulation, de contention, de strapping, les techniques de poses pour l'épaule, la main, le coude ou le pied ont bien sûr évolué au fil des décennies. Chaque thérapeute a sa technique de bandage qui lui est propre pour immobiliser les membres traités ou limiter leur amplitude et Tensoplast® s'adapte à tous les systèmes de pose. Cela peut aller de la simple circulaire pour une entorse de la cheville à de la haute couture pour les doigts des handballeurs par exemple. J'ai vu aussi certains sportifs placer des lamelles de bande sous leurs pieds pour éviter les frottements avec la semelle ou encore sur leurs doigts pour une meilleure adhérence. Et pour l'anecdote, je me rappelle également d'un footballeur qui inscrivait des messages d'anniversaire ou de remerciements sur des bandelettes qu'il plaçait dans ses chaussettes avant le match et qu'il ressortait dès qu'il marquait un but. Et comme il en marquait beaucoup... Enfin, Tensoplast® est souvent utilisé en association avec d'autres produits de la gamme (Strappal, Leukotape...) pour une prise en charge complète des traumatismes.

De quelle manière la bande Tensoplast® a-t-elle pu bénéficier du partenariat qui unit l'INSEP et Essity depuis plus de 20 ans ?

Être ainsi référencé dans l'établissement phare du sport français est une garantie d'excellence pour notre produit. Ce partenariat nous permet aussi d'être au plus près des sportifs de haut niveau, des masseurs-kinésithérapeutes, de bénéficier de leur retour de terrain. Il y a quelques années, certains thérapeutes nous avaient par exemple indiqué que l'élément protecteur gaufré de la bande se déchirait un peu trop vite. Nous avons alors immédiatement réagi en le renforçant. Et les échanges sur les techniques et les méthodes utilisées nous permettent aussi de faire évoluer notre propre présentation du produit auprès des professionnels de santé.





HISTOIRE DE SPORT

Pour découvrir l'histoire de la construction de la Halle Maigrot, infrastructure emblématique de l'INSEP, rendez-vous sur notre chaîne Youtube, dans la playlist « Histoire de Sport » : <https://bit.ly/327FcNu>

Source Youtube : INSEP TV

DIPLOMATIE

L'INSEP et le Comité Paralympique et Sportif Français ont reçu le 9 mars la visite de M. Kenichi Matsuda et M. Takeshi Ikkanda de l'ambassade du Japon en France afin d'échanger sur le sujet des Jeux Paralympiques, à moins de 200 jours de Tokyo 2021.

Source Twitter : @INSEP_PARIS



FULGUR 2024

Les membres de l'équipe de France de bobsleigh Margot Boch, Carla Senechal et Dorian Hauterville se sont prêtés aux tests réalisés sur les machines du laboratoire SEP de l'INSEP dans le cadre du programme prioritaire de recherche Fulgur 2024.

Source Twitter : @INSEP_Officiel

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

EMPOW'HER

Début 2021, le laboratoire de recherche de l'INSEP (IRMES) a lancé le projet Empow'her. 3 fédérations sont impliquées dans cette étude visant à prendre en compte les spécificités des sportives de haut niveau et notamment l'impact de leur cycle menstruel sur les entraînements afin d'améliorer leurs performances.

Source Instagram : @INSEP_Officiel



RETOUR À LA COMPÉTITION

Les épéistes hommes ont pu renouer avec la compétition à l'occasion d'un tournoi organisé à l'INSEP ! L'opportunité pour nos escrimeurs de prendre des repères avant la dernière épreuve qualificative pour les Jeux de Tokyo 2021 qui a eu lieu à Kazan.

Source Facebook : @insep.paris



PLANÈTE LIZA AVEC ELODIE CLOUVEL

De la natation au pentathlon moderne, l'Insépienne Elodie Clouvel a raconté son parcours de sportive de haut niveau au micro de Bixente Lizarazu sur France Bleu, dans l'émission Planète Liza : <https://bit.ly/3wN30t8>

Source Twitter : @francebleu



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



27 AVRIL – 2 MAI

Badminton – Championnats d’Europe à Kiev
(Ukraine)



29 AVRIL – 2 MAI

Trampoline – Championnats d’Europe
à Sotchi (Russie)



7 – 9 MAI

Taekwondo - Tournoi de qualification
Olympique à Sofia (Bulgarie)



24 MAI - 13 JUIN

Tennis – Roland Garros
à Paris (France)



13 - 16 MAI

Pentathlon moderne – Finale de la Coupe
du monde à Budapest (Hongrie)



26 - 30 MAI

Basket 3x3 – Tournoi de qualification
Olympique à Graz (Autriche)



**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     

