



À LA UNE

TOKYO 2021 :
ENFIN LA DERNIÈRE
LIGNE DROITE



Entrainement commun des équipes de France A et B de rugby précédant leur match en Roumanie (victoire 15 à 6) pour la A et en Allemagne (victoire 11 à 0) pour la B, le 24 novembre 1972.

Nous sommes à quelques semaines des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo et l'INSEP est toujours actif et fortement mobilisé autour des équipes de France pour apporter tous les savoir-faire et toutes les expertises nécessaires.

Malgré la crise, nous n'avons pas baissé les bras, nous n'avons jamais douté et nous avons travaillé pour faire avancer l'INSEP et le sport français. Toutes nos actions et nos décisions se sont engagées dans le respect des fédérations, des staffs techniques et des athlètes que nous accompagnons pour un seul objectif : la réussite de nos athlètes. Ça semble évident, mais il est parfois nécessaire de le rappeler et de le répéter pour ne pas oublier ce qui nous anime, moi comme les 300 agents qui m'accompagnent.



C'est avec cette vision, cette volonté que nous avons cherché à construire de nouveaux partenariats durables et riches de sens. Dès mon arrivée adidas a accru son partenariat avec l'INSEP dans une mesure jamais atteinte pour notre établissement, avec des investissements durables sur nos équipements et des apports financiers qui nous ont permis de renforcer notre offre pour les Insépiens, dans le respect des valeurs olympiques qui me sont chères.

Aujourd'hui, c'est Toyota, partenaire du CIO qui soutient l'INSEP et devient partenaire officiel autour d'un projet très ambitieux tourné vers l'avenir et le respect de l'environnement : l'hydrogène. Cette technologie est une première étape vers un fonctionnement de l'INSEP moins énergivore et plus responsable. L'apport financier de Toyota permettra là encore de financer des projets innovants pour le sport de haut niveau.

Demain, c'est le Groupe L'Oréal qui rejoindra l'INSEP autour des problématiques de formation, d'inclusion, et la création d'un salon de coiffure au sein de l'établissement.

Enfin notre premier mécène, Konica Minolta, nous accompagne sur toutes les dimensions de sécurité sur notre site, c'est là encore une première pour notre établissement

Cette stratégie innovante de fundraising, qui porte aujourd'hui ses fruits, est une grande fierté pour moi. Ces partenaires symbolisent le travail, l'investissement, les compétences de mes équipes et l'attractivité de notre établissement. Nous avons réussi pendant ces 4 années à hisser encore plus haut la qualité de l'établissement, avec pourtant une année 2020 très compliquée pour l'économie mondiale.

L'INSEP a aujourd'hui toutes les clés pour être le campus Olympique et Paralympique de Paris 2024.

Ghani Yalouz
Directeur Général de l'INSEP



12

▶ À LA UNE

Tokyo 2021 : enfin la dernière ligne droite

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

RENCONTRES 18

4 QUESTIONS À 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 24

ENTRAÎNEMENT 26

SCIENCES ET SPORT 32

RÉSEAUX SOCIAUX 39

PARTENAIRES 40

AGENDA 42



18

▶ RENCONTRES

Ensemble, combattons le silence



24

▶ ESPOIRS OLYMPIQUES

Arnaud Merklé doit accélérer le tempo

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 : **BadmintonPhoto - Iconsport - Isabelle Amaudry / INSEP - Iconothèque INSEP - fiba.basketball - Géraldine Aresteanu - Patrick Renou - Bellenger/IS/FFBB - Istock** Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



26

► ENTRAÎNEMENT

Les outils de la stratégie d'entreprise, une opportunité pour le sport de haut niveau ?



22

► 4 QUESTIONS À

André Comte-Sponville



32

► SCIENCES ET SPORT

La performance, c'est aussi dans les gènes



ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

CONVENTION DE COLLABORATION AVEC LES ÉQUIPES DE FRANCE 7

L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, représenté par son Directeur Général Abdelghani Yalouz, et la Fédération Française de Rugby, représentée par son président Bernard Laporte, ont officialisé, vendredi 23 avril 2021, une convention de collaboration. Celle-ci aura effet jusqu'à septembre 2024, soit après les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris auxquels participeront les équipes de France 7 féminines et masculines.

Ce partenariat prometteur doit permettre à l'ensemble des équipes nationales féminines et masculines d'atteindre les objectifs les plus ambitieux. En effet, grâce à cette signature, les équipes de France 7 en course pour une qualification olympique ainsi que les équipes du XV de France pourront bénéficier de l'ensemble des infrastructures sportives, médicales et de récupération de l'INSEP, et notamment le terrain de rugby en gazon renforcé ou naturel. Dans le cadre de projets collaboratifs d'accompagnement scientifique, l'INSEP mettra également ses experts à disposition sur certaines thématiques telles que l'accompagnement scientifique et technologique, l'innovation numérique, technologique et DATA, le suivi de l'entraînement et l'estimation du risque de blessures, l'environnement du sportif, la préparation

physique, l'athlétisation préventive, la réathlétisation et la prévention de la blessure, ainsi que la psychologie de la performance et le coaching.

Enfin, l'INSEP mettra en place un accompagnement nutritionnel pour les joueurs de la FFR. Ces derniers seront suivis de manière régulière tout au long de l'année, et notamment pendant les périodes de compétition.

Ghani Yalouz a déclaré être « très heureux de s'engager aux côtés de la FFR et très fier d'accompagner les équipes de France féminines et masculines dans leur préparation aux grandes compétitions internationales. Les joueuses et joueurs et leur staff bénéficieront de toutes les expertises de notre établissement afin d'assurer un accompagnement répondant aux besoins spécifiques de chacun. »

Bernard Laporte a lui estimé qu'« il est essentiel que la Fédération Française de Rugby puisse se doter des meilleurs équipements et moyens pour préparer nos équipes de France. Avec l'accompagnement fourni par l'INSEP, nos joueuses et joueurs ainsi que leurs encadrements seront dans des conditions optimales pour s'entraîner. C'est un soutien indispensable pour nos prochaines compétitions internationales. »

PUBLICATIONS

LA PUISSANCE INSOUÇONNÉE
DU GAINAGE

Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, s'est associée à Teddy Riner pour proposer un ouvrage intitulé « La puissance insoupçonnée du gainage : la méthode pour tonifier et renforcer son corps sans se faire mal ».

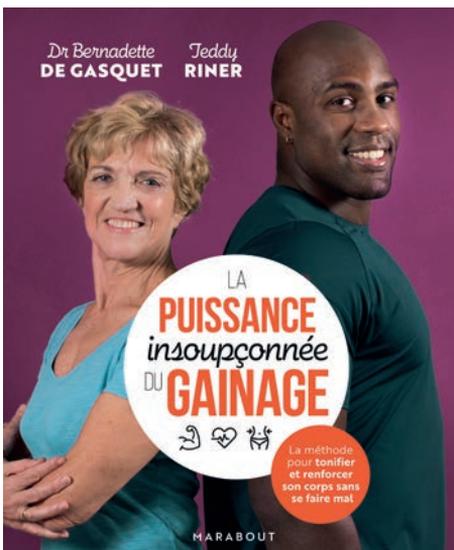
Que ce soit dans l'enseignement ou dans la réalisation d'exercices physiques, Bernadette de Gasquet et Teddy Riner expérimentent tous les deux l'importance d'une posture juste, d'une bonne respiration et d'un gainage fonctionnel et dynamique. Ce livre présente ainsi une approche globale qui met en jeu un gainage dynamique permanent, au niveau de toutes les articulations, dans toutes les postures, dans tous les gestes de la vie quotidienne.

Intégré à la préparation physique des sportifs, le gainage est incontournable pour tout un chacun, dans la pratique sportive, mais aussi dans la vie quotidienne. Au-delà de ses bénéfices esthétiques, il permet en effet de protéger les articulations, d'éviter les douleurs et de prévenir les blessures. Comme l'explique le judoka, double champion olympique et décuple champion du monde.

« Depuis que je travaille avec la méthode de Gasquet, j'ai vu le changement. J'ai décuplé ma longévité dans mon sport. »

Éditions Marabout - 19,90€

Disponible dans toutes les librairies et plateformes en ligne

« EN MOUVEMENT », NOUVEAU
LIVRE DE STÉPHANIE GICQUEL

En mai 2019, INSEP LE MAG vous présentait Stéphanie Gicquel et l'accompagnement dont elle avait bénéficié au sein de l'INSEP dans la préparation d'un défi hors norme : courir 7 marathons en 7 jours sur 7 continents (<https://fr.calameo.com/read/00323274016dcfd33a4e>). Elle témoigne aujourd'hui, dans son nouveau livre intitulé « En mouvement », d'une philosophie de vie qui permet de se reconnecter à soi et au monde réel. Chaque coureur appréciera les conseils running distillés au fil des pages et cette fenêtre ouverte sur le sport de haut-niveau. Mais le mouvement n'est pas uniquement celui de la course à pied. Cet ouvrage illustre, à travers un profond changement vécu par l'auteur, comment chacun peut cheminer vers un objectif nouveau, apprendre et grandir pour aller chercher le meilleur de soi-même, vivre pleinement sa vie. Dans une époque marquée par les crises, l'aventurière / exploratrice et sportive de l'extrême sonde aussi notre capacité d'adaptation et de résilience, la force du collectif, en s'appuyant sur ses expériences de vie.

Éditions Ramsay - 19€

Disponible dans toutes les librairies et plateformes en ligne

RÉSEAU GRAND INSEP

CARTOGRAPHIE DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

En juin 2021, l'INSEP a lancé un nouvel outil cartographique interactif : *carto.sport*. Cette application permet de visualiser les données recueillies sur le Portail de Suivi Quotidien du Sportif (PSQS) correspondant aux professionnels intervenant auprès des fédérations sportives et des centres d'entraînement et de formation de haut niveau maillant le territoire français (centres du réseau grand INSEP : CREPS, écoles nationales, instituts, etc.).

L'enjeu premier de cet outil est de mieux répondre aux besoins spécifiques des sportifs de haut niveau (SHN) et à leur encadrement afin de les accompagner au mieux dans leurs projets de performance :

- en mesurant plus finement les ressources dans le sport de haut niveau (photographie nationale) ;
- en actualisant les offres disponibles aux fédérations sportives et aux centres labellisés du réseau grand INSEP ;
- en appréhendant les évolutions des « métiers » repérés ;
- en répondant à des besoins de montée en compétence pour mieux accompagner les SHN et leur encadrement ;
- en mesurant les interactions entre les personnes et les structures afin d'identifier les personnes clés du réseau.

Pour ce faire, cinq champs d'accompagnement à la performance répondant aux besoins des fédérations ont été retenus : la dimension physique, la dimension mentale, le médical-paramédical, l'innovation-recherche, la vie quotidienne du SHN. Au-delà de la réponse cartographique, l'analyse des données qu'offre cet outil participe activement à l'animation du réseau grand INSEP en intégrant l'ensemble des personnes ressources identifiées.

La diffusion de la base de données du PSQS et l'application qu'elle propose permettant de visualiser les données contribuent à l'identification des personnes ressources dans le sport de haut niveau en France à l'horizon 2024. Les informations seront enrichies et actualisées en temps réel tout au long de l'olympiade à venir. L'ambition est de référencer et de mutualiser un maximum de ressources disponibles sur le territoire national au service des projets de performance fédéraux.



