

À LA UNE

PERFORMER
À DOMICILE,
ÇA S'APPREND,
ÇA SE PARTAGE





Préparation mentale du perchiste François Tracanelli avant son saut, dans la Halle Maigrot, en 1969. Il est l'un des premiers membres reconnus de l'École de la perche française de Maurice Houvion et Jean-Claude Perrin, dans les années 1970. Il obtint notamment les titres de champion du monde universitaire en 1973 et 1975, champion d'Europe en salle et champion d'Europe junior en 1970. Il fut également finaliste aux Jeux Olympiques de Munich en 1972. Auteur : Service photo-ciné de l'Institut national des sports

Dans un peu plus de deux ans auront lieu les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris et ce n'est un secret pour personne, les sportives et sportifs français de la génération 2024 seront sans aucun doute confrontés au plus gros challenge de leur carrière.

Cette pression immense d'évoluer et surtout de gagner à domicile, j'en suis persuadé, ils la ressentent tous déjà, même s'ils n'en ont pas encore pleinement conscience ou s'ils ne se l'avouent pas.

Les Jeux à la maison, c'est le rêve de tous les athlètes, qu'ils soient de haut niveau ou qu'ils commencent seulement à fouler leur premier terrain de jeux. Ces JOP de Paris seront une fête si les émotions, mais aussi les résultats sont au rendez-vous.

C'est pourquoi nous avons, à l'INSEP, la responsabilité non seulement de créer une dynamique, d'insuffler un « esprit Jeux » au sein de l'établissement, qui a vocation à être un véritable campus olympique et paralympique avant, pendant et après l'événement, mais aussi de préparer nos sportifs et leurs entraîneurs à relever cet immense défi, avec l'ensemble des acteurs du sport français.

Nous travaillons à un programme d'accompagnement spécifique, pour les aider à vivre avec leur statut de favori et l'attente du public et des médias, à bénéficier de ce « home advantage » qui devra être une force supplémentaire et non une faiblesse.

La pression est indispensable au sport de haut niveau et un champion doit savoir la gérer, en étant bien accompagné. Le partage sera aussi l'une des clés de la performance à Paris et c'est la raison pour laquelle nous avons souhaité donner la parole, dans ce numéro d'INSEP le mag, à ces championnes et ces champions qui ont déjà vécu une grande compétition internationale à la maison, qui ont su se transcender pour aller chercher la victoire devant leurs proches.

Les Jeux sont à part. Et encore plus quand ils se déroulent dans son propre pays de naissance ou d'adoption.



Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



► **À LA UNE**

Performer à domicile, ça s'apprend, ça se partage

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

RENCONTRES 18

4 QUESTIONS À 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 24

ENTRAINEMENT 26

SCIENCES ET SPORT 32

RÉSEAUX SOCIAUX 39

PARTENAIRE 40

AGENDA 42



► **RENCONTRES**

Jean-Philippe Gatien



► **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Cyréna Samba-Mayela

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Fabien Canu** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot**
 Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **Isabelle Amaudry INSEP** - **Iconothèque INSEP** - **Istock** - **Académie de Créteil** - **adidas** - **Facebook Christophe Lemaitre** - **Iconsport** - **Instagram Méлина Robert Michon** - **PARIS 2024** - **WELEDA** - **Le Dauphiné Libéré** / **Sylvain MUSCIO**
 Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**





26

► ENTRAÎNEMENT

Le rôle et la place des facteurs sociaux dans la haute performance



22

► 4 QUESTIONS À

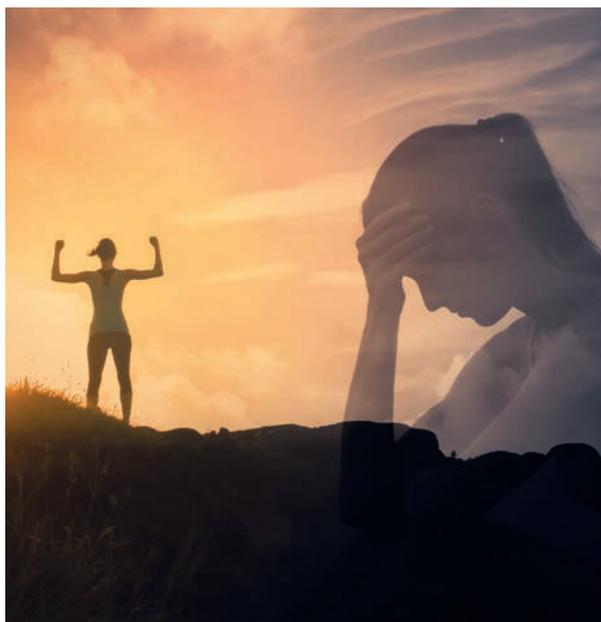
Daniel Auverlot



32

► SCIENCES ET SPORT

La 3D prend une nouvelle dimension dans le sport de haut niveau



PSYCHOLOGIE DU SPORT
**PRÉVENTION DES BLESSURES,
 SANTÉ MENTALE ET PERSPECTIVES D'AVENIR**

INTERVENANTS DE LA CONFÉRENCE :
 Dr. Maurizio Bertollo (University of Chieti-Pescara, Italie), Dr. Karin Moesch (Swedish Sports Confederation, Suède),
 Dr. Markus Raab (German Sport University, Allemagne).

28 avril
 2022

INSEP
 11, avenue du Tremblay
 75012 Paris
 INSCRIPTION SUR WWW.INSEP.FR

RECHERCHE

PSYCHOLOGIE DU SPORT : PRÉVENTION DES BLESSURES, SANTÉ MENTALE ET PERSPECTIVES D'AVENIR

Du laboratoire au terrain de la pratique sportive, comment au quotidien la psychologie est au service de la performance, de la prévention des blessures et de la santé mentale ? Comment les connaissances en psychologie sont-elles utilisées pour accompagner la performance sportive, réduire le risque de blessures et de troubles de la santé mentale ? Ces questions seront au centre de la conférence organisée le jeudi 28 avril prochain à l'INSEP, en partenariat avec la Fédération Européenne de Psychologie du Sport (FEPSAC). L'objectif : découvrir et échanger autour de différentes avancées en psychologie du sport ainsi que leur application avec et pour les acteurs de la performance sportive (athlètes, entraîneurs, préparateurs physiques, staff).

Trois experts internationaux présenteront leur éclairage sur de nouvelles thématiques stratégiques : le Dr. Maurizio Bertollo (University of Chieti-Pescara, Italie) dont les modèles théoriques seront présentés, expliquant les relations entre le stress, la récupération et les capacités d'autorégulation dans la compréhension de la

survenue de blessures sportives, le Dr. Karin Moesch (Swedish Sports Confederation, Suède) dont la présentation permettra de mettre en avant les actions qui peuvent être menées pour prévenir et accompagner les troubles de la santé mentale dans le sport. Enfin, le Dr. Markus Raab (German Sport University, Allemagne) qui parlera des évolutions prévisibles en termes de sciences psychologiques appliquées au sport et à la santé pour les 30 prochaines années.

Cette conférence (en anglais, sans traduction) s'adresse aux entraîneurs et cadres techniques, athlètes, chercheurs, psychologues, étudiants et stagiaires en formation aux métiers du sport, aux professions médicales et paramédicales et à toutes personnes intéressées par cette thématique. Inscription (gratuite) : <https://www.insep.fr/fr/form/sport-psychology-injury-preventi>

La conférence sera également retransmise en direct sur la chaîne YouTube INSEP TV à partir de 13h30 : <https://www.youtube.com/channel/UCtzNqITLz5TOXDi-EuK2pWA>

RELATIONS INSTITUTIONNELLES

LE DIJOP EN VISITE À L'INSEP

Le 16 mars dernier, Michel Cadot, Délégué Interministériel aux JOP 2024, Thierry Maudet, son conseiller sport et Claude Onesta, Manager de la haute performance de l'Agence Nationale du Sport ont été accueillis par le Directeur Général de l'INSEP, Fabien Canu pour un temps d'échange en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024. Ils se sont ensuite rendus à l'espace scientifique Henry Vandewalle du Laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP et ont pu prendre connaissance des missions du Pôle et du Laboratoire ainsi que des projets du Programme Prioritaire de Recherche (PPR). Leur ont également été présenté le Sport Data Hub et l'accompagnement scientifique de la performance. Ils ont poursuivi la visite en allant à la rencontre des sportifs des Pôles France taekwondo et gymnastique puis ont échangé avec les équipes du pôle médical et du GIE imagerie.



MÉDICAL

HOMMAGE AU DOCTEUR YVES DEMARAIS

Le Docteur Yves Demarais, rhumatologue à l'origine du rayonnement du Centre de Santé reconnu comme un centre d'expertise national et international en traumatologie et médecine du sport, nous a quitté le lundi 7 février 2022.