ÉVÉNEMENT

CÉRÉMONIE DES SORTANTS DU PFBB

Le mercredi 12 mai a eu lieu au sein de la salle Tony Parker du Pôle France Basketball (PFBB) la traditionnelle « cérémonie des sortants ». Longtemps menacé d'annulation en raison du contexte sanitaire, les équipes du pôle France et de l'INSEP ont finalement réussi à maintenir cet événement qui marque la fin du cursus de formation des jeunes joueuses et joueurs du pôle. En présence

de Ghani Yalouz, Directeur de l'INSEP, Alain Contensoux, DTN et Directeur Général de la FFBB, Jacky Commères, Directeur de la Performance et des équipes de France, ou encore de Gilles Thomas, Directeur du Pôle France, l'ensemble des joueuses et joueurs quittant le pôle cette année ont été mis à l'honneur en recevant un maillot collector et leur chapeau de diplômé du PFBB.

RELATIONS INTERNATIONALES

CONVENTION AFD / CNOSS / INSEP :
ÉTAT D'AVANCEMENT DES PROJETS

Le 17 septembre 2020 était signée une convention de partenariat, financée par l'Agence française de développement (AFD), entre l'INSEP et le Comité national olympique et sportif sénégalais (CNOSS) avec comme objectifs l'amélioration de l'organisation du mouvement sportif sénégalais, la mise en place d'un centre de haut-niveau et d'un réseau à l'image du réseau grand INSEP et le développement du sport pour tous en vue des Jeux Olympiques de la Jeunesse à Dakar en 2026.

Depuis la signature, et malgré la crise sanitaire de la COVID-19, le partenariat a connu une avancée significative. En effet, deux déplacements des agents de l'INSEP au Sénégal ont pu avoir lieu, en décembre 2020 et en mars 2021. L'objectif était d'affiner l'étude sur l'organisation du sport au Sénégal, déjà amorcée lors des missions de l'INSEP précédant la signature. Un rapport d'état des lieux qui comprendra également des recommandations sera remis au CNOSS en juillet 2021.

Outre ces déplacements, de nombreuses réunions se sont déroulées en visioconférence avec les membres du CNOSS et d'autres acteurs concernés pour assurer la bonne mise en œuvre des projets. En marge de ces réunions, des entretiens bilatéraux avec les fédérations sénégalaises se tiennent actuellement ; ils viendront agrémenter le rapport d'état des lieux.

Certains projets se concrétiseront ou prendront de l'ampleur dans le courant du mois de juin : des déplacements des agents de l'INSEP et du RGI à Dakar sont prévus dans le cadre du projet Sport Accelerator (profilage des sportifs de haut-niveau) et de l'élaboration de plateformes numériques (une base de données et une plateforme FOAD).

ACCOMPAGNEMENT
À LA PERFORMANCECONVENTION
DE PARTENARIAT
FF DANSE - INSEP

Après le rugby, l'INSEP démontre une fois encore sa volonté de s'investir dans sa mission d'accompagnement au service des projets de performance des fédérations olympiques et paralympiques en signant ce mardi 18 mai 2021 une convention de collaboration avec la Fédération Française de Danse.

L'INSEP et la Fédération Française de Danse ont souhaité formaliser une convention pluriannuelle prévoyant les modalités d'accueil des sportifs et encadrements des équipes de France et qui se développera à travers la mise à disposition de l'ensemble des savoir-faire et expertises de l'établissement dans des domaines variés de la performance :

- Médical
- Recherche
- Suivi socio professionnel
- Récupération
- Réathlétisation
- [...]

Un partenariat qui prend tout son sens avec l'entrée du Breakdance aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.



TAEKWONDO ET PLONGEON

FIN DE CARRIÈRE POUR NIARÉ ET AUFFRET



Deux sportifs emblématiques de l'INSEP ont décidé ces dernières semaines de mettre un terme prématuré à leur carrière sportive. Haby Niaré, vice-championne olympique et championne du monde de taekwondo, et Benjamin Auffret, 4^e aux Jeux de Rio et champion d'Europe à 10m, se sont retirés des tatamis et des tremplins à seulement 27 ans et 26 ans en raison de problèmes de santé récurrents qui les empêchent de viser à nouveau la très haute performance. L'INSEP, qui les a vus grandir, s'épanouir et s'accomplir ces dernières années au sein de l'établissement, leur souhaite une belle retraite sportive et continuera à les accompagner dans leurs nouvelles aventures personnelles et professionnelles.

RÉSEAU GRAND INSEP

FONT ROMEU, CAMPUS CONNECTÉ

Le Campus Connecté de Font-Romeu, fruit d'un partenariat entre l'Université de Perpignan, le CREPS de Font-Romeu et la communauté de communes des Pyrénées catalanes, fait partie des 49 nouveaux lauréats de la troisième vague de l'appel à projets « Campus connectés » du Programme d'Investissement d'Avenir, dont les résultats ont été dévoilés début mai. Il sera destiné tout à la fois à la population résidant dans ce territoire rural éloigné du campus universitaire de l'Université de Perpignan, mais aussi aux jeunes sportifs du CREPS pour qui concilier construction d'une carrière sportive et formation initiale est essentielle pour faciliter leur employabilité à l'issue de leur carrière sportive qui peut être de courte durée selon les activités concernées.



TOKYO 2021 :

ENFIN LA DERNIÈRE LIGNE DROITE

A lors que les athlètes et leur encadrement entament leur préparation terminale pour les Jeux de Tokyo, la situation sanitaire ne doit pas occulter tous les autres facteurs de la performance - gestion de la chaleur, du sommeil, du décalage horaire, de la nutrition, des émotions aussi - pour lesquels des stratégies individualisées et adaptées peuvent et doivent être mises en œuvre.



L'équipe de France de boxe féminine en pleine préparation

C'est donc la dernière ligne droite. Celle qui va enfin mener à Tokyo après avoir pris plusieurs virages depuis un an. Souvent désorientés, parfois désabusés, même les vieux routiers du circuit, rompus aux joutes olympiques et paralympiques, ont eu du mal à garder la bonne trajectoire. La pandémie n'a pas seulement contraint le CIO à revoir sa copie et à reporter d'un an cette édition des JOP initialement prévue en 2020, une première dans l'histoire des Jeux modernes, elle a aussi obligé les entraîneurs et les sportifs à reprendre intégralement ou presque leur stratégie de préparation pour l'événement. Entre épisodes de confinement, annulation des compétitions, infection au virus, hantise du test positif, mise en isolement, et plus récemment campagne de vaccination, ces derniers mois n'ont ressemblé à rien de connu. La planification des contenus d'entraînement et leur charge de travail questionnent déjà habituellement le quotidien des entraîneurs. « *Mais là, ça a viré au vrai casse-tête* », sourit John Dovi, le manager de l'équipe de France de boxe.

Ces dernières semaines, les athlètes et leur encadrement ont dû aussi composer avec les énièmes rumeurs d'annulation. Qu'elles soient fondées ou non, elles ont forcément fait mal à la tête de tous les qualifiés et ceux encore en quête d'un billet, même si la plupart ont essayé de « mettre des œillères » et faire comme si de rien n'était pour continuer à se préparer presque normalement. ►



*Ces derniers mois
n'ont ressemblé à
rien de connu*



Les nageurs en eau libre sur la ligne de départ des Mondiaux de Yeosu (Corée du Sud) en 2019

UNE INFLUENCE DE 2% SUR LA PERFORMANCE

Car malgré ce contexte inédit et particulièrement anxiogène, malgré les incertitudes et cette omniprésence du virus dans tous les sujets de conversation, pas question de négliger cette étape primordiale de la préparation terminale. Mathieu Nédelec, chercheur au laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) de l'INSEP, le rappelle : « Une préparation terminale réussie, notamment un « bon » affûtage, peut influencer de 2% sur la performance en compétition. » Soit la différence entre une 8^e place et une médaille de bronze ou mieux entre une 4^e place et l'or ! Sauf que cette année, COVID oblige, la préparation terminale ne ressemblera, elle aussi, à aucune autre. Tous les participants au webinaire organisé par l'INSEP les 6 et 7 mai derniers sur le thème « En route pour Tokyo : optimiser la préparation terminale » en convenaient. Il faudra s'adapter, imaginer, innover et surtout improviser jusqu'à la dernière minute. « Les fédérations sont en général assez habituées à gérer et anticiper toutes les problématiques liées à la préparation terminale, reconnaît Thierry Soler, le chef du pôle performance de l'INSEP. Par exemple, les contenus et l'intensité des séances qui doivent être proposés lors de l'affûtage sont bien maîtrisés par les staffs. Mais pour ces Jeux de Tokyo, il y a beaucoup plus de questionnement et une demande d'échanges,

de conseils et d'accompagnement encore plus prononcée que d'habitude. Et d'autant plus que même s'il est naturel que le virus soit le sujet principal de préoccupation, la préparation terminale doit prendre en compte tous les autres facteurs de la performance et n'en négliger aucun. » Gestion de la chaleur, du sommeil, du décalage horaire, de la nutrition, des émotions aussi : avant même que la COVID ne déferle, cette édition Tokyoïte avait soulevé de nombreuses contraintes et exigeait la mise en œuvre de stratégies individualisées et adaptées sur tous ces paramètres. Les différents outils d'aide à la performance développés par l'INSEP ont permis d'apporter des réponses concrètes et utiles aux staffs.



*S'adapter, innover
et improviser jusqu'à
la dernière minute*

PROVISION DE SOMMEIL

Des protocoles nutritionnels spécifiques aux exigences de chaque discipline ont ainsi été élaborés en amont. Des recommandations pour aborder au mieux le décalage horaire de 7h vers l'est et veiller à une bonne hygiène de sommeil susceptible d'améliorer la récupération, d'optimiser la performance et de prévenir la blessure ont également été apportées en fonction des chronotypes, des plannings d'entraînement, de compétition, de vol, etc. « *En tenant compte du décalage, certaines épreuves pourraient se dérouler dans une fenêtre équivalente à 3h-4h du matin heures françaises, là où la température centrale est la moins importante et donc la moins propice à la performance, rappelle Mathieu Nedelec. Il peut donc être pertinent avant de partir de s'adapter aux créneaux sur place et de synchroniser les heures de l'entraînement avec celles de compétition. Tout comme il est important de faire une bonne provision de sommeil pendant au minimum une semaine, car une fois sur place, une dette de sommeil est probable avec des troubles de l'endormissement, des éveils nocturnes, une difficulté à se réveiller...* »

À la fédération française de natation, les Mondiaux de Yeosu (Corée du Sud) en 2019, riches en enseignements, auront servi de répétition générale pour mettre au point des stratégies fines de gestion du sommeil, de récupération ou encore d'affûtage pour les nageurs tricolores dans la perspective de Tokyo. « *L'individualisation est à ce point la clé que, en plus des conseils généraux de base comme limiter les écrans le soir, bien s'hydrater, s'exposer à la lumière au réveil, etc, nous conseillons aux athlètes de prendre leur oreiller personnel, sourit Robin Pla, Conseiller Technique National et en charge du Service Optimisation de la Performance de la FFN. Nous avons également opté pour un vol depuis Paris en fin d'après-midi pour que tout le monde puisse dormir pendant le voyage. En faisant attention aussi à bien couper la clim et de ne pas non plus en abuser une fois sur place malgré la chaleur !* » ▶



Adrien Marck,

Chef de Projet en Charge de la Valorisation de la Recherche au Pôle Performance de l'INSEP

« *L'INSEP a organisé les 6 et 7 mai derniers un séminaire en ligne dédié à l'optimisation de la préparation terminale en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo. Avec plus de 300 participants représentant plus de 25 fédérations Olympiques et Paralympiques et de nombreux établissements du réseau Grand INSEP, ce temps de partage, initié collectivement par les équipes de l'INSEP, a été perçu comme un événement majeur au service de la performance sportive. À moins de 80 jours de l'ouverture des Jeux, ces deux journées ont favorisé le partage d'expériences avec des recommandations pratiques sur différents sujets stratégiques dans la préparation terminale avant et pendant les Jeux, tels que la gestion de l'environnement chaud et humide de Tokyo, la gestion de la récupération, du sommeil (en particulier du décalage horaire), des apports nutritionnels et hydriques, ou encore la gestion des émotions et de l'incertitude, notamment en lien avec le contexte sanitaire chamboulant de nombreux repères. Ces Jeux seront différents. Et c'est bien cette gestion du contexte et la capacité de s'y adapter qui ont été au cœur des échanges et des débats sur chacune des thématiques abordées. L'intervention de Samuel Ducroquet, attaché olympique au Japon, a permis de prendre du recul par rapport à la situation sanitaire actuelle à Tokyo. Philippe Le Van, médecin référent de l'équipe de France olympique, a également apporté les dernières informations et préconisations sur le plan médical et sanitaire pour se préparer et s'adapter au mieux au contexte si particulier de cette édition des Jeux. Comme l'a mentionné un collègue, toutes ces interventions représentent un bagage inédit à mettre dans les mains de tous les entraîneurs et staffs sur la route de Tokyo. Et elles sont d'ailleurs maintenant disponibles en replay via la Lettre des entraîneurs.* »



Entraînement dans la chambre climatique (ou thermo-training room) de l'INSEP qui permet de recréer des températures jusqu'à 60 degrés et des taux d'humidité jusqu'à 80%

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

La gestion de la chaleur est d'ailleurs l'une des problématiques fortes de ces Jeux 2021. À Tokyo, qui devrait connaître des records de températures pour des JO modernes, les sportifs seront soumis à un stress thermique susceptible d'entraîner un certain nombre de complications physiologiques pouvant aller jusqu'au coup de chaleur (température corporelle dépassant 39 °C et entraînant des lésions cellulaires). Des données importantes à prendre en compte dans la perspective de la préparation terminale à l'événement. « Une exposition répétée à un environnement chaud, idéalement en s'entraînant dans des conditions similaires à la compétition, provoquera des adaptations spécifiques dès les premiers jours permettant de mieux thermoréguler,

de réduire le stress physiologique et le risque de coup de chaleur et d'améliorer la performance prolongée en environnement chaud », confirme Franck Brocherie, chercheur en physiologie de l'exercice au sein du laboratoire (SEP). Si le nombre de jours requis pour atteindre une acclimatation optimale varie, la plupart des adaptations apparaissent au cours de la première semaine d'exposition à la chaleur, avec 10 à 14 jours pour une acclimatation (quasi-)complète. Des programmes courts efficaces d'environ une semaine pourront aussi être mis en œuvre dans un environnement similaire (de préférence naturel) à celui dans lequel la compétition se déroulera ou à défaut au moyen d'outils simulant la chaleur tels qu'une chambre environnementale. Avec des entraînements qui ne devront pas excéder 60 à 90 minutes. « Et la réalisation de séances « légères » en condition chaude au plus près de la compétition, en maintenant un entraînement régulier en condition tempérée, permettra de conserver les effets d'une acclimatation sans induire de fatigue », note Franck Brocherie.



À Tokyo, les sportifs seront soumis à un stress thermique susceptible d'entraîner des complications physiologiques

LA HANTISE DU DERNIER TEST

L'accompagnement psychologique des athlètes mais aussi des coachs, en privilégiant la verbalisation, l'écoute et le questionnement, et l'activation d'outils personnalisés va aussi s'avérer primordial dans cette dernière ligne droite. « *Pendant toute cette phase de préparation terminale, il sera important, indispensable même, de rester dans une dynamique positive malgré toutes les incertitudes qui vont se propager et perdurer jusqu'au dernier moment* », assène le directeur général de l'INSEP, Ghani Yalouz, qui compte plus que jamais sur les psychologues cliniciens de l'établissement et l'ensemble des experts de la dimension mentale pour accompagner et prendre soin de l'intégrité psychique des olympiens et paralympiens dans ce contexte pesant. Une cellule psychologique sera d'ailleurs de permanence à l'INSEP pendant les Jeux afin de répondre aux différentes sollicitations des membres de la délégation olympique et paralympique à toute heure de la journée et de la nuit. « *Il faut imaginer l'anxiété, la tension que peuvent ressentir tous les sportifs et leurs entraîneurs qui travaillent depuis 5 ans maintenant pour cet objectif des Jeux de Tokyo et pour qui tout peut se jouer non pas sur le stade ou sur les tatamis, mais lors du dernier test de dépistage à effectuer avant de monter dans l'avion ou lors des tests quotidiens sur place*, prévient Thierry Soler. *Ces règles, même s'ils les connaissent et les acceptent, il faut les aider à s'y préparer mentalement et à maîtriser tout ce stress pour ne pas arriver complètement « cramé » le jour de la compétition.* » Réinventer le quotidien est une des clés dans une telle période. Travailler et avancer en s'appuyant sur ce qu'il est encore possible de maîtriser, à savoir les fondamentaux de la préparation terminale, cette recherche de qualitatif, de fraîcheur et de disponibilité pour tendre vers la performance le jour J. Sauf que là aussi la crise peut perturber la belle machine et rebattre les cartes. Sabine Juras, la préparatrice physique de l'équipe de France féminine de basket-ball, ne cache pas que la situation sanitaire et ses contraintes vont certainement bouleverser les petites habitudes des Bleues. « *Normalement, après le dernier stage, on laisse toujours les joueuses rentrer un peu chez elles pour se ressourcer, physiquement, mais aussi et surtout mentalement auprès de leurs proches avant le grand départ pour le lieu de compétition. Sauf que cette année, on ne sait pas encore si on pourra leur laisser cette possibilité ou au contraire les garder dans une « bulle »*



Réinventer le quotidien est une des clés dans une telle période. Travailler et avancer en s'appuyant sur ce qu'il est encore possible de maîtriser...

jusqu'au bout. » Une option qu'a déjà retenue la fédération française de handball pour ses deux collectifs qui devront rester confinés à la Maison du Handball à Créteil avant de s'envoler pour le Japon. Le choix du lieu de la préparation terminale s'est aussi révélé un vrai casse-tête. Habituellement, il doit proposer des conditions optimales d'entraînement tout en offrant un cadre dépaysant afin de prendre un peu de distance avec l'événement et/ou avec les médias. Sauf que les camps de préparation olympique dans certaines communes au Japon ont été annulés ou délocalisés. De nombreuses fédérations ont donc opté pour un départ de dernière minute ou presque. « *Et il faut anticiper les impondérables comme l'annulation d'un vol par exemple pour cause de situation sanitaire dégradée* », prévient Robin Pla. La route pour Tokyo, même dans sa dernière ligne droite, est décidément loin d'être déagagée. ■

TÉMOIN OU VICTIME
DE VIOLENCES ?

ENSEMBLE
COMBATTONS
LE SILENCE

 FIGHT for
DIGNITY
FightForDignity.net

ENSEMBLE, COMBATTONS LE SILENCE

Laurence Fischer, fondatrice de l'association « Fight For Dignity », et Sabine Salmon, sa directrice générale, reviennent pour INSEP le mag sur leur engagement en matière de lutte contre les violences dans le sport et la campagne de sensibilisation « Ensemble, combattons le silence » avec l'INSEP comme premier partenaire.

Pour celles et ceux qui ne la connaissent pas encore, pouvez-vous nous présenter votre association « Fight For Dignity » ?

Laurence Fischer : J'ai créé cette association en 2017 en réponse à un constat : lorsqu'une femme est victime de violence, le corps est réparé chirurgicalement, un soutien psychologique est apporté, mais on ne lui propose généralement pas de moyens accessibles et adaptés de réappropriation de son corps, alors que, quand il s'agit de violence sexuelle, le traumatisme est corporel. Le sport peut alors être un outil de ce processus de résilience. Tout a réellement commencé, après 15 années d'expériences humanitaires à l'étranger, lorsque j'ai rencontré le docteur Denis Mukwege, « l'homme qui répare les femmes » (Prix Nobel de la paix en 2018, ndlr).

Dans son pays, la République Démocratique du Congo, le viol était utilisé comme une arme de guerre. Et c'est encore le cas aujourd'hui dans une moindre mesure. Les femmes et les jeunes filles dont s'occupe le docteur sont des survivantes. Pour les aider à s'exprimer, à se réapproprier leur corps, à reprendre confiance en elles, je leur avais proposé des exercices de karaté tout en les accompagnant, dans un contexte holistique, à retrouver leur dignité. Certaines de ces femmes ont évoqué alors leur souhait de transmettre à leur tour cette solution. C'est à ce moment là que j'ai décidé de fonder l'association et de mettre au point la méthode « Fight For Dignity ».

Sabine Salmon : Dès 2018, nous avons débuté les séances de karaté à la Maison des Femmes de Saint-Denis pour aider les femmes victimes de violences conjugu-

gales, excision, viols, agressions, mariages forcés, prostitution... à reconnecter leur corps avec leur esprit, à retrouver confiance en elles. Elles bénéficient, dans leur parcours de soin, de la possibilité de participer à différents ateliers adaptés à leur situation.

Laurence Fischer : Ce ne sont pas des séances de self-défense comme certains peuvent l'imaginer, mais bien du karaté adapté, utilisé comme un outil thérapeutique dans leur parcours de reconstruction. Lorsqu'une femme subit une violence, quelle qu'elle soit, il y a une vraie rupture entre le corps et l'esprit. Elle est coupée de ses sensations. Outre l'aspect physique de la pratique, les exercices proposés vont donc lui permettre de reconnecter le corps et le mental de manière consciente, mais aussi de mieux respirer, de se relâcher, de détendre, de retrouver l'estime de soi. ▶



Nous savions bien que le sport n'était pas épargné

Quel premier bilan tirez-vous de ces actions ?

Sabine Salmon : Plus d'une cinquantaine de patientes sont accompagnées chaque année à la Maison des Femmes de Saint-Denis. Mais plus de 200 000 femmes subissent des violences ou des viols chaque année en France, nous devons aller beaucoup plus loin ! Nous nous sommes rapprochées de médecins et de chercheurs pour valider et maximiser l'impact de notre méthode. Au-delà du simple ressenti - « *je me sens mieux, j'ai moins peur, moins de stress* » -, nous voulons mesurer de manière scientifique l'impact de cette approche interdisciplinaire et innovante sur la prise de médicament, sur la fréquence des rendez-vous thérapeutiques, etc... Outre la Maison des Femmes de Saint-Denis, nous allons développer nos ateliers dans d'autres structures, par exemple l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris ou l'Institut en Santé Génésique à Saint-Germain-en-Laye et ainsi étendre plus

largement le nombre de femmes pouvant en bénéficier. Un partenariat a également été signé avec la fédération française de karaté pour le matériel et le recrutement des enseignantes. Et nous avons comme projet d'ouvrir d'autres ateliers dans des structures médicalisées sur notre territoire.