Arrivé au pôle médical de l'INSEP en 1979, le docteur Yves Demarais fut sportif de haut niveau, joueur de 2^{ème} et 3^{ème} ligne de rugby au Racing Club de France dont il a été président de la commission médicale. Il était également médecin de l'équipe professionnelle du PSG. Engagé dans l'enseignement en médecine du sport, il a créé la Capacité de biologie et médecine du sport de l'Hôpital Cochin et le diplôme de masso-kinésithérapie du sport en relation avec l'université Paris V - René Descartes. Les sportifs de l'INSEP ont pu bénéficier des compétences de ce grand médecin, de par sa stature, son charisme et son grand sens clinique qu'il a mis à leur service tout au long de ces années passées au sein de l'Institut.

L'ensemble des personnels de l'INSEP, très affecté par sa disparition, partage la peine et le chagrin de sa famille et de ses proches.

RELATIONS INTERNATIONALES

VISITES DE DÉLÉGATIONS TUNISIENNE, LUXEMBOURGEOISE ET KÉNYANE



Au cours du mois de mars, l'INSEP a reçu des membres du comité olympique tunisien, du comité olympique et paralympique luxembourgeois, de l'institut de haute performance du sport de Luxembourg (LIHPS) ainsi que des partenaires locaux œuvrant pour le sport de haut niveau luxembourgeois. L'Ambassadrice de la Délégation Permanente de la République du Kenya à l'UNESCO, accompagnée de la directrice générale de l'académie des sports du Kenya ont également été accueillies au sein de l'Institut. Une rencontre avec le Directeur général Fabien Canu, une visite des infrastructures sportives et des services à la performance ainsi que divers temps d'échanges portant sur des intérêts communs étaient au programme.

La présentation des infrastructures et des services de l'INSEP constitue un incontournable lors des visites de délégations étrangères. La délégation luxembourgeoise, présente durant deux jours sur le site, a ainsi pu s'enquérir de façon détaillée du fonctionnement des pôles Haut niveau (scolarité,

Performance et Médical grâce à l'intervention de leurs représentants respectifs. En retour il a été très instructif de découvrir l'organisation et l'architecture du sport au Luxembourg et de définir de prochains axes de collaborations dans le domaine des sciences du sport et plus spécifiquement de la biomécanique.

En parallèle des visites, les rencontres ont permis d'amorcer ou de renouer le dialogue autour de projets communs. Ainsi, en partenariat et en présence du CNOSEF, une partie des discussions avec la délégation tunisienne avait pour objet la réactivation du partenariat, freiné par la pandémie, entre l'INSEP

et le Centre médical de Médecine et de Sciences du Sport (CNMSS) de Tunis avec lequel une convention a été signée en 2021.

De son côté, la délégation luxembourgeoise portée par l'ambition de structurer et de développer le sport de haut niveau a sollicité l'expérience de l'INSEP et du réseau grand INSEP en vue des JOP de Paris 2024.

Enfin, la visite de la délégation kenyane s'inscrit dans le cadre de nos relations avec des organismes institutionnels tels que l'UNESCO. Elle a également ouvert des perspectives de collaboration avec des centres d'entraînement au Kenya sur quelques fédérations cibles.

L'approche des JOP de Paris 2024 ne fait que réaffirmer la place et la reconnaissance de l'INSEP à l'international et nos invités sont toujours envieux de cet établissement qui offre des services multiples à la pointe de la préparation et de la formation grâce à son expertise scientifique et technique.

RÉSEAU GRAND INSEP

2^E ASSISES DU RÉSEAU GRAND INSEP

Les 17 et 18 mai 2022 auront lieu les 2^e « Assises du réseau grand INSEP » à l'INSEP. Plusieurs thématiques seront abordées lors de ce rassemblement parmi lesquelles la place du réseau grand INSEP (RGI) au service du sport de haut niveau en France, son organisation et sa structuration, les grandes avancées et réalisations du RGI depuis 2017, les ambitions et perspectives en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, 2026 et 2028.

Cet événement sera une formidable opportunité pour le réseau grand INSEP de présenter la richesse et les savoir-faire de l'ensemble des centres du réseau. Il fera l'objet d'échanges et de partages d'expertises qui témoigneront du travail collaboratif, du dynamisme et de la créativité des acteurs du réseau grand INSEP.

ÉVÈNEMENT

AVANT-PREMIÈRE DU FILM « ALLONS ENFANTS »

Le 29 mars a eu lieu à l'INSEP une projection en avant-première du film « Allons enfants », à l'initiative de notre partenaire Adidas, également partenaire de la section hip-hop du lycée Turgot, au cœur du documentaire.

Cette section est un dispositif unique en France permettant à des jeunes danseurs de quartiers populaires de suivre un parcours à parcours d'excellence à la fois scolaire et artistique. Un double projet qui n'est pas sans rappeler celui de nos sportifs-élèves à l'INSEP ! La projection a été prolongée par un moment d'échanges entre les jeunes acteurs du film, les producteurs et les sportifs de l'INSEP.



TAXE D'APPRENTISSAGE

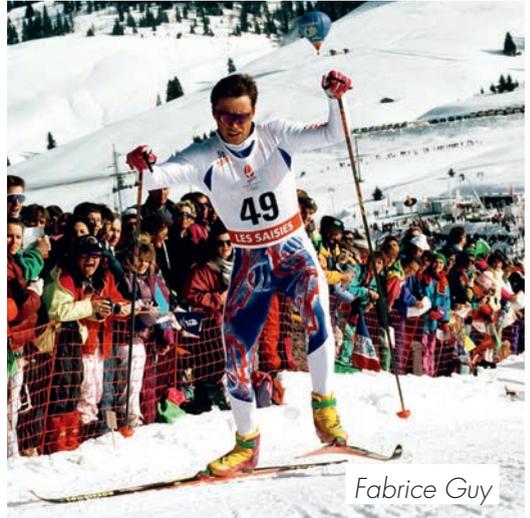
PARTICIPER AU FINANCEMENT DE LA FORMATION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Pour financer les investissements nécessaires à la mise en œuvre et à la réussite du double projet des athlètes, la taxe d'apprentissage est une ressource fondamentale. Elle permet à l'INSEP d'offrir des formations dans plusieurs domaines - commerce, journalisme, sport, etc... - et 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 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 efficaces. Pour contribuer aux projets de formations professionnelles, vous pouvez verser votre taxe d'apprentissage à l'INSEP jusqu'au 31 mai 2022. Pour ce faire, rendez-vous sur la plateforme <https://insep.agires.com>



PERFORMER À DOMICILE, ÇA S'APPREND, ÇA SE PARTAGE

Aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, les athlètes tricolores tenteront de tirer profit du « home advantage » pour performer à la maison, mais devront aussi composer avec l'attente de toute une nation. Le partage d'expérience et de bonnes pratiques sera l'une des clés de leur réussite. INSEP le mag a interrogé des champions qui ont su répondre présent le jour J à domicile et dont l'approche de l'événement pourrait inspirer la nouvelle génération.



Fabrice Guy

C'était il y a 30 ans presque jour pour jour. Mais Fabrice Guy s'en souvient comme si c'était hier. « *J'en ai encore des frissons rien que d'y penser... et ça me donne aussi un petit coup de vieux* », rigole-t-il. Le 13 février 1992, le Haut-Doubien remportait la médaille d'or du combiné nordique aux Jeux Olympiques d'Albertville à seulement 23 ans. Une victoire à domicile qui a marqué sa carrière « *même si pour le parcours collectif et les moments de partage, la médaille de bronze dans l'épreuve par équipes à Nagano en 1998 restera comme l'un des moments les plus forts que j'ai vécus, précise-t-il. Mais en termes d'ambiance, de communion, d'effervescence, de pression et de retombées aussi, les Jeux à la maison, c'est incomparable.* » C'est cette aventure unique que vont vivre dans un peu plus de deux ans les athlètes français engagés aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. Ils devraient être environ 500 (entre 350 et 400 pour les Jeux Olympiques et un peu

plus d'une centaine aux Jeux Paralympiques), certains qualifiés d'office grâce au statut de pays organisateur de la France, d'autres qui devront comme tous les quatre ans arracher leur sélection après un long parcours du combattant. Mais toutes et tous découvriront alors cette expérience sans commune mesure de disputer une compétition majeure à domicile.