Ces derniers mois, le sujet des violences faites aux femmes dans le champ du sport a été aussi au cœur de l'actualité. Comment avez-vous vécu ces différentes révélations ?

Sabine Salmon : Les violences sexuelles et sexistes se retrouvent dans de nombreux secteurs de la société, le milieu professionnel, le cinéma, la musique... Nous savions bien que le sport n'était pas épargné. Mais ce qui nous a vraiment fait mal, c'est d'entendre à quel point ces sportives avaient souffert toutes ces années sans rien dire. Quel gâchis !

Laurence Fischer : C'est la raison pour laquelle il était important et même essentiel que, comme le ministère des Sports, Sarah Abitbol, Catherine De Baecque ou « *Colosse aux pieds d'Argiles* », le Comité Éthique et Sport et l'ensemble des acteurs du mouvement sportif s'emparent de cette problématique et s'engagent sur les volets sensibilisation et reconstruction au-delà de la libération de la parole !

Sabine Salmon : Nous étions d'ailleurs présentes sur les deux conventions nationales de prévention des violences sexuelles dans le sport organisées par le ministère (en février 2020 et avril 2021). C'est une belle reconnaissance pour notre association d'être partie prenante de cette nouvelle dynamique qui a été impulsée et qui va contribuer à faire bouger le sujet et surtout à aider les victimes.

C'est ce qui vous a incité également à vous rapprocher de l'INSEP pour lancer la campagne « Ensemble, combattons le silence » ?

Laurence Fischer : Même si le karaté n'a jamais disposé d'un pôle permanent d'entraînement à l'INSEP, je savais que ses services étaient déjà engagés depuis plusieurs années dans cette lutte contre les violences dans le sport aux côtés d'autres associations qui agissent sur ce même thème, à l'image de « *Colosse aux pieds d'argile* » ou encore « *Stop aux violences sexuelles* ». Il me semblait naturel et évident qu'un jour ou l'autre, nous finirions par travailler ensemble.

Sabine Salmon : Au sein de l'association, nous avons développé une expertise sur le volet reconstruction, mais nous voulions aussi nous investir sur l'aspect prévention et sensibilisation. Par le biais de l'INSEP, nous savions que nous pourrions toucher non seulement le public des jeunes sportives et sportifs encore en formation, mais aussi les encadrants dont le rôle est essentiel dans cette démarche. L'idée d'une campagne commune pour sensibiliser et lutter contre les violences dans le sport s'est imposée très vite et a ren-

contré une forte adhésion de l'ensemble des acteurs avec qui nous l'avons construite, l'INSEP bien sûr, mais aussi le ministère chargé des Sports, les associations, le 3919, le 119... L'INSEP est notre premier partenaire sur cette campagne et nous espérons en avoir beaucoup d'autres.

Il était important pour vous que cette campagne soit portée par des athlètes de haut niveau ?

Laurence Fischer : Oui, car les champions sont des « *rôle-modèles* » qui peuvent véritablement incarner et transmettre ces messages positifs, notamment auprès des jeunes générations. Au-delà de la performance, il faut savoir que les sportives et les sportifs de haut niveau sont aussi, pour la plupart, des citoyennes et citoyens engagés qui portent et représentent des valeurs fortes.

Sabine Salmon : 18 athlètes, issus d'horizons sportifs différents, dont la ministre chargée des Sports, Roxana Maracineanu, ont répondu présents. Outre des championnes déjà très investies comme Clarisse Agbegnenou et Élodie Clouvel, des sportifs tels que Arnaud Assoumani, Benjamin Auffret, Michael Jeremiasz prêtent leur nom et leur visage à cette campagne pour montrer que tout



Cela montre aux prédateurs que la lutte se poursuit

le monde est concerné. Les femmes ne sont pas les seules victimes de violences sexuelles et l'homme n'est pas seulement un prédateur. Il peut aussi être une victime.

Quelles sont les prochaines étapes ?

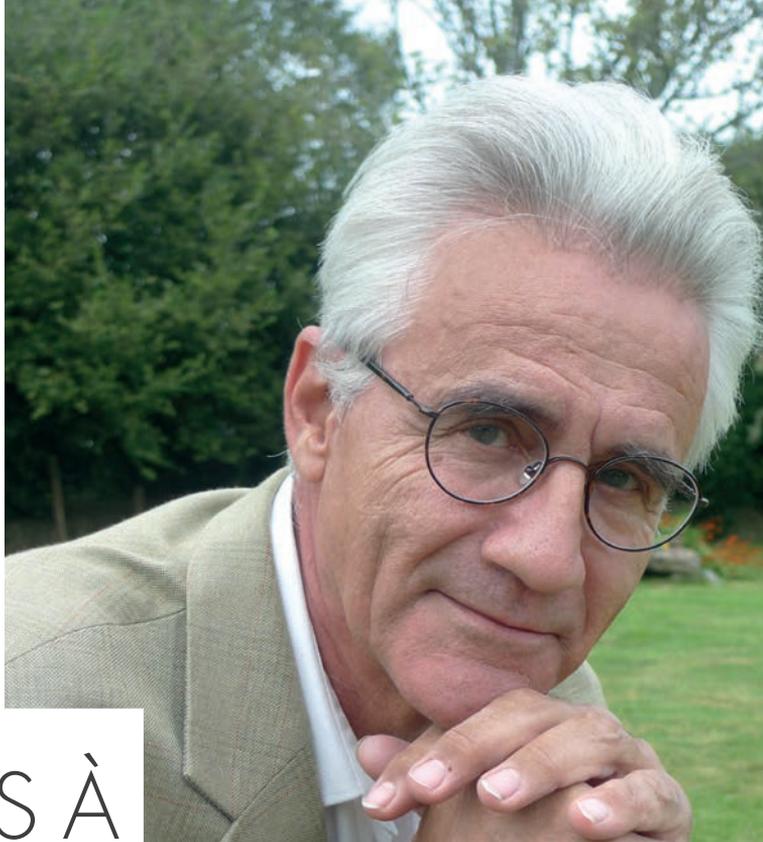
Laurence Fischer : Nous espérons vraiment que cette campagne pourra libérer la parole et encourager encore plus de personnes, quel que soit leur sexe, à témoigner. En voyant ces championnes et champions s'engager à leurs côtés, les victimes peuvent se dire qu'elles ne sont pas seules, qu'elles n'ont pas à avoir honte, au contraire. Et cela montre aussi aux prédateurs que la lutte se poursuit, qu'ils n'auront aucun répit...

Sabine Salmon : Cette campagne a non seulement crédibilisé notre démarche, mais elle nous a aussi conforté dans la pertinence de notre engagement. Nous allons l'adapter et la développer avec d'autres acteurs du mouvement sportif. On sent qu'une vraie dynamique pérenne est désormais engagée en matière de lutte contre les violences, des plans d'action voient le jour, nous sommes fières que notre association soit, à son niveau, l'un des maillons de cette chaîne. ■



Il me semblait naturel que nous finirions par travailler ensemble avec l'INSEP

4



QUESTIONS À

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

Dans son nouveau livre « Que le meilleur gagne ! », édité par les éditions Robert Laffont et l'INSEP, le philosophe André Comte-Sponville aborde les vertus et les limites du sport, ainsi que les valeurs qu'il peut incarner et sa capacité de réconcilier les idéaux démocratique (égalité de tous) et aristocratique (que le meilleur gagne).

1

Vous êtes souvent interrogé sur le sport, vous avez écrit plusieurs textes dans lequel vous y faites référence et vous êtes même l'auteur d'un livre récent sur le sujet « Que le meilleur gagne ! ». Et pourtant, vous avez dit un jour que vous n'étiez pas réellement passionné par le sport. Quel rapport entretenez-vous réellement avec la question sportive ?

Jeune, j'ai joué au football, comme beaucoup de garçons de mon âge, j'ai fait un peu de vélo,

parfois intensément, plus tard un peu de jogging, pour me maintenir en forme... Aujourd'hui, je mène une vie très active, je marche beaucoup, je jardine, je coupe du bois, je pratique la méditation... Mais je n'éprouve plus le besoin de faire du sport. La vie me paraît un exercice suffisant. Adolescent, j'ai passionnément admiré Eddy Merckx, mais je ne saurais même pas vous dire qui a gagné le dernier tour de France. Bref, je n'ai plus de passion pour le sport. Mais je n'en ai pas non plus pour la politique, la physique quantique ou la gastronomie, quoique j'adore manger (sourire). Cela ne m'empêche pas de m'y intéresser ! Je pense d'ailleurs qu'on réfléchit mieux, plus lucidement, lorsqu'on n'est pas

submergé par la passion. Je ne suis pas contre le sport, bien au contraire ! Mais je préférerais qu'il aide nos enfants à profiter activement du moment présent, plutôt que les faire fantasmer sur un avenir de champion que la quasi-totalité d'entre eux n'atteindra jamais. L'esprit du sport, pour moi, c'est d'agir, et nul ne peut agir qu'au présent.

2

Le sport est-il un objet philosophique ? Ou du moins un sujet intéressant pour un philosophe ?

Tous les objets sont philosophiques, ou peuvent l'être ! C'est surtout vrai pour tout ce qui est humain, et le sport l'est par excellence. Un lion peut bien courir après une gazelle, une gazelle peut bien courir devant un lion, mais on ne dira pas qu'ils font du sport. Pourquoi ? Parce que leur course est utilitaire : ils ne courent pas pour courir mais pour attraper leur proie ou pour fuir un prédateur. Même chose quand vous courez pour ne pas arriver en retard à un rendez-vous : c'est une activité physique, ce n'est pas du sport. La course à pied devient un sport quand on court pour courir : pour courir plus vite demain (c'est ce qu'on appelle l'entraînement), ou plus vite qu'un autre (c'est ce qu'on appelle une compétition), ou le plus vite possible (si on veut battre un record). Qu'est-ce que le sport ? Une activité physique autocalibrée, ou autofinalisée, qui n'a d'autre but que de maintenir, accroître ou mesurer les capacités mêmes qui la rendent possible. En ce sens, seuls les humains font du sport, et tout ce qui est humain intéresse les philosophes !

3

Quel regard portez-vous sur la notion de performance, cette quête de vouloir repousser ses limites, se dépasser pour devenir le meilleur ?

Qu'on veuille progresser, dans quelque domaine que ce soit, c'est toujours estimable. Mais les limites n'en demeurent pas moins ! « Se dépasser », comme vous dites, ce n'est qu'une métaphore, en l'occurrence boiteuse. Nul ne peut courir plus vite que lui-même ; tout au plus pourrez-vous courir aujourd'hui plus vite qu'hier... Et cela ne durera pas ! La vérité de la vie, par la vieillesse, c'est qu'on court finalement de moins en moins vite. Et ce n'est pas grave ! Pensez à vos amis : si vous les aimez, ce n'est pas à cause de leurs performances sportives. Vous n'allez pas dire de

votre meilleur ami : « C'est un type formidable, il court très vite ! » Donc, oui, vouloir devenir toujours meilleur, dans quelque sport que ce soit, c'est futile et voué à l'échec. Mieux vaut essayer de devenir de plus en plus généreux, de plus en plus juste, de plus en plus libre, de plus en plus aimant, de plus en plus heureux, de plus en plus sage ! Admirez un peu moins nos champions, qui sont riches à millions, et un peu plus les animateurs bénévoles qui consacrent leurs dimanches matin ou leurs samedis après-midi à entraîner des enfants ou des adolescents, non pas parce qu'ils rêvent de gloire ou de victoire, mais parce qu'ils aiment le sport, et pas le sport spectacle, mais le sport réel, celui que l'on pratique, pas celui que l'on regarde !

4

Pourquoi avoir accepté finalement l'invitation de l'INSEP qui vous a sollicité pour écrire ce livre ?

J'ignore à peu près tout de l'INSEP, où je ne suis jamais allé. Ce sont les gens de l'INSEP qui ont fait appel à moi, comme à d'autres intellectuels (Michel Serres, Edgar Morin, Boris Cyrulnik...), pour réfléchir avec eux sur la place du sport dans notre société. J'ai trouvé que c'était une bonne idée. Le sport est une chose trop importante, surtout de nos jours, pour qu'on l'abandonne aux seuls sportifs. Ceux-ci ont pourtant des choses à nous apprendre sur l'humanité, donc sur nous-mêmes. Par exemple mes trois garçons, lorsqu'ils étaient enfants, étaient inscrits dans le club de foot de la petite ville où nous habitons, en Seine-et-Marne. Or le carnet de licence était préfacé, cette année-là, par Michel Platini. Et voici ce qu'il disait à ces sportifs en herbe : « Ne rêve pas que tu deviendras footballeur professionnel, que tu participeras à la coupe du monde... Prends plaisir à taper dans le ballon quand tu tapes dans le ballon ! » C'était une leçon de sagesse, qui m'a touché. ■



L'esprit du sport, pour moi, c'est d'agir, et nul ne peut agir qu'au présent



ARNAUD MERKLÉ

DOIT ACCÉLÉRER LE TEMPO

Quatrième aux Jeux Olympiques de la Jeunesse en 2018, champion d'Europe junior la même année, Arnaud Merklé (21 ans) doit désormais poursuivre sa progression au classement mondial chez les seniors pour viser une qualification olympique en 2024.

C'est ce qu'on appelle un retour aux affaires en force et plutôt convaincant. Privé d'épreuves internationales pendant plusieurs mois en raison de la crise sanitaire, Arnaud Merklé commençait à s'impatienter de retrouver le circuit et ce goût si particulier de la compétition. S'il n'a pas soulevé le trophée des Internationaux du Portugal début mai, s'arrêtant au stade des demi-finales, le jeune badiste (21 ans), arrivé au pôle France de l'INSEP

en août 2020, a marqué les esprits et des points précieux pour sa reprise. Sa victoire après plus d'une heure de jeu sur l'expérimenté russe Vladimir Malkov (35 ans et ancien sélectionné olympique) au 3^e tour a surtout confirmé que Merklé n'avait pas chômé ces derniers mois. « Il a même beaucoup progressé, confirme son entraîneur Maxime Michel. Mais encore fallait-il valider tout ce travail et démontrer ses nouvelles aptitudes en compétition. »

Car dans les catégories jeunes, le sociétaire du Red Star Mulhouse était surtout connu pour ses qualités physiques, sa capacité à défendre tout azimut et ce smash puissant qui faisait presque toujours tomber définitivement le volant du bon côté. Cela lui a suffi pendant plusieurs années, des benjamins aux juniors, pour dominer ses adversaires et s'adjuger la plupart des titres nationaux en jeu, notamment en simple homme, faisant de lui l'un des principaux espoirs du badminton tricolore dans la discipline. La saison 2018-2019 semblait même être celle de la confirmation pour le natif de Staffelfelden, avec le titre européen junior en simple, une première victoire chez les seniors à l'Open d'Estonie, suivie quelques semaines plus tard d'une 4^e place aux Jeux Olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires.

REMISE EN QUESTION

Sauf que depuis deux ans, même s'il a continué à enrichir son palmarès, le volant a tendance à revenir plus souvent qu'à l'accoutumée de son côté du terrain. « *Le style de jeu qu'un joueur développe chez les jeunes et qui fait sa force n'est plus forcément adapté lorsqu'il arrive dans l'élite* », explique Maxime Michel. « *Les seniors sont plus patients, ils jouent plus intelligemment et face à eux, c'est une vraie bataille tactique*, reconnaît l'intéressé. *Il a fallu que je m'adapte et que je me remette en question.* » Depuis l'été dernier, le droitier a tout changé ou presque. Fini le cocon quasi familial de l'académie jeune du Red Star Mulhouse. « *Même si je m'épanouissais chez moi en Alsace, je savais que l'une des clés de ma progression passait par un départ à l'INSEP* », convient-il. Depuis son arrivée au pôle France, le longiligne athlète (1,91 m pour 81 kg) a pris du poids et surtout du muscle grâce à un travail ciblé en préparation physique tout en cherchant à être plus agressif et plus efficace dans la zone avant du filet. « *Ce n'est jamais facile pour un joueur installé depuis des années dans une filière et un style de jeu qui ont fait ses preuves d'accepter de se transformer*, avoue Maxime Michel. *Mais Arnaud sait qu'il doit en passer par là pour atteindre ses objectifs très élevés. Il est très investi chaque jour à l'entraînement et en redemande même.* » Celui que son coach décrit comme un joueur et un jeune homme « *travailleur, déterminé et caractériel, mais dans le bon sens du terme* » peut s'inspirer au quotidien de son partenaire d'entraînement et ami de longue date, Thom Gicquel (21 ans), membre lui aussi de la génération 2024, mais qui vivra déjà l'aventure olympique cet été aux Jeux de Tokyo en double mixte avec Delphine Delrue.

UNE REVANCHE SUR LES JEUX

Dans le « bad » français, devant, ça avance vite, mais derrière, ça pousse aussi. Pour s'adjuger le titre européen en 2018, l'Alsacien, qui suit à distance un DU Performance et carrière du sportif de haut niveau, avait dû se débarrasser en finale de son compatriote, Christo Popov, de deux ans son cadet. Depuis, ce dernier s'est non seulement affirmé chez les juniors (vice-champion du monde et numéro un mondial), mais il est aussi devenu le plus jeune champion de France seniors l'an passé en prenant le meilleur sur... Arnaud Merklé en finale ! Le passionné d'horlogerie va donc devoir désormais accélérer le tempo s'il veut faire partie de la sélection pour Paris 2024. « *Je suis d'autant plus déterminé que j'ai une revanche à prendre sur les Jeux*, annonce-t-il. *Ma participation aux Jeux Olympiques de la Jeunesse reste la plus belle expérience de ma vie, mais je garde un goût amer de ma 4^e place. Certains des joueurs que j'affrontais à l'époque sont déjà devenus des tops mondiaux. Pour ma part, j'ai manqué d'opportunité ces dernières années et quand je les ai eues, je n'ai pas su les exploiter.* » « *Arnaud souffre d'un classement mondial (il est 115^e mondial, ndr) très en deçà de son niveau réel de performance*, note Maxime Michel. *Il va devoir ces deux prochaines années s'affirmer dans les tournois majeurs pour marquer des points précieux dans la course à la qualification olympique. Mais au vu de son potentiel, cela peut aller vite, très vite.* » ■



Né le 25 avril 2000 à Staffelfelden

PALMARÈS

- Champion d'Europe Junior par équipe en 2018
- Champion d'Europe en simple Homme en 2018
- 4^e aux Jeux Olympiques de la jeunesse en 2018
- Vainqueur de l'Open d'Estonie en 2018
- Vice champion de France senior en 2020
- Multiple champion de France benjamin, minime, cadet et junior



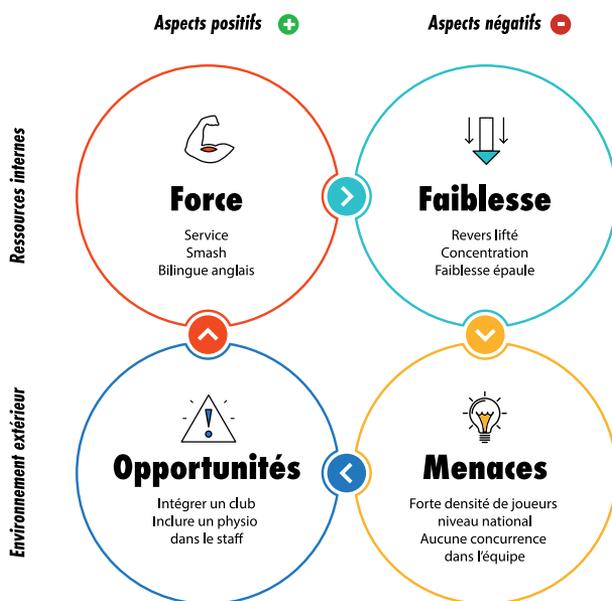
L'image du « SWOT », une matrice évolutive utile dans une optique de planification et de structuration, les sportifs et les entraîneurs peuvent tirer profit de ces outils issus de la stratégie d'entreprise pour mieux identifier leurs forces et leurs faiblesses, prioriser leurs axes de travail ou encore repenser leur préparation.

C'est le propre de la haute performance et de ceux qui y évoluent. Quiconque entend tirer le meilleur de lui-même ne peut faire l'économie de la remise en question, dans la victoire comme la défaite. Quel sportif ne s'est jamais interrogé sur la poursuite de sa carrière, envisageant un changement de catégories de poids, à l'image de l'ancienne championne olympique 2012 de judo Lucie Decosse, passée de - 63 kg à -70 kg après son « échec » (2^e) aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008, voire un nouveau sport, à l'instar de Vincent Luis, ex-nageur devenu depuis champion du monde en triathlon ? Quel athlète n'a pas réfléchi à l'évolution de son environnement - les sportifs des DOM-TOM ou de province s'interrogeant sur leur venue en métropole - ou de sa stratégie en compétition - changer de garde en sport de combat - ? Ces interrogations accompagnent également entraîneurs et managers. Quel coach n'a pas cherché à optimiser ses choix de compétitions au regard de la ranking list ou à déterminer au mieux ses objectifs de l'année, et à en évaluer les avantages et les inconvénients stratégiques ? Quel responsable d'équipe ne s'est pas questionné par exemple sur la pertinence de faire appel à un préparateur mental avec ce souci de mesurer son apport potentiel, mais aussi les menaces qu'occasionnerait son intégration sur l'équilibre du staff ou du planning déjà surchargé des sportifs ?