UN RENDEZ-VOUS COMME NUL AUTRE PAREIL

Plus que n'importe quelle autre épreuve dans leur carrière, Paris 2024 sera un rendez-vous comme nul autre pareil pour les Français. Il faudra apprendre à gérer l'envie de bien faire, mais surtout la pression du public, de la famille, des sponsors, des médias pour qui tout autre résultat qu'une victoire ou au minimum une médaille sera considéré comme un échec. Les émotions pourraient peser sur la tête et les jambes. « *Je savais que tous les gens présents au pied du tremplin et au bord des pistes attendaient une performance de ma part et forcément, au moment de prendre le départ, ça tambourinait fort dans le cœur, reconnaît Fabrice Guy. C'est peut-être encore plus difficile pour des disciplines moins médiatiques, car au moment des Jeux, tout prend une autre dimension. Tu es sollicité de toute part, tu passes de quelques spectateurs à des millions. Tout ce soutien et cette attention peuvent te porter, mais aussi te déstabiliser si tu n'y es pas préparé.* » Jouer, dans tous les sens du terme, à la maison ne s'improvise pas et la recette du succès a déjà été éprouvée par



Au moment des Jeux, tout prend une autre dimension



Lucie Décosse

de nombreux champions tricolores qui ont su répondre présent le jour J à domicile et dont l'approche d'un tel événement pourrait inspirer la nouvelle génération.

UNE ÉNERGIE POSITIVE ET UN SUPPLÉMENT D'ÂME

En 2011, c'est une Lucie Décosse déjà au sommet qui s'était présentée sur les tapis de l'Accor Arena pour « ses » championnats du monde de judo à domicile. « J'étais très attendue, forcément, car je venais de gagner deux titres mondiaux successifs et il y avait les Jeux de Londres qui se profilaient, se souvient l'ancienne Insépienne, championne olympique des - 70 kg en 2012, aujourd'hui entraîneur de l'élite jeunes seniors. Il y avait bien sûr la pression du public, des médias, mais aussi celle que je m'étais mise toute seule, car il était impossible pour moi de ne pas gagner dans mon jardin et je voulais envoyer un signal fort à mes adversaires à un an des Jeux. Mais c'était pour moi une pression positive, une énergie qui m'avait portée et qui m'avait donné une force supplémentaire. » Sacré champion du monde de cyclisme sur piste sur le vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines en 2015, Grégory Baugé se souvient aussi avoir bénéficié d'un supplément d'âme lorsqu'il lui avait fallu appuyer un peu plus fort sur les pédales pour aller cueillir un

quatrième titre mondial en vitesse individuelle. « Courir dans un vélodrome plein à craquer entièrement acquis à ma cause et vivre une telle communion avec mes proches dans les tribunes, tous les supporters dont de nombreux enfants, m'avaient vraiment sublimé, se rappelle le Guadeloupéen, ancien membre du pôle France de cyclisme de l'INSEP, intégré en 2006 à seulement 17 ans. Et pourtant, il y avait de la pression, car les résultats de l'équipe de France n'étaient à l'époque pas à la hauteur, personne ne misait sur nous et il y avait les Jeux de Rio qui étaient déjà dans toutes les têtes. Mais mon cerveau et mon corps avaient réussi à faire abstraction de tout ça. C'est aussi l'âge et l'expérience qui avaient parlé, car en 2006, j'avais participé aux Mondiaux à domicile à Bordeaux et là, je n'avais pas su aussi bien gérer toute cette attente (sacré en vitesse par équipes mais éliminé dès le premier tour en individuel, ndlr). »

MÉDIAS ET PSYS

Pour mettre tous les atouts de leurs côtés et rester concentrés uniquement sur leurs performances, Lucie Décosse et Grégory Baugé n'avaient rien laissé au hasard avant leur entrée en lice à Paris. « C'est avant ces Mondiaux 2011 que pour la première fois, j'avais décidé de m'attacher les services d'une attachée de



Ne pas changer ses habitudes, mais au contraire garder les mêmes routines

presse, car je ne voulais pas me laisser déborder par toutes les sollicitations », souligne la Guyanaise. « Je travaillais déjà avec une psychologue du sport et je reconnais qu'avant les Mondiaux 2015, cet accompagnement a encore pris plus de place dans mon quotidien, car je voulais avoir les bons outils pour être prêt mentalement et ne pas me faire submerger ni arriver tendu et crispé à cette compétition », avoue Grégory Baugé. Fabrice Guy se souvient pour sa part avoir dû prendre quelques décisions radicales avant de partir à la conquête du Graal olympique à Albertville. « Avec le staff, nous avons choisi par exemple de ne pas loger au village olympique, mais de nous isoler dans un chalet dans la montagne, coupé du monde, et tous les médias étaient filtrés, explique le porte-drapeau des Jeux 1992. On peut vite se laisser déborder, perdre du temps et de l'énergie, or, pour viser la performance, la récupération est un facteur essentiel. C'est aussi pour cette raison que j'avais dit à mon épouse de faire comme si j'étais à l'étranger et qu'on ne devait plus se voir la dernière semaine avant l'épreuve. Et pas question de parler à mes parents qui étaient encore plus stressés que moi. »

JOUER DANS SON JARDIN A AUSSI SES AVANTAGES

Si les challenges sont donc nombreux et que l'accompagnement mental pour des athlètes qui vont respirer, manger, rêver olympique ces deux prochaines années, sera primordial, jouer dans son « jardin » ne présente pas que des inconvénients, mais au contraire de nombreux avantages. À commencer par une connaissance fine des sites de compétition. « Dans notre discipline, tout se joue au millimètre, et le fait de s'entraîner tous les jours sur la piste de compétition permet de savoir précisément où et quand prendre les bonnes trajectoires par exemple », atteste Grégory Baugé. « À Bercy (l'ancien nom de l'Accor Arena, ndr), j'avais vraiment mes repères, garantit Lucie Décosse, vainqueur à 7 reprises du Tournoi de Paris dans cette même salle.

PAROLES D'EXPERT



Thierry Dumaine,

Adjoint au chef du Pôle Performance de l'INSEP

« Comment bien appréhender ces Jeux Olympiques et Paralympiques à la maison et quelles stratégies mettre en place pour placer les entraîneurs et les sportifs dans les meilleures conditions malgré le contexte et la pression font bien sûr partie des préoccupations de l'ensemble des fédérations depuis plusieurs mois déjà, voire depuis l'annonce en 2017 de la désignation de Paris comme ville hôte des Jeux 2024. Au sein de l'INSEP, nous avons initié des réunions avec les fédérations pour connaître leurs besoins en matière d'accompagnement et en lien avec l'Agence nationale du Sport et l'ensemble des acteurs du sport français, nous travaillons dès à présent sur un programme d'actions qui devrait être présenté et mis en œuvre à partir de la rentrée 2022. Plusieurs facteurs ont été identifiés et devront en priorité être activés : la formation au média training, l'accompagnement à la préparation mentale... L'INSEP jouera son rôle de facilitateur, sera force de propositions et mettra toutes ses ressources à disposition pour répondre au plus près des besoins de chacun. Nous avons la chance de pouvoir nous appuyer sur un réseau de partenaires très impliqués et qui partagent cette même ambition de performance. Le partage d'expérience sera d'ailleurs l'une des clés de la réussite pour ces Jeux à domicile. L'INSEP s'attachera à diffuser et propager les bonnes pratiques en faisant intervenir par exemple les fédérations qui ont organisé avec succès des événements internationaux à domicile, à l'image du football ou encore du handball. Il faut anticiper l'impossible pour préparer les entraîneurs et les athlètes à rester concentrés uniquement sur leurs performances. »

Rien que le fait de voir les habitués bénévoles, de savoir où tourner la tête pour repérer mes proches, ça me mettait en confiance et je me sentais protégée quelque part. Et puis, je peux le dire maintenant, on m'avait même demandé si je voulais une musique particulière pour la finale. Quand je suis rentrée sur le tapis et que la chanson a résonné dans tout le palais omnisports, vous imaginez à quel point j'étais galvanisée. » Pas sûr que la génération 2024 puisse bénéficier de tels privilèges, les Jeux étant très réglementés et cadrés. Les Bleus devront en revanche se recentrer sur les facteurs qu'ils maîtrisent déjà habituellement malgré la dimension exceptionnelle de l'événement. « Même si ce sont les Jeux Olympiques, il ne faut surtout pas changer ses habitudes, mais au contraire garder les mêmes routines, confirme Fabrice Guy. Par exemple, pour le rituel d'habillement, tu commences par le pied droit, puis le gauche, tu l'as fait des centaines de fois, ça te rassure et il n'y a pas de raison de faire autrement parce que ce sont les Jeux. »

Les acteurs du sport français sont d'ores et déjà mobilisés pour accompagner et porter les sportifs dans leur élan vers Paris. L'INSEP présentera ainsi dans quelques semaines un plan d'actions pour placer l'équipe de France olympique et paralympique dans les meilleures conditions et que ce « home advantage » devienne une opportunité et non une difficulté pour les athlètes comme pour les entraîneurs. ■



Grégory Baugé

LE « HOME ADVANTAGE »

De nombreuses études ont été réalisées ces dernières années pour analyser l'influence du lieu de la rencontre sur la performance sportive. L'une d'entre elles, supervisée par « UK Sport », organisation gouvernementale britannique de la haute performance, a notamment montré que le « home advantage » permettait d'améliorer les résultats de la délégation du pays hôte lors des Jeux Olympiques de l'ordre de 25%. Depuis 1976, toutes les nations qui ont organisé les Jeux ont réalisé leur meilleure place au tableau des médailles. « Un des premiers facteurs médians du « home advantage » est la foule, qui harangue les joueurs certes, mais oriente aussi les décisions arbitrales, explique Adrien Sedeaud, chercheur et Adjoint du Directeur de l'IRMES. Puis arrivent les facteurs tels que la connaissance des infrastructures, ne pas avoir à supporter les déplacements ou décalages horaires et les acclimatations dans un autre hémisphère et bien sûr la présence des proches qui peut être une vraie force. » Autant de facteurs qui pourraient bénéficier aux sportifs tricolores en 2024. Le « home advantage » a d'ailleurs déjà eu un effet sur le sol français, avec 9 médailles (3 en or) aux Jeux Olympiques d'Albertville en 1992 contre 2 seulement (1 en or) quatre ans plus tôt à Calgary.