Enfin, ces acteurs du sport sont également concernés par la valorisation de la performance. Quelle analyse réaliser pour la valoriser au mieux ? Pour un athlète, l'enjeu est crucial, car elle peut l'aider dans le choix des sponsors et des structures qui le rémunèrent. Cette analyse peut aussi lui permettre de se valoriser auprès d'écoles en vue d'être pris en formation et d'obtenir des aménagements de planning pour s'entraîner. Pour un entraîneur et un manager, au-delà des primes, la valorisation de la performance peut permettre à la fois de recruter/faire venir de nouveaux sportifs et donc, par un cercle vertueux, amener de nouvelles performances, et d'atténuer les tensions (que peuvent cristalliser les résultats de certains par rapport au reste du groupe) en ménageant les susceptibilités de chacun par l'utilisation d'éléments de langage adéquats. En cas de contre-performance, une bonne vision des phénomènes qui se sont déroulés permet a posteriori de dresser un bilan, visant à ne pas réitérer les mêmes erreurs et à renforcer les points positifs. ▶



Un bilan pour ne pas réitérer les mêmes erreurs et renforcer les points positifs

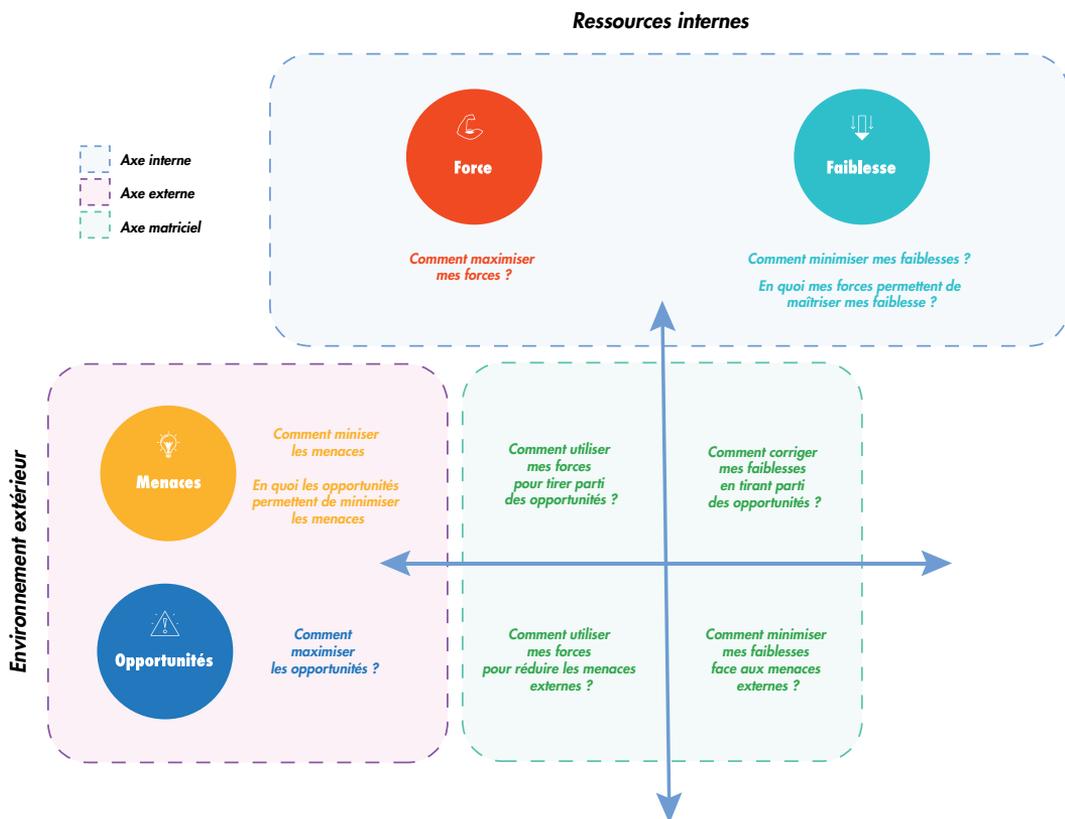


Matrice SWOT dans l'exemple du tennisman

DEUX NIVEAUX D'ANALYSE : INTERNE ET EXTERNE

L'analyse dite « SWOT » (acronyme de *Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats*, soit en français l'analyse « FFOM », pour Forces, faiblesses, opportunités et menaces) peut permettre d'accompagner les sportifs et les entraîneurs dans leur réflexion critique. Le SWOT fait partie des outils de stratégie d'entreprise qui contribuent à l'étude de la pertinence et de la cohérence d'une action future, qu'elle soit ponctuelle ou qu'il s'agisse d'une stratégie d'ensemble, et vient compléter d'autres modèles utilisés également dans le milieu professionnel (PESTEL, 5 forces de Porter...). « Il est donc intéressant de l'utiliser dans le cadre de la mise en place ou de la révision d'une stratégie de développement pour une organisation sportive, que celle-ci soit à l'échelle d'un manager, d'un staff, d'un entraîneur, d'un collectif de sportifs ou d'un sportif individuel », note Stéphane Fukazawa-Couckuyt, chercheur et spécialiste de la capitalisation de l'expérience des cadres du sport de haut niveau. Dans la pratique, l'analyse SWOT, qui se modélise sous la forme d'une matrice, se fait sur deux niveaux. Au niveau interne, son utilisateur va établir la liste de ses forces et de ses faiblesses afin de mettre en exergue celles qui sont créatrices de valeur et celles qui, au contraire, n'apportent rien voire diminuent/limitent son efficacité. Le second niveau est lui externe et appelle ce même utilisateur à lister les opportunités et les menaces qui ont un impact possible sur l'organisation/l'athlète. « Prenons l'exemple d'un tennisman qui veut progresser dans le classement et qui, en accord et en collaboration avec son entraîneur, décide d'utiliser cet outil, illustre Alexandre Guyon des Diguères, chargé de Mission Pilotage Numérique et

Performance Sportive à l'INSEP. La première étape serait alors de prendre considération ses forces – par exemple son service (X % de réussite en 1^{ère} balle sur les compétitions majeures de l'année), son smash, ses compétences en dehors du terrain (s'il parle plusieurs langues...), puis ses faiblesses - son revers lifté (Y % de réussite), sa gestion émotionnelle (énervement récurrent), une faiblesse à l'épaule droite/risque de blessure (douleurs récurrentes qui ne passent pas malgré la kiné)... Il peut ensuite déterminer ses opportunités dans le futur – intégrer tel club (dont il connaît déjà le directeur sportif, qui semble l'apprécier) pour son équipement et la qualité des partenaires, inclure dans son staff des spécialistes (physio, préparateur mental, etc.) –, mais aussi les menaces potentielles à son développement – une forte densité de joueurs de son niveau dans sa catégorie d'âge, le manque de concurrence et d'opposition de qualité dans son équipe actuelle. Toutes ces données forment alors une matrice. » « Mais pour que cette synthèse visuelle soit efficace, il est important de définir un champ d'investigation précis, par exemple le développement d'une qualité chez un sportif ou le développement du haut niveau dans une discipline sportive donnée et se baser sur des faits et non du ressenti », précise Stéphane Fukazawa-Couckuyt. Dans l'exemple donné, grâce à ces éléments, l'entraîneur et/ou le tennisman pourront alors se focaliser sur le développement des forces et le management des faiblesses, profiter des opportunités et chercher à supprimer les menaces, tout en priorisant les champs d'intervention et en faisant des analyses régulières selon les évolutions constatées (un revers qui devient plus performant, une nouvelle qualité de jeu, des douleurs qui disparaissent, etc...). La matrice SWOT sera ensuite réactualisée en fonction de ces nouvelles informations.



ANALYSER À PLUSIEURS POUR LIMITER LA SUBJECTIVITÉ DE L'ANALYSE

Une des limites de cet outil reste son aspect subjectif. Au-delà du fait qu'il est difficile d'être complètement objectif, le fait d'œuvrer en collectif (plusieurs acteurs) est une réponse cohérente, car elle va regrouper plusieurs sensibilités, affiner la qualité d'analyse et permettre d'élaborer la stratégie la plus adéquate. Par exemple, l'analyse SWOT peut se faire avec le sportif en début ou fin de saison, pour déterminer la planification à venir et les buts de maîtrise et de performance à atteindre. En sport collectif, l'outil SWOT peut aussi structurer des réunions de briefing partagé, où les sportifs décident ensemble et en concertation avec l'entraîneur de la stratégie à suivre au match suivant. « Selon la contrainte de temps et le besoin, l'utilisation d'un SWOT augmenté pour aller plus en profondeur peut s'avérer pertinent, remarque Alexandre Guyon des Diguères. La réalisation d'une telle matrice n'a de sens que si elle est ensuite exploitée pour élaborer une stratégie. Mais pour cela, tout dépend du temps dont l'acteur dispose et de l'analyse qu'il souhaite mener. » ▶



Réactualiser la matrice en fonction de nouvelles informations



Olivier Krumbholz, entraîneur de l'équipe de France féminine de handball

D'un autre côté, si contraint par le temps (échéances proches, semaines chargées), l'acteur peut se concentrer uniquement sur quatre stratégies distinctes à mettre en place :

- **Une stratégie « offensive d'expansion »** : identifier comment utiliser/optimiser ses forces pour profiter des opportunités de son environnement ;
- **Une stratégie « défensive d'expansion »** : identifier s'il est possible d'améliorer ses faiblesses pour tirer parti des opportunités de son environnement ;
- **Une stratégie « défensive »** : identifier comment utiliser/optimiser ses forces pour se protéger des menaces de son environnement ;
- **Une stratégie de « repositionnement ou de diversification »** : identifier comment diminuer ses faiblesses pour réduire sa vulnérabilité face aux menaces de son environnement.

Une fois la ou les stratégies définies en fonction des objectifs, il est primordial de cibler quelques actions claires et simples à mettre en œuvre. Un sportif bilingue qui voudrait tirer parti de manière optimale de sa force (bilingue) pour saisir l'opportunité d'intégrer un grand club étranger pourrait par exemple mettre en place une stratégie « offensive d'expansion », avec, dans un premier temps, la recherche

du club étranger en tenant compte de son statut, des conditions financières, de l'éloignement familial, puis la prise de contact et les négociations et enfin une éventuelle mise en concurrence entre les clubs.