PAROLE D'ESPOIRS OLYMPIQUES GÉNÉRATION 2024



**Lisa Barbelin,
championne
d'Europe de tir
à l'arc, membre
du pôle France
de l'INSEP**

Depuis mon retour des Jeux de Tokyo (éliminée en 8^e de finale dans l'épreuve individuelle, quart de finaliste par équipe mixte, ndr), je ne peux plus y échapper. On me parle tous les jours ou presque de Paris 2024. Dès que je reviens chez mes parents en Moselle, c'est quasiment le sujet de conversation principal. Et dans ma tête, le compte à rebours est lancé et je peux vous dire combien de jours précisément il reste avant la cérémonie d'ouverture. Mais c'est normal, ces Jeux à la maison, c'est l'événement incontournable pour notre génération. Forcément, l'un des enjeux principaux va être pour moi d'arriver à bien gérer toute cette pression, toute cette attente. Quand je vois l'état de stress dans lequel je me suis mise lorsque j'ai disputé les championnats de France dans ma région natale et que j'ai vu tous ces spectateurs venus me soutenir, je n'imagine pas ce que cela va donner à Paris. Je sais que je vais devoir faire un

gros travail mental pour arriver à rester bien concentrée sur ma performance et ne pas me laisser déstabiliser par l'environnement.



*Dans ma tête,
le compte à
rebours est lancé*

Moi qui aime en général profiter de l'événement, aller voir les gens, prendre leur énergie, il faudra que j'arrive à rester dans ma bulle avant et pendant les Jeux. Mais je suis aussi une fille qui marche à l'envie, à la motivation et d'être portée par le public va certainement me galvaniser. Le partage d'expérience sera

très important. Je suis encore un « bébé » des Jeux. J'ai la chance non seulement d'être à l'INSEP, mais aussi de faire partie de l'armée des champions et je veux aller voir des sportifs toutes disciplines confondues pour échanger avec eux et savoir comment ils ont déjà abordé un tel événement. Je pense que l'une des clés de notre réussite sera aussi de pouvoir faire régulièrement des compétitions en France ces deux prochaines années pour s'habituer justement à évoluer à la maison. La Coupe du monde à Paris en juin 2022 servira déjà de répétition générale. Et l'un des gros avantages aussi de ces Jeux à la maison est que je peux aller voir tous les jours si je le souhaite le futur site de compétition (les épreuves de tir à l'arc se dérouleront aux Invalides, ndr) d'un coup de métro. J'ai besoin de me projeter, d'imaginer et là, je peux déjà, si je le souhaite, faire les Jeux dans ma tête ou simplement en ouvrant les yeux.

PHILIPPE BANA,

PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL



L'ACTUEL PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL, DTN DE 1999 À 2020, A CONNU TOUTES LES RÉCENTES CAMPAGNES À DOMICILE DES ÉQUIPES DE FRANCE MASCULINE ET FÉMININE. IL NOUS DÉVOILE LES SECRETS DES BLEU(E)S.

L'équipe de France masculine de handball a remporté à deux reprises le titre mondial à Paris (2001 et 2017) et son homologue féminine a été sacrée championne d'Europe en France en 2018. Comment aviez-vous abordé ces événements ?

En 2001, nous partions vraiment dans l'inconnu. Malgré la médaille olympique de 1992 (bronze) et le titre mondial de 1995, le handball était encore dans un relatif anonymat. L'enjeu était de relancer la performance via un « booster » maison. Avec ces championnats du monde dans toute la France, nous savions que nous allions d'un seul coup nous retrouver en pleine lumière et c'était l'une de nos angoisses. Comment gérer une telle attention ? Comment les joueurs et le staff allaient-ils la vivre ? C'est finalement la peur de passer à côté, de nous noyer dans la médiatisation et de ne pas maîtriser cette « surpression » qui nous a conduit à nous poser les bonnes questions. Dès le départ, l'idée avait



été de construire autour de l'équipe une sorte de bulle assez étanche pour ne pas se laisser envahir par les médias, la famille, le marketing... Un cahier des charges avec des règles strictes à suivre avait été établi et partagé avec les athlètes afin de maîtriser toute la communication au profit du collectif. Et cela avait plutôt bien fonctionné. En 2017, 16 ans plus tard en revanche, si la « com » avait une nouvelle fois été bien anticipée, nous avons eu plus de mal à nous isoler de la ferveur populaire et il a fallu aussi maîtriser l'environnement en installant des nouveaux process media, marketing et relations extérieures. L'anticipation nous a permis de nous concentrer sur la performance. Avec les filles en 2018, nous avons aussi initié un gros travail de préparation mentale pour que les joueuses restent focalisées sur le travail et l'objectif technique sans penser forcément au résultat et sur le fait de devoir gagner absolument.

Quelles leçons en aviez-vous tirées ?

Jouer à domicile est d'une puissance incomparable et demande un engagement total, supérieur à une épreuve ordinaire, de la part des joueurs, mais aussi du staff et de tout l'encadrement. Il faut se rendre compte à quel point tous les facteurs prennent une importance démesurée. À la maison, on ne s'appartient plus vraiment, on est sur une sollicitation permanente, qu'elle soit familiale, professionnelle, médiatique. Le fait d'évoluer sous le regard des leurs donne aussi naturellement envie aux athlètes de se « sur-investir ». Ce qui en soi peut être une bonne chose, mais à condition de bien le gérer et de ne pas se laisser déborder par ses émotions. Le public doit certes être une force, mais il faut être capable de canaliser toute cette énergie sous peine qu'elle te « pète » à la figure. Par ailleurs, l'enjeu n'est pas

seulement la compétition en elle-même, mais aussi la préparation. Ces moments qui précèdent l'événement peuvent te faire perdre pied et il est d'autant plus important de se recentrer, de sortir du contexte de fête qui peut déjà régner avant même le début de l'épreuve. En 2001 par exemple, nous avons choisi de partir nous préparer au fin fond de l'Islande pour être tranquille. Bon, je ne suis pas sûr que nous referons la même chose en 2024 avant Paris (sourire). Nous avons depuis acquis des réflexes de préparation, des routines, et nous n'allons pas tout changer parce que ce sont les Jeux. Les JO, c'est un barnum supplémentaire bien supérieur à un mondial, il y a beaucoup voire trop d'attentes à gérer, c'est la raison pour laquelle il faut au maximum anticiper et entourer au mieux tes athlètes... même si les Jeux diminuent le nombre d'encadrants.

Fort de ces différentes expériences, mais aussi de vos résultats, est-ce que le handball français pourra aborder plus sereinement les Jeux Olympiques de 2024 ?

Les Jeux restent un événement hors-norme, qui n'a rien de comparable déjà en temps normal, mais encore plus en 2024, car nous allons nous retrouver dans une situation inédite : nous n'avons jamais disputé les Jeux Olympiques à la maison. Evoluer dans un stade de 30 000 places entièrement acquis à notre cause ou presque, ce sera différent de tout ce qu'on a déjà vécu lors des précédentes éditions des JO. La pression sera immense, d'autant plus que nos deux équipes ont remporté le titre en 2021 et forcément, tout le monde attendra un nouveau doublé de notre part. Ce sera encore un autre facteur à prendre en compte : comment gérer la réussite et ne pas passer son temps à ressasser ce qui a été accompli. Il ne faudra surtout pas se dire : « nous sommes les champions olympiques sortants ». La quête de l'or devra être perçue comme un challenge et non pas comme une charge.

Avez-vous déjà envisagé une stratégie spécifique qui vous permettrait de ne pas subir le contexte, mais au contraire de tirer bénéfice du « home advantage » ?