Il est primordial de cibler quelques actions claires et simples à mettre en œuvre



Une réelle prise de conscience des potentialités et des écueils

UN OUTIL UTILE DANS DE NOMBREUX DOMAINES

Par sa transversalité, l'outil SWOT concerne tous les acteurs (dirigeant, entraîneur, sportif) et organisations (club, groupe) qui doivent élaborer des stratégies. Par sa polyvalence, il permet aussi de s'adresser à de nombreux autres domaines : arrêt de carrière/reconversion professionnelle du SHN (consultant sportif, entraîneur, coach privé...), choix d'un sponsor... Par ailleurs, il donne une vision rapide de l'adéquation entre ressources et stratégie à mettre en œuvre pour répondre aux besoins manifestés. Plus spécifiquement, au travers de la réflexion en amont qu'il réclame, il permet une réelle prise de conscience des potentialités et des écueils pour les jeunes athlètes/entraîneurs/dirigeants. Pour les personnes d'expérience, il s'agit d'un travail annuel ou pluriannuel pour prendre du recul et avoir sous forme de matrice un aide-mémoire. Enfin, la méthodologie d'analyse est simple : la création d'une matrice SWOT ne demande pas une formation poussée. Les analyses qui en découlent enrichissent l'acteur dans sa formation, sa boîte à outil, son expérience, ses intuitions, sa vision stratégique. « Mais ce ne sont que des outils, à pondérer en fonction d'autres analyses, de l'activité réelle, dont la complexité et les dimensions sont difficilement mesurables, et à utiliser dans le cadre d'une rationalité contingente, située, précise Stéphane Fukazawa-Couckuyt. Charge à chacun de les mobiliser pour appréhender au mieux les problématiques et situations particulières liées à l'optimisation de la performance. » ■

PAROLES D'EXPERT



Alexandre Guyon des Diguères,

spécialiste de la capitalisation de l'expérience des cadres du sport de haut niveau

« Les métiers du sport de haut niveau ont beaucoup évolué ces dernières décennies. Celui d'entraîneur, par exemple, relevait principalement de la maîtrise technique d'une ou plusieurs disciplines sportives associée à des qualités pédagogiques, alors qu'il s'apparente aujourd'hui beaucoup plus à celui d'un chef de projet. Il doit dorénavant travailler sur un management aux multiples facettes : humaines (sportifs, staffs...), matérielles (entraînement, logistique des stages et des compétitions...), de performances (multiplicité des nouveaux outils...), avec la gestion « en temps réel » de nombreux aléas. Et il en va de même pour l'athlète. Il ne s'agit plus de s'axer uniquement sur une pratique intensive dans le cadre d'une relation étroite et souvent verticale avec son entraîneur. Il lui faut désormais gérer un véritable projet basé sur une responsabilisation et une autonomie accrue. Les outils de la stratégie d'entreprise comme le SWOT mais aussi le PESTEL, la chaîne de valeur, les 5 forces de Porter ou la matrice BCG peuvent outiller coach comme athlète sur ces nouveaux périmètres. Ceci en gardant à l'esprit que le sport élite est non seulement intrinsèquement lié aux obligations de résultats, et que managers, staffs, athlètes sont soumis à une forte pression, mais qu'il est aussi en crise de temps permanente et par voie de conséquence en recherche d'optimisation. La prise en main de tels outils dépendra donc du ratio « coût d'apprentissage » / « bénéfices espérés ». Leurs forces résident principalement dans leurs côtés très « visuels » qui permettent de voir en un coup d'œil les objectifs qu'on s'est fixé et l'environnement dans lequel ils s'inscrivent (quitte à l'adapter si nécessaire). C'est à mon sens particulièrement pertinent dans le sport de haut niveau où prise d'information et adaptation peuvent s'avérer cruciaux pour la performance. »

Simone Biles



LA PERFORMANCE,

C'EST AUSSI DANS LES GÈNES

Encore absente des réflexions il y a une vingtaine d'années, la génomique est de plus en plus présente dans le sport de haut niveau sur la scène internationale. Les données obtenues grâce à cette approche peuvent notamment permettre d'individualiser les programmes d'entraînements et d'identifier d'éventuelles prédispositions à la blessure.

Ils pouvaient difficilement y échapper. Déjà habitués aux démarches anthropométriques, aux mesures physiologiques ou encore aux analyses biologiques qui constituent presque leur routine en dehors de leurs entraînements, les athlètes de haut niveau ont vu ces dernières années l'outil génétique devenir, à son tour, un élément significatif pour évaluer leur potentiel. La capacité à séquencer le génome humain a notamment tout changé. La génomique est une science récente, qui étudie le génome d'un individu, sa structure, son fonctionnement, à partir de méthodes de séquençage de l'ADN. Cette technique permet d'en apprendre plus sur le fonctionnement de l'organisme humain. Les outils analytiques sont désormais plus simples d'emploi, mais aussi beaucoup plus rapides et moins onéreux qu'auparavant. Grâce aux progrès scientifiques et technologiques, décrypter le génome d'une personne ne prend aujourd'hui que quelques jours. Sans véritables débats ou polémiques, ce qui contraste avec la virulente confrontation sur le dopage, de nombreuses études ces dix dernières années ont fait appel à l'analyse génétique au sein de populations sportives de différents niveaux, mettant en évidence la découverte d'individus présentant des mutations génétiques sportives intéressantes, en relation avec des performances significatives, à l'image d'Usain Bolt, prototype du sprinteur « parfait » qui combine grande taille pour une allonge plus importante, fréquence de foulées pour gagner en vélocité, et résistance pour endurer la décharge lactique induite par l'activité de sprint, ou encore de la gymnaste Simone Biles, combinaison exceptionnelle d'ex-



Usain Bolt

plativité et de proprioception. Au regard des enjeux du sport de haut niveau et dans le contexte de ce qu'est devenue l'industrie du spectacle sportif, la génomique est donc utilisée afin d'essayer de comprendre ces prédispositions à la performance. Cette approche peut également s'avérer intéressante pour analyser les susceptibilités fragilisant le corps de l'athlète face à l'exercice intense, comme dans le cas de Teddy Tamgho, champion du monde de triple saut en 2013 et qui a flirté avec les 18,04 m sur un bond, mais dont la carrière a été émaillée par d'innombrables blessures, ou d'Abou Diaby, footballeur qui a connu pas moins de 43 blessures pour un total de 222 semaines d'indisponibilité, en dix ans de carrière. ►

“
Certains individus
présentent
des mutations
génétiques
sportivement
intéressantes



Teddy Tamgho

LA DÉCOUVERTE DU GÈNE DU SPRINTEUR

En réalité, les approches génomiques appliquées au sport de compétition ne sont pas récentes. Le seul frein a été technologique, et donc financier. En 1988 déjà, Montgomery avait mis en évidence un polymorphisme du gène ACE pouvant prédisposer à la performance aérobie. Dès 1999, l'équipe North avait également identifié le polymorphisme R577X du gène ACTN3 codant la protéine α -actinin-3 composante importante du disque Z présente au niveau des fibres musculaires II dites rapides. Une découverte plus connue sous le terme « gène du sprinteur » et qui a notamment permis le développement du premier test commercial génétique appliqué à la performance sportive. Ces dernières années, l'accès plus aisé aux méthodologies

génomiques a permis d'établir les relations prédisposantes de certains polymorphismes vis-à-vis de la fréquence des blessures musculaires sans contact, notamment chez les joueurs de football, ou encore de mettre au point une approche algorithmique permettant un calcul de risque vis-à-vis des blessures sans contact du ligament croisé antérieur du genou. Dès 2008-2010, la Grande-Bretagne a également mis en place un programme scientifique olympique, dans le cadre de l'obtention des Jeux Olympiques et Paralympiques de Londres, comportant l'intérêt de l'introspection génique en vue de prévenir les blessures sportives. La particularité de cette initiative, à la fois technologique, sportive et étatique, a provoqué l'association des plus hautes autorités médicales du royaume britannique à travers notamment les universités d'Oxford et de Cambridge.

Dans le cadre général d'Atlome Project Consortium, plusieurs pays anglo-saxons, leaders dans le domaine du rugby à XV, ont mis en place le Rugby Gene Project. Un programme proposé par les institutions publiques et privées d'Irlande, du Pays de Galles, d'Angleterre, de Nouvelle Zélande et d'Afrique du Sud, soit quelques-unes des meilleures nations de la Coupe du monde, mais dont est absente la France. Pourtant, l'intérêt commercial de la génomique appliquée à la performance sportive ne peut être ignoré. De nombreux chercheurs académiques, parfois anciens sportifs de haut niveau, sont d'ailleurs aujourd'hui des acteurs de cette évolution.

PLUS DE 200 GÈNES D'INTÉRÊT SPORTIF

Selon l'état actuel des connaissances et dont certaines restent bien entendu à valider, une liste non limitative de plus de deux cents gènes d'intérêt sportif dans des applications différentes a été établie. Des prédispositions géniques existent à différents étages ou nécessités de la performance sportive en particulier au plan musculaire, mais aussi des déterminismes génétiques qui relèvent plutôt de l'avantage énergétique. Plusieurs informations géniques récentes permettant de mieux appréhender les susceptibilités ou blessures, qu'elles soient musculaires ou tendino-ligamentaires, intéressent au plus haut point le monde du sport professionnel. Les informations obtenues, qui se multiplient, vont bousculer probablement la façon de gérer d'une manière préventive la préparation des sportifs de haut niveau

afin de privilégier progressivement des entraînements personnalisés où les facteurs génétiques prennent une véritable place qui ne pourra être négligée. En dix ans, cette démarche génomique est devenue non seulement bien réelle, mais également commerciale et non régulée. Il est très aisé à partir d'une prise de contact sur internet de pouvoir obtenir un séquençage commercial à finalité sportive sous forme de la démarche direct to consumer (DTC). De nombreux portails internet, parfois couvertures

de laboratoires académiques, offrent des propositions élargies de séquençage, avec une grande disparité de l'offre dans un contexte d'opacité fréquente vis-à-vis des méthodes analytiques utilisées. En 2017, devant l'ampleur du dérapage, l'Institut australien des sports, qui pourtant historiquement a été pionnier dans ce secteur, a d'ailleurs listé des recommandations précises à connotations éthiques et scientifiques pour encadrer si possible les séquençages.



EMPLOYER LA GÉNOMIQUE DE FAÇON RAISONNÉE

Les professions de santé appliquées au sport et les professions impliquées dans l'entraînement sportif et l'éducation sportive ne peuvent plus ignorer l'émergence de la génomique de la performance. « Il va être nécessaire de mener un travail énorme de validation des données obtenues et de vérification des études,

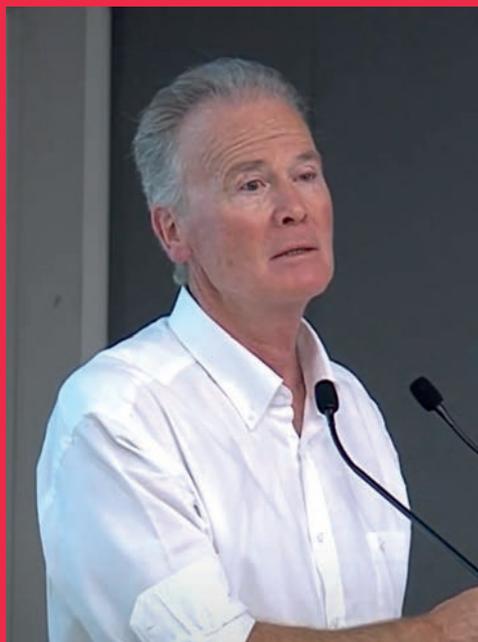
confirme Gérard Dine, Professeur associé à CentraleSupélec Paris-Saclay, directeur de l'Institut biotechnologique de Troyes (IBT), membre du conseil scientifique de l'irmes Paris. *Il sera indispensable également d'établir des grilles de lecture et des feuilles de route vis-à-vis des profils géniques proposés à l'utilisation. Car l'enjeu derrière est aussi d'employer la génomique de la performance, dans la mesure du possible, de façon raisonnée.* » Les données obtenues peuvent

permettre une aide à la carrière sportive et aux choix éventuels à mener. Elles autoriseront la mise en place d'entraînements personnalisés aux confins du secteur médical. Mais ces informations géniques vont permettre aussi d'identifier a priori les limites de tolérance à la charge qui est imposée aux corps des sportifs. De façon très pratique, la prévention des blessures, notamment sans contact chez les sportifs soumis à des programmes intensifs, pourra être envisagée à partir des éventuelles susceptibilités présentées par chaque athlète. Toute-

fois, il faudra pour chaque individu dans sa discipline sportive relier les phénotypes exprimés aux génotypes identifiés et pour cela être sensibilisé à cette nouvelle façon d'envisager la performance au plus haut niveau et en maîtriser les codes dans toute leur complexité. ■

TROIS QUESTIONS À...

GÉRARD DINE



PROFESSEUR ASSOCIÉ
À CENTRALESUPÉLEC
PARIS-SACLAY,
DIRECTEUR DE L'INSTITUT
BIOTECHNOLOGIQUE
DE TROYES (IBT), MEMBRE
DU CONSEIL SCIENTIFIQUE
DE L'IRMES PARIS.

Pourquoi la génétique, et notamment le séquençage des gènes, est-elle devenue une part non négligeable dans la performance des sportifs de haut niveau ?

Depuis plusieurs années, de nombreux professionnels tentent d'analyser la performance et de comprendre le pourquoi de la performance grâce à différents outils et approches. Les investigations biologiques sont apparues dans les années 80, car il est devenu très vite évident qu'atteindre le haut niveau étaient aussi dû à des facteurs génétiques. Par exemple, un sportif a plus de chance de participer aux Jeux Olympiques si ses deux parents ont été eux mêmes athlètes olympiques ! Les gènes ont une grande influence sur les composantes de la performance sportive : la force, la puissance et l'endurance, la flexibilité ou encore la coordination neuromusculaire. Des tests analytiques ont démontré une surreprésentation de l'enzyme CK (créatine kinase) au sein de la population polynésienne. Ce qui explique en partie leur puissance explosive répétitive. De telles prédispositions vont donc autoriser un athlète, si son entraînement est bien mené, à atteindre la performance, en plus d'autres facteurs intrinsèques. La génomique de la performance peut donc être prise en compte par les professionnels de la santé et du sport pour aider les athlètes dans leur carrière en créant, à partir des données recueillies, des programmes d'entraînements personnalisés, en leur communiquant des informations sur leur tolérance à la charge et aussi bien sûr en les utilisant dans la prévention des blessures. Mais il faut aussi savoir que l'absence de ces gènes peut être un frein à la recherche de la performance pour un sportif de haut niveau. Certains clubs de football ont d'ailleurs mis en place un séquençage total de leurs jeunes joueurs pour déterminer s'ils peuvent être sujets à des blessures, comment les éviter. Mais ces données peuvent être utilisées dans le cadre d'une prise de décision : est-ce qu'il est intéressant d'investir ou non sur tel ou tel joueur en fonction de ses gènes ? Cela pose bien sûr des questions éthiques mais c'est une réalité qu'on ne peut nier et le débat existe.



Yoram Moefana

Pouvez-vous préciser le rôle de ce séquençage sur la prévention des blessures ?

Quand un sportif est victime de blessures à répétition, il est important aussi bien pour lui que pour son entraîneur de savoir pourquoi il se blesse aussi souvent et s'il est possible de prévenir ces blessures. La génomique n'est qu'un aspect du problème. Il faut aussi prendre en compte d'autres facteurs, tels que l'anatomie, l'âge, le sexe... Mais elle va déterminer pour un groupe d'athlète ceux qui ont une forte résilience à la blessure et les autres qui auront plus de chance ou de malchance d'être plus souvent blessés. Car le gène joue un rôle sur la fragilité musculaire, sur le risque de blessures, notamment chez les footballeurs. Les Japonais ont par exemple mis en évidence l'importance du gène *ESR1* (récepteur des oestrogènes) lié à la fréquence des blessures musculaires ischio jambiers et à la raideur musculaire. Il y a aussi des différences entre les garçons et les filles pour les blessures sans contact. Les garçons sont plus sujets aux blessures musculaires, mais on constate plus de blessures tendineuses et du ligament croisé antérieur chez les filles. Pour un sportif qui n'aurait pas de bonnes prédispositions génétiques, le temps de récupération et de réathlétisation sera plus long, un phénomène

inflammatoire va s'installer et durer même après la blessure. Si cette susceptibilité à la blessure peut être identifiée à l'avance grâce au séquençage, l'entraînement sera adapté et cela pourrait permettre d'éviter des fins de carrière prématurée.

La France semble pourtant frileuse ou du moins en retard dans cette approche...

C'est vrai... De nombreuses nations ont depuis plusieurs années beaucoup investi sur la génomique de la performance. En Angleterre, elle fait même l'objet d'un vrai d'un plan organisationnel. Depuis presque 10 ans, un centre d'information sur la génomique existe également pour analyser la performance dans le rugby. Or, la France n'en fait pas partie. Et c'est aussi le cas dans d'autres disciplines comme le football par exemple. Je pense que nous serons à terme obligé de tenir compte de cette génomique de la performance, avec bien sûr dans un premier temps une évaluation de ces données et une utilisation raisonnée. Il faut savoir que cet été à Tokyo, mais plus encore aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024, nous devons faire face à des nations qui, éthiquement ou pas, utilisent déjà ces données. Il faudra en tirer les leçons.



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

Vous n'avez pas pu assister à la conférence Culture Sport sur la thématique « La gestion des émotions : l'expérience du staff » ? Retrouvez-la sur notre chaine Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=BRLQvEEhNBU>

Source Youtube : INSEP TV

JOUONS ENSEMBLE

Dans le cadre de l'opération #JouonsEnsemble visant à promouvoir la médiatisation du parasport, retrouvez le portrait de Timothée Adolphe, réalisé par LCI à l'INSEP. Le champion y raconte son parcours et ses ambitions en vue des Jeux.

Source Twitter : @INSEP_PARIS



SPECTATRICE DE LUXE

Le 3 mai, la ministre déléguée aux Sports Roxana Maracineanu est venue à la rencontre du pôle France tennis de table et féliciter la jeune prodige Prithika Pavade pour sa qualification à ses premiers Jeux Olympiques à tout juste 16 ans !

Source : @Insep_officiel

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

CONFÉRENCE INTERNATIONALE

Vous pouvez dès à présent vous inscrire à notre conférence internationale sur « la dimension mentale et l'accompagnement à la performance sportive » qui aura lieu les 25 et 26 novembre 2021 (Visio conférence et présentiel) : <https://bit.ly/3wdSLZ0>

Source LinkedIn : @INSEP



PRÉPARATION AU TQO

Du 3 au 7 mai, le training camp de l'équipe de France de basket 3x3 pour les joueurs et joueuses ayant terminé leur saison s'est déroulé à l'INSEP. Le reste de la préparation est prévu à Voiron dès le 16 mai en vue du tournoi de qualification olympique qui aura lieu à Graz (Autriche) à la fin du mois.

Source Facebook : @insep.paris



KEVIN MAYER ET FULGUR

Journée de tests à l'INSEP avec le champion du monde de décathlon Kevin Mayer et l'équipe du projet FULGUR. Au programme, un checkup complet visant à optimiser la performance en sprint et réduire l'exposition aux risques de blessures

Source Twitter : @FornasierSantos

TOYOTA

TOYOTA FRANCE ET KINTO FRANCE REJOIGNENT L'INSEP EN TANT QUE PARTENAIRE OFFICIEL

Toyota France, KINTO France et l'INSEP ont signé un partenariat qui permettra de faciliter les déplacements des sportifs et des encadrants tout en mettant à la disposition de l'établissement les technologies les plus en pointe en matière de mobilité propre.

À l'INSEP, la mobilité a toujours été un sujet de préoccupation majeur. Et on ne parle pas là seulement de la mobilité articulaire ou musculaire que les sportifs de haut niveau s'efforcent de conserver et renforcer au quotidien grâce aux conseils et à l'expertise des entraîneurs et préparateurs physiques de l'établissement. La localisation de l'institut au cœur du Bois de Vincennes représente parfois une contrainte pour les athlètes et leurs équipes encadrantes notamment lorsqu'il s'agit d'accéder aux aéroports et gares pour leurs départs vers leurs lieux de stages ou de compétitions. Le site dispose également d'une étendue d'exception tant en superficie (28 hectares) qu'en fréquentation (1 500 personnes accueillies chaque jour). C'est la raison pour laquelle l'INSEP a souhaité s'associer à Toyota France et KINTO France pour imaginer et proposer des solutions propres de mobilité pour les déplacements au sein de son campus, comme pour les déplacements extérieurs. « Ce partenariat est une double nécessité, celle de se réinscrire dans une dynamique sociétale positive et d'engager nos athlètes, qui voyagent à travers le monde pour leur sport pour aller affronter d'autres compétiteurs, vers une éco-mobilité du quotidien », reconnaît le directeur général de l'INSEP, Ghani Yalouz.



UNE VISION COMMUNE DE LUTTE CONTRE LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE

Ce partenariat signé début mai entre l'INSEP, Toyota France et KINTO France, qui regroupe tous les services de mobilité du constructeur automobile, se compose de plusieurs activations qui vont se déployer durant les prochains mois. Une expérimentation d'autopartage sera lancée pour les agents de l'INSEP, avec la mise à disposition de véhicules hybrides, et l'accès à l'application dédiée, connectée aux boîtiers des véhicules. Une flotte de véhicules électriques et hybrides rechargeables sera disponible dans l'Institut, dont une Toyota Mirai, à pile à combustible hydrogène, des véhicules de transport de voyageurs type minibus et des citadines. Quatre bornes de recharge électriques seront installées sur le site de l'INSEP, qui permettront également à tous les visiteurs et résidents de recharger leurs véhicules pendant leur visite : voitures individuelles, vélos, trottinettes... À terme, une station hydrogène pourrait être installée sur le campus de l'INSEP. Ce projet ambitieux qui nécessite une étude préalable approfondie, permettrait de fournir l'énergie utile pour les véhicules de la flotte, mais aussi pour répondre aux besoins du site et des Franciliens.

« L'engagement aux côtés de l'INSEP s'inscrit en parfaite continuité avec notre chapitre « BEYOND ZERO » dont l'un des piliers porte sur la mobilité pour tous, explique Frank Marotte, le Président-directeur général de Toyota France. C'est dans cette optique que le groupe Toyota s'attache à développer des solutions de mobilité répondant aux besoins de chaque client, au-delà du zéro émission ». « Le partenariat, innovant par son ambition et ses concrétisations techniques, permettra à l'INSEP de participer aux évolutions vers les « smart cities », c'est-à-dire la rencontre des potentiels technologiques avec la collecte des données utiles pour rendre les villes moins énergivores et répondant mieux aux besoins des citoyens », poursuit David Schotkosky, le Président de KINTO France. Issu d'une vision commune de lutte contre la pollution atmosphérique, ce partenariat doit permettre aux trois acteurs de mesurer les besoins et la diversité des usages sur le site de l'INSEP, d'en générer de nouveaux, favorisant ainsi le respect de l'environnement et la réduction des énergies fossiles, tout en créant les dispositifs technologiques les plus adaptés aux sportifs, aux équipes d'encadrement et aux agents de l'INSEP.



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



9-13 JUIN

Gymnastique rythmique – Championnats d'Europe à Varna (Bulgarie)



6-13 JUIN

Judo – Championnats du monde à Budapest (Hongrie)



11 JUIN-11 JUILLET

Football – Championnat d'Europe des Nations



17-27 JUIN

Basketball – Championnats d'Europe féminin à Strasbourg et Valence
(France & Espagne)



26 JUIN-18 JUILLET

Cyclisme sur route – Tour de France



3-11 JUILLET

Basketball – Coupe du monde U19 à Riga (Lettonie)



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     



TOYOTA