Nous sommes bien sûr déjà en train de nous projeter sur les Jeux de Paris et de mettre en place une charte 2024 de l'international(e) : ce qui sera ou non autorisé pendant la préparation et la compétition, quels seront les droits et les devoirs des joueurs, quel accompagnement, etc... L'objectif est de tout verrouiller et tout contrôler en avance, dans la mesure du possible, pour éviter

d'avoir à improviser le jour J. Quelque part, cela rassure les joueurs qui sont bien sûr impliqués dans la réalisation de cette charte. Nous avons aussi fait en sorte de nous rendre à Lille (le tournoi olympique de handball se déroulera au stade Pierre Mauroy de Lille, ndlr) pour évaluer déjà les besoins éventuels, les contraintes, etc et nous assurer, deux ans à l'avance, que nous pourrions placer les athlètes et le staff dans les meilleures conditions en 2024. Pour nous, l'expérience athlètes des JO doit aussi être forte – je pense par exemple à la cérémonie d'ouverture -, car sinon c'est un manque. Anticiper, découvrir les sites de compétition un peu avant tout le monde, c'est l'un des avantages d'être à domicile. Il y aura toujours des impondérables, mais l'une des particularités des Jeux est aussi ce côté très cadré et cette sacralisation de l'athlète qui est encore plus protégé des médias et du public au sein du village olympique. Et on espère que ce sera bien le cas aussi en 2024.

Le « home advantage » se traduira aussi pour les équipes de France des sports collectifs par une qualification automatique pour les Jeux. Est-ce vous considérez que c'est un réel avantage ?

Au regard de la très forte densité des calendriers internationaux depuis plusieurs années, ne pas avoir à disputer de TQO permettra d'enlever un peu de pression et surtout de ménager les têtes et les organismes et peut-être ainsi éviter des blessures. Il y aura malgré tout des championnats d'Europe en 2024 et une finale de la Champions League quelques semaines avant l'ouverture des Jeux ! Mais je ne néglige pas non plus le danger de cette qualification automatique à laquelle nous ne sommes pas habitués. Il ne faudra pas s'endormir, mais au contraire remettre très vite la lumière dès que l'heure olympique aura sonné et y mettre tout de suite la bonne intensité. De toute façon, l'un des avantages d'être champion olympique, c'est que tu as déjà la pression naturellement...



Jean-Philippe

GATIEN

Directeur exécutif des sports du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, Jean-Philippe Gatien a récemment quitté ses fonctions de président du Conseil d'Administration de l'INSEP. L'ancien pongiste dresse le bilan de ses sept années à ce poste tout en se projetant sur les nombreux défis qui l'attendent d'ici l'ouverture des Jeux de 2024.

Pouvez-vous nous préciser les raisons qui vous ont conduit à quitter la présidence du conseil d'administration de l'INSEP ?

Cette décision, que j'ai prise avec regret, est essentiellement liée à la montée en charge exponentielle de travail qui m'attend ces deux prochaines années au sein du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 (dont il est le directeur exécutif des sports, ndr). Je n'ai pas l'habitude de faire les choses à moitié et là, j'avais bien conscience que je n'avais plus assez de disponibilités pour assurer mes fonctions au sein du conseil d'administration avec l'engagement et la qualité indispensables à cette mission qui me tient à cœur. J'ai donc récemment informé en toute transparence l'ensemble des administrateurs de cette décision.

Avec un peu de recul, que vous reste-t-il de ces sept années au conseil d'administration ?

Ma priorité tout au long de mon mandat a toujours été de faire en sorte que l'excellence guide le travail de l'ensemble de ses agents et que les athlètes et les fédérations soient placés au cœur des actions menées par l'établissement. Et cela a encore pris plus de sens lorsqu'en 2017, Paris a été désigné ville hôte des Jeux de 2024. Je retiens de cette aventure un travail collectif avec les administrateurs, le personnel, mais aussi les responsables des pôles France, etc qui s'engagent sans réserve chaque jour pour assurer leurs missions au service des sportifs de haut niveau. Quand on est athlète, on a parfois du mal à imaginer l'envers du décor. On ne réalise pas l'énorme machine qui s'active en coulisses pour

nous permettre d'évoluer dans les meilleures conditions grâce à des personnes dévouées et passionnées par leur métier et le sport en général. J'ai eu cette chance justement après ma carrière de pouvoir découvrir ces différentes facettes de l'INSEP. Je remercie d'ailleurs le ministère chargé des Sports et l'ensemble des acteurs pour leur soutien et pour m'avoir permis de pouvoir vivre cette riche expérience.

On vous sait très attaché à l'établissement...

Bien sûr. L'INSEP est une part importante de ma vie. J'ai franchi pour la première fois les grilles de l'Institut alors que j'avais seulement 12 ans et demi. Je m'y suis entraîné et j'y ai vécu pendant plus de 20 ans. Je m'y suis épanoui, en tant que sportif mais aussi construit en tant qu'individu. Je n'aurais jamais imaginé



L'INSEP a toujours eu dans son ADN la préparation des équipes de France pour les grands événements internationaux et je ne doute pas un instant qu'il sera à nouveau au rendez-vous de Paris 2024

que j'aurais un jour de telles responsabilités au sein de cet établissement dans lequel j'ai grandi et je ressens une certaine émotion quand j'y repense.

Vous avez aussi pu voir de près l'évolution de l'INSEP au fil des années. Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?

Le grand plan de rénovation qui été mis en œuvre au milieu des années 2000 a clairement fait basculer l'INSEP dans une autre dimension. L'Institut a gagné en qualité d'infrastructures et de services, des avancées considérables ont été enregistrées dans de nombreux domaines, le médical, la recherche, la formation, etc. C'est cette montée en puissance ces dernières années qui permet aujourd'hui à l'INSEP de répondre de manière optimale aux besoins et aux attentes des publics accueillis



dans l'établissement, notamment les sportifs et les entraîneurs, et d'accompagner les fédérations dans leur quête d'excellence sur la route des Jeux. L'INSEP a toujours eu dans son ADN la préparation des équipes de France pour les grands événements internationaux et je ne doute pas un instant qu'il sera à nouveau au rendez-vous de Paris 2024.

Au-delà de ces missions d'accompagnement, quels autres rôles pourrait jouer l'INSEP d'ici 2024 selon vous ?

L'INSEP s'est déjà fortement mobilisé aux côtés de Paris



On ne réalise pas l'énorme machine qui s'active en coulisses pour nous permettre d'évoluer dans les meilleures conditions



Le COJO fait régulièrement appel à l'expertise de l'établissement sur des sujets inhérents à la performance et la compréhension des besoins d'un athlète

2024 ces dernières années, en soutenant la candidature de Paris, en menant différentes actions de soutien et en répondant systématiquement présent sur les grands temps forts de Paris 2024. Le COJO fait également régulièrement appel à l'expertise de l'établissement, sur des sujets inhérents à la performance et la compréhension des besoins d'un athlète en matière de nutrition, de sommeil par exemple. Une convention cadre est d'ailleurs en cours d'élaboration afin de formaliser cette collaboration. Et je ne doute pas que Paris 2024 va transpirer dans le quotidien de l'établissement ces deux prochaines années.

À un peu plus de deux ans des Jeux, quels sont les principaux défis que le comité d'organisation doit désormais relever ?

Ils sont encore très nombreux (sourire). D'autant plus depuis la fin des Jeux de Tokyo où on sent que la bascule s'est vraiment opérée. Nous ne sommes pas encore dans la dernière ligne droite, mais on sent bien que le rythme ne cesse de s'accélérer. Au-delà de notre mission première qui reste de livrer des Jeux spectaculaires, populaires et exemplaires en 2024, nous nous attachons chaque jour à ce que notre projet soit porteur de sens, que cette édition soit le projet de tout un pays et qu'elle lègue un véritable héritage pour l'avenir, en favorisant notamment les pratiques sportives des

Françaises et des Français, en changeant aussi le regard sur le handicap, etc. Pour moi qui ai organisé ma vie, mon quotidien autour des Jeux pendant plus de 20 ans en tant qu'athlète, je sais à quel point cet événement a un poids considérable, non seulement sur le sport, mais aussi sur la société toute entière. Grâce au sport et aux Jeux, nous pourrions avoir plusieurs leviers d'actions en faveur de l'éducation, de l'environnement, de la santé... D'ici la fin de l'année 2022, je n'oublie pas également le lancement du programme « volontaires », la poursuite de notre programme de partenariats, la finalisation du travail sur la billetterie que nous lancerons début 2023, ou encore la mobilisation au quotidien de tous les territoires au travers de nos programmes d'engagement, à l'image de « Terre de Jeux ». La réussite

de l'événement sera aussi bien sûr liée aux performances de l'équipe de France. Et même si Paris 2024 n'a pas de rôle à jouer dans ce domaine, en tant qu'ancien olympien, je ne peux qu'être satisfait de voir à quel point tous les acteurs du sport français sont pleinement mobilisés, ensemble, autour de cette même ambition. Nous avons tous collectivement le devoir de répondre présents et de faire de ces Jeux un succès et un élan pour le sport dans notre pays. ■

EN BREF

JEAN-PHILIPPE GATIEN

Né le 16 octobre 1968 à Alès
Directeur exécutif des sports de Paris 2024

- Vice-champion olympique de tennis de table aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992
- Médaillé de bronze olympique en double avec Patrick Chila aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000
- Champion du monde de simple messieurs en 1993 à Göteborg

4



QUESTIONS À

DANIEL AUVERLOT

Le Recteur de l'académie de Créteil, Daniel Auverlot, se félicite de la convention qui lie depuis plus de 40 ans son académie à l'INSEP et qui offre aux sportifs de l'établissement les meilleures conditions pour préparer leur projet de vie.

1

Ces deux dernières années, grâce notamment au travail collaboratif engagé avec l'académie de Créteil qui permet un aménagement et une individualisation des parcours, les sportifs lycéens de l'INSEP ont de nouveau obtenu des résultats exceptionnels sur le plan scolaire, avec 100% de réussite au bac, et ce malgré la crise sanitaire. Quel regard portez-vous sur cette « performance » ?

Tout d'abord, je dois dire que le mérite en revient d'abord aux élèves, mais aussi aux équipes d'enseignants des lycées partenaires de l'INSEP* qui sont restés très investis au quotidien. La crise sanitaire a confirmé si besoin était l'importance de la continuité pédagogique. Mais avec l'INSEP, nous étions déjà précurseurs dans l'utilisation de ces dispositifs d'enseignement hybride ou entièrement à distance. La « visio », nous ne l'avons pas découverte en 2020 (sourire). Nos enseignants ont l'habitude d'utiliser depuis plusieurs années les canaux numériques (plateformes en ligne, formation ouverte à distance...) pour travailler avec les sportifs de



C'est pour nous une mission de service public d'accompagner les sportifs de haut niveau

haut niveau qui ont des contraintes (déplacements lors des stages et des compétitions) et des rythmes différents des autres élèves. Nous avons aussi su nous adapter pendant la crise, avec du contrôle continu par exemple. C'est une vraie fierté pour l'Éducation nationale et notre académie de pouvoir proposer les meilleures conditions d'études aux futurs athlètes de haut niveau, avec un programme à la carte, « sur-mesure », et de contribuer ainsi à la réussite de leur projet de vie malgré une double formation très exigeante qui vise l'excellence. C'est même pour nous une mission de service public.

2 Au-delà du partenariat, que représente l'INSEP à vos yeux ?

Je fais habituellement mon footing dans le bois de Vincennes et quand je choisis de courir autour de l'INSEP et d'en faire le tour complet, je me rends bien compte à quel point c'est un grand établissement, dans tous les sens du terme (rire). Heureusement, je retrouve toujours un deuxième souffle quand je passe devant les grilles et que défilent devant mes yeux les photos de ces grands champions qui ont fréquenté l'Institut. Croyez-moi, c'est très stimulant (sourire). L'INSEP représente non seulement la performance, l'excellence, des notions qui rayonnent au-delà de ses murs, mais il ne faut pas oublier également ses valeurs de transmission, de partage. Notre collaboration en est le parfait exemple. Et l'INSEP sera un atout majeur dans la dynamique que nous souhaitons impulser autour des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

3 Pouvez-vous justement nous préciser le programme ambitieux que l'académie de Créteil met en œuvre dans la perspective de ces Jeux de Paris ?

Nous souhaitons que chaque école et chaque établissement se saisissent de l'opportunité éducative exceptionnelle représentée par les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. La préparation de cet événement va être mise à profit par l'académie pour inscrire les valeurs olympiques dans le parcours des élèves et construire ainsi un héritage durable. La pratique sportive est un formidable levier pour l'éducation de tous les élèves aux valeurs collectives

que le sport partage avec l'éducation nationale. Plusieurs actions seront ainsi menées autour de la santé, la culture, l'éducation et la formation. Nous avons d'ailleurs créé pour cela une Délégation Académique à l'Action Sportive. De nombreux établissements scolaires ont aussi sollicité l'obtention du label interministériel « Génération 2024 » qui leur permettra par exemple de développer des projets structurants avec les clubs sportifs du territoire. Et avec l'INSEP, nous allons bien sûr placer les athlètes lycéens susceptibles de participer à ces Jeux dans les meilleures conditions pour décrocher leur qualification et réaliser ensuite une performance « à la maison ».

4 Vous semblez très attaché à porter haut le sport et ses valeurs...

Le travail, la rigueur, la détermination, la concentration, le goût de l'effort, mais aussi l'excellence, l'amitié, le respect sont autant de qualités qu'on retrouve chez les sportifs de haut niveau et qui sont très inspirantes pour nos élèves. Elles entrent en résonance avec les valeurs éducatives et citoyennes portées tant dans l'enceinte de l'école qu'en dehors de ses murs. Nous avons initié un programme autour du sport dans les cités éducatives situées dans les quartiers de la politique de la ville et nous souhaitons y impliquer des athlètes d'élite, car ce sont de vrais « role models » pour nos jeunes. L'escrimeuse Astrid Guyart est non seulement médaillée olympique (argent par équipes en 2021, ndr), mais aussi ingénieure aérospatiale et autrice jeunesse. Quel plus bel exemple de réussite pour tous nos jeunes.

** Grâce à la convention signée avec l'académie de Créteil, l'établissement scolaire de l'INSEP accueille sur place les élèves de la 3^e jusqu'à la Terminale (un Bac Professionnel Commerce et un BTS Management des Unités Commerciales sont également au programme). Les enseignants qui assurent les cours à l'INSEP sont détachés de 3 lycées partenaires : Marcelin Berthelot (Saint-Maur-des-Fossés), Hector Berlioz (Vincennes), Jean Moulin (Vincennes). ■*



CYRÉNA SAMBA-MAYELA

Récente championne du monde en salle du 60 m haies et double championne de France du 100 m haies, l'Insépienne Cyréna Samba-Mayela compte bien perpétuer la tradition tricolore sur les haies à Paris en 2024.



*Une artiste en
devenir sur et en
dehors des pistes*

Elle les a découvertes sur le tard, à l'adolescence après une enfance à tâter différents sports, comme ses 6 frères et sœurs, mais elle en convient, les haies semblaient faites pour elle tant la discipline colle à sa personnalité. Cyréna Samba-Mayela n'est pas seulement une artiste en devenir sur et en dehors des pistes. Plutôt douée un crayon à la main – elle est étudiante en architecture –, la récente championne du monde en salle du 60 m haies, également double championne de France du 100 m haies (2020 et 2021), a le goût



À L'INSEP, elle se construit un corps et un mental à la hauteur de ses hautes ambitions

du risque et les obstacles, qu'elle avale aisément, « comme Mario Bros dans le jeu vidéo » rigole-t-elle, ne lui font pas peur. La jeune Insépienne (21 ans) en a d'ailleurs déjà franchi quelques-uns dans sa jeune carrière, et pas seulement avec les pointes aux pieds. Et elle sait aussi ce que trébucher veut dire. La faute à un physique encore fragile qui a contrarié à plusieurs reprises son ascension, elle qui, comme le champion du monde juniors Sasha Zhoya (19 ans) côté messieurs, semble bien partie pour perpétuer la tradition tricolore sur les haies en 2024. « J'en suis encore loin, mais oui, c'est mon ambition de marcher sur les traces de celles et ceux qui ont écrit les grandes pages de ce sport en France, reconnaît-elle. Je ne me fixe aucune limite. »

FORFAIT AUX JEUX

Encore faut-il que son corps gracile et véloce suive le mouvement. L'an passé, une lésion aux ischio-jambiers contractée aux championnats d'Europe espoirs (2^e) l'avait privée de ses premières foulées aux Jeux, forfait avant même le départ des séries. « Même si je savais que cela allait être difficile avec cette blessure, j'avais quand même tenté le coup, car je voulais vivre une première expérience aux Jeux avant Paris 2024, raconte-t-elle. J'aurais bien sûr préféré courir et m'exprimer sur la piste, mais rien que le fait d'avoir fait partie de l'équipe de France olympique, de découvrir le village olympique et cet environnement si particulier a été très riche en enseignements. Cela m'a surtout donné encore plus d'envie d'y revenir en pleine possession de mes moyens. Mais il faut que je continue à progresser et à faire ma place dans l'élite mondiale. » Actuelle numéro un française sur 100 m haies et 18^e au ranking international, celle qui avait terminé deuxième aux Mondiaux cadets en 2017, deux ans seulement après avoir chaussé ses premières pointes dans sa ville natale de Champigny-sur-Marne, compte grignoter quelques centimètres

et centièmes l'été prochain aux Mondiaux seniors d'Eugene, berceau de l'athlétisme aux Etats-Unis. Sa croissance sur les haies s'est déjà confirmée cet hiver lors de la saison en salle, rampe de lancement idéale vers les beaux jours plus convoités. Aux championnats du monde en salle en mars, Cyréna Samba-Mayela a affolé les chronos – nouveau record de France seniors (7"78) – pour remporter son premier grand titre international. Elle se sait désormais attendue à chacune de ses sorties, mais elle ne s'en formalise pas. « La pression extérieure, je ne la ressens pas, car je m'en mets suffisamment à moi-même, indique-t-elle. Je ne suis jamais satisfaite. C'est ce qui me pousse chaque jour à l'entraînement à repousser mes limites et à chercher toujours à faire mieux. »

COMME UNE ÉPONGE

Un sens de la perfection qu'elle partage avec son coach Teddy Tamgho qui la couve depuis deux ans. Cyréna Samba-Mayela sait visiblement bien s'entourer puisqu'avant l'ancien spécialiste du triple saut, reconverti entraîneur, elle avait fait ses gammes à l'INSEP avec Ladjji Doucouré, champion du monde du 110 m haies en 2005 « dont la personnalité, l'expertise et l'expérience, sportive et humaine, m'ont permis de grandir et de gagner en maturité, sur les pistes comme dans la vie », souligne-t-elle. Outre Tamgho, on retrouve à ses côtés la famille Darien, Garfield et son père Daniel, experts ès-haies, mais aussi un kiné, un ostéopathe, un préparateur mental, un manager... À l'INSEP, qu'elle a intégré en 2017 - « l'opportunité pour moi de me rapprocher un peu plus de mes objectifs et de marcher sur les traces des champions », explique-t-elle -, elle n'hésite pas à puiser dans les multiples ressources à sa disposition, notamment les programmes de prévention des blessures et de réathlétisation, pour se construire un corps et un mental à la hauteur de ses hautes ambitions. « Je me sers aussi beaucoup des échanges avec les autres sportifs de l'établissement, raconte celle qui est très proche de la médaillée de bronze olympique de judo, Romane Dicko. Quand ils partagent avec moi leurs expériences, leur manière de s'entraîner, d'aborder les événements majeurs, mais aussi de gérer les périodes de doute, les blessures, etc, je suis comme une éponge. J'absorbe tout. » La restitution est attendue du côté du Stade de France dans un peu plus de deux ans. « Depuis le début de ma carrière, on ne me parle que de Paris 2024, sourit-elle. Ce seront les Jeux de ma génération (elle aura alors 23 ans, ndr), à la maison. Impossible pour moi de ne pas être au rendez-vous. » ■



Teddy Riner

LE RÔLE ET LA PLACE DES FACTEURS SOCIAUX DANS LA HAUTE PERFORMANCE

Chercheuse en sociologie du sport de haute performance à l'INSEP, Hélène Joncheray a étudié ces dernières années, avec son collègue du laboratoire SEP, Fabrice Burlot, les facteurs sociaux susceptibles d'influencer les performances des sportifs et entraîneurs de haut niveau. Elle nous détaille les résultats de ces enquêtes.



Nous avons souhaité élargir le spectre sur l'ensemble de la carrière et de la vie d'un athlète

À l'image des différentes études que vous avez menées (voir encadré), le monde de la recherche semble s'intéresser de plus en plus au rôle et à l'influence des facteurs sociaux dans le sport de haut niveau. Pour quelles raisons ?

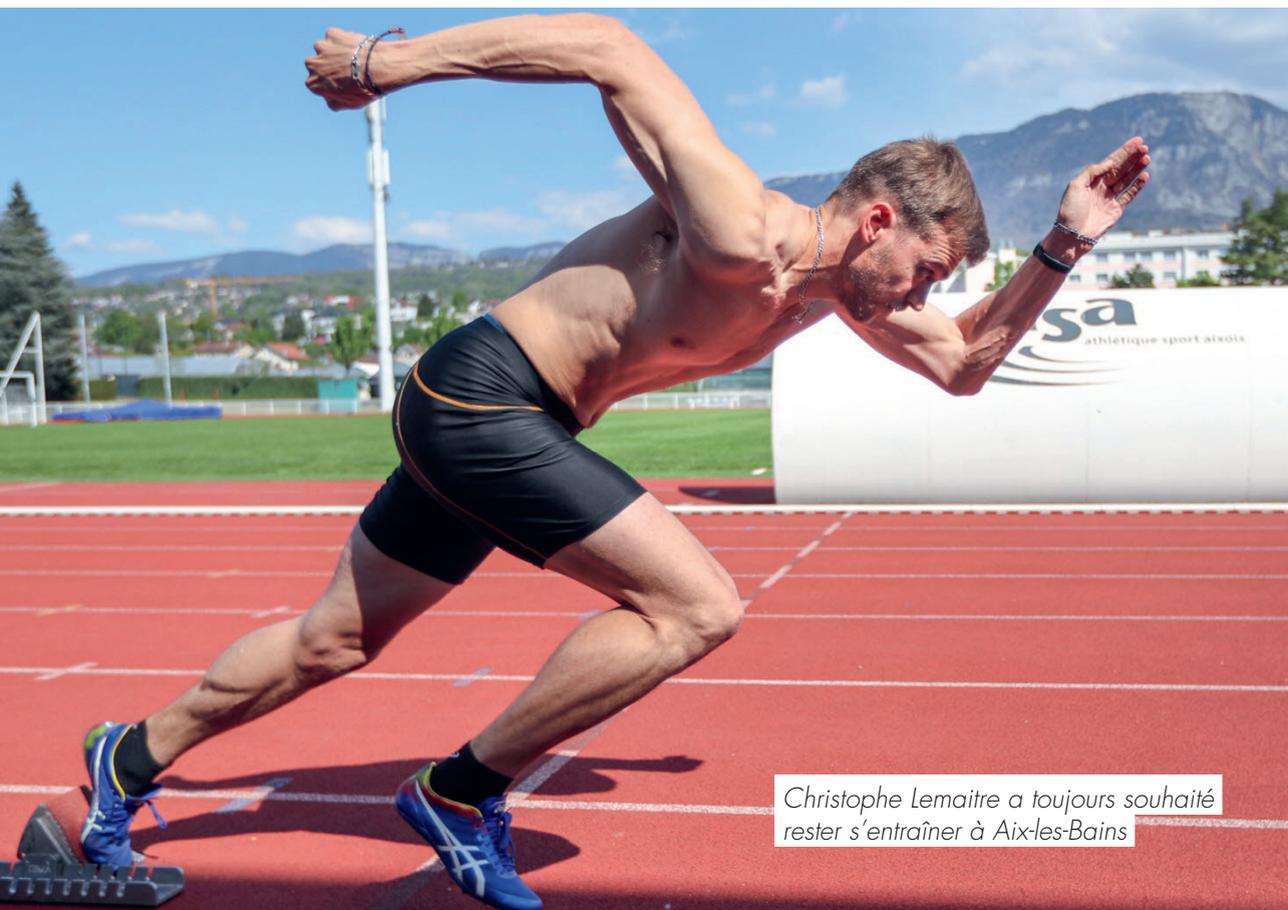
C'est une approche qui s'inscrit dans la stratégie d'accompagnement à la performance développée ces dernières années dans le sport de haut niveau. En cherchant à mieux comprendre les facteurs sociaux auxquels les sportifs et les entraîneurs sont confrontés, nous pouvons identifier ceux susceptibles de constituer des leviers, mais aussi ceux qui peuvent être des freins aux parcours de performance. Jusqu'à présent, l'âge, le sexe ou encore le lieu d'habitation étaient les déterminants qui étaient le plus souvent étudiés. Mais nous avons souhaité élargir le spectre sur l'ensemble de la carrière et de la vie d'un athlète : ses premiers pas dans le sport, les éléments qui ont influencé le choix de sa discipline et de son premier club, l'influence de la famille, la place des études, la trajectoire sportive et professionnelle, la situation économique, les changements d'entraîneur et/ou de structure, les périodes de doute, de césure, de blessure... Les accompagnateurs de la performance ont ainsi de nouvelles données à leur disposition et ils peuvent réfléchir aux axes à développer pour optimiser les environnements sociaux des athlètes et des entraîneurs.

Pour recueillir de telles données, comment avez-vous procédé ?

Aller à la rencontre des sportifs et des entraîneurs, mais aussi l'ensemble des acteurs qui encadrent de près ou de loin les athlètes (staff technique, médical, famille), sur le terrain, nous a semblé l'approche la plus pertinente. Les enquêtes statistiques réalisées à base de questionnaires apportent déjà des données très intéressantes et exploitables. Les entretiens permettent d'aller plus loin et de gagner en qualité et en pertinence. Par exemple, sur les conditions d'entraînement, si un athlète qui répond à un questionnaire indique « Je m'entraîne 5h par jour », qu'est-ce que cela implique réellement ? Que comprend ce temps d'entraînement ? La séance spécifique ? La préparation physique ? La récupération ? En rentrant dans le détail lors des entretiens, nous pouvons avoir des données non seulement quantitatives, mais aussi qualitatives. Idem pour le lieu d'habitation, les formations, le rôle de la famille, etc. Parfois, les sportifs nous demandent si ces enquêtes vont vraiment servir. Mais rien que le fait de prendre le temps d'échanger, de partager, de prendre du recul peut leur permettre de voir où ils se situent.



Le dernier podium de Laure Manaudou le 24 novembre 2012, avec sa petite Manon dans les bras. La nageuse déclarait avoir trouvé un équilibre et la sérénité en fondant une famille 2 ans auparavant.



Christophe Lemaitre a toujours souhaité rester s'entraîner à Aix-les-Bains



Le lieu de résidence peut avoir un impact sur la performance

Finalment, ils prennent conscience du caractère particulier de leurs parcours, des compétences qu'ils ont acquises au fil du temps...

Quels sont les principaux enseignements de ces enquêtes ?

Les résultats varient bien sûr d'une discipline à une autre, mais aussi au sein d'une même discipline. Mais parmi les facteurs communs d'optimisation de la performance, on retrouve dans un premier temps les aspects purement sportifs : pour viser et/ou atteindre la haute performance, un athlète indique le plus souvent qu'il a besoin d'être entouré d'un staff compétent, avoir une bonne relation avec son entraîneur, s'entraîner dans des infrastructures de qualité, adopter une hygiène de vie rigoureuse, bénéficier d'un accompagnement scientifique...



Le rôle indéniable de la famille dans la découverte de la pratique sportive et dans le soutien tout au long de la carrière

Autant d'éléments qui apparaissent comme incontournables. Mais dès que l'on s'intéresse aux déterminants sociaux, on peut, par exemple, étudier plus en détails le rôle indéniable de la famille, notamment dans la découverte de la pratique sportive. Au fil de la carrière, la famille peut certes être une ressource, mais aussi un poids. Un sportif de haut niveau apprécie généralement de bénéficier d'un soutien familial affectif et parfois logistique voire économique. Mais inversement, elle peut aussi être un poids quand il s'agit pour le sportif de la soutenir financièrement. Le soutien familial est parfois aussi accompagné de pressions familiales notamment en cas de contre-performance. On sait qu'en 2024, le fait d'évoluer et performer devant sa famille pourra soit sublimer soit inhiber les athlètes. D'un point de vue social, il y aura également les problèmes organisationnels que cela peut poser (la famille qu'il faut loger, pour qui il faut trouver des places...). D'ailleurs à Paris, le facteur sportif ne sera pas le seul important. Il ne l'est de toute façon jamais ! Il faudra aussi tenir compte de tous les autres éléments : psychologique, politique, juridique...

Quels sont les autres facteurs sociaux qui peuvent avoir un impact sur la performance ?

Le lieu de résidence revient souvent dans les échanges que nous avons pu avoir. Cela peut paraître surprenant à première vue. Pourquoi ce facteur aurait un impact sur la performance d'un athlète ? Or, si son domicile est éloigné de sa structure d'entraînement et que celle-ci est peu reliée aux transports, cela peut engendrer des coûts supplémentaires pour les déplacements, y compris pour se rendre sur les lieux de compétition, un éloignement vis-à-vis des médias engendrant des déplacements supplémentaires (donc une adaptation de l'entraînement), l'accès à un réseau médical pas toujours aisé, un projet de formation plus complexe à poursuivre... S'entraîner en région parisienne peut sembler un avantage, mais cela peut aussi s'avérer difficile en raison du temps de transport et du coût de la vie. Autant de paramètres qui peuvent avoir une influence avec des conditions d'entraînement et de vie peut être moins optimales. Les enquêtes ont confirmé que le fait d'avoir un équilibre de vie global et une situation économique stable offraient une sérénité propice aux performances sportives. Et bien sûr, elles mettent aussi en avant l'importance des situations de vie personnelle, telles que les éventuelles difficultés dans la vie de couple ou encore la parentalité. Ce n'est pas un hasard si la plupart des sportives estiment encore que la maternité est incompatible avec une carrière sportive de haute performance. Et il est aussi intéressant d'étudier la gestion de la parentalité, parfois difficile pour les sportifs. Pour autant, les différents facteurs identifiés donnent des grandes tendances et il ne faut pas non plus leur donner plus d'importances qu'elles n'en ont réellement et surtout faire très attention à la manière dont elles vont être traitées. Certaines enquêtes proposent parfois des liens un peu rapides entre le fait d'être un enfant du divorce et d'être un sportif performant. Mais, il faut être prudent dans l'interprétation de ces données. Et cette variable ne doit surtout pas devenir une variable de détection. L'identification des facteurs, qu'ils soient des leviers ou des freins, sur des carrières menées est un travail nécessaire et peut servir par exemple de point de vigilance dans le suivi des sportifs, mais il serait risqué d'établir des modèles et de les appliquer sur tous les athlètes.



Gaël Monfils et Elina Svitolina ont trouvé la stabilité l'un auprès de l'autre



Mélina Robert-Michon et son clan

Une fois les données recueillies et analysées, comment est-il possible d'agir sur ces facteurs sociaux ?

C'est bien là toute la difficulté de l'exercice. Je parle souvent de facteurs sociaux plus ou moins impactants et surtout plus ou moins mobilisables. Pour dire les choses rapidement, en matière d'entraînement, un athlète sait que pour être plus performant, il va devoir améliorer sa VO₂ max. Un programme va alors être mis en place avec son entraîneur pour atteindre cet objectif. Pour un facteur social, la marge de manœuvre est forcément restreinte. Le facteur économique est celui sur lequel le levier d'action semble le plus évident. Une étude a par exemple été menée sur les conditions socio professionnelles et les conditions de préparation des athlètes paralympiques. Il est apparu que celles-ci étaient le plus souvent précaires et cela a permis

d'enclencher des actions pour mieux soutenir ces athlètes et leur donner plus de moyens. Il peut donc être tentant de considérer que pour aider les sportifs de haut niveau et les entraîneurs à tendre vers la haute performance, il suffit de leur donner plus d'argent, d'augmenter leur salaire. Mais cette valorisation, qui aura un impact certain sur leurs conditions d'entraînement et sur leur vie personnelle, peut aussi, si elle n'est pas accompagnée, avoir des effets pervers sur la performance en raison de la pression supplémentaire qu'ils pourraient ressentir, de cette obligation de résultats qui pèserait encore plus sur leurs épaules. La réussite économique n'est pas indexée systématiquement sur la réussite sportive. Et réciproquement. Un des enseignements de ces enquêtes est qu'il faut éviter de généraliser. L'individualisation du projet, et donc y compris de l'étude des facteurs sociaux, est la clé et c'est ce que nous faisons à l'INSEP.

On imagine que le poids de plus en plus significatif des images et des réseaux sociaux dans la vie des sportifs de haut niveau est un facteur social à prendre en compte aujourd'hui...

Si vous interrogez les entraîneurs, beaucoup vont même tout de suite vous dire que les réseaux sociaux et la médiatisation des athlètes peuvent devenir de vrais freins à la réussite sportive, car ils rajoutent de nouvelles exigences extra-sportives qui peuvent mettre en difficulté et/ou gêner la préparation sportive. Mais pour les sportifs, mettre en images leurs performances et les diffuser est aussi pour eux le moyen d'acquérir de nouveaux sponsors et de générer des partenariats et des financements parfois essentiels pour continuer leur activité. En faisant des athlètes des auto-entrepreneurs de leur carrière, où la « bonne » performance sportive n'est pas l'unique garantie de la consécration, le risque d'accroître leur vulnérabilité sociale sort renforcé. Cette surexposition peut générer une pression supplémentaire, notamment chez certaines femmes surtout si leur physique ne correspond pas aux standards féminins de la « beauté ». Et globalement, les sportifs ne sont pas assez formés face à ces nouveaux enjeux. Comment être performant demain et pas seulement sur le terrain ? Ont-ils vraiment besoin d'être sur les réseaux ? Quels sont les avantages, les inconvénients ? Comment mieux les gérer ? C'est déjà une sensibilisation et un accompagnement qui sont mis en œuvre à l'INSEP mais qui doivent à mon sens être généralisés dès la formation, dans les clubs.

Est-ce que ces données peuvent aussi être utiles pour les entraîneurs ?

Elles peuvent leur permettre d'avoir une vision plus large de l'environnement des athlètes qu'ils entraînent. La tâche est difficile pour eux. Ils peuvent être inquiets quant au bien-être des athlètes, se préoccuper de certaines situations mais ils doivent aussi poser certaines limites s'ils ne veulent pas être trop intrusifs. C'est un équilibre délicat à trouver.

Les entraîneurs sont-ils d'ailleurs eux-mêmes soumis à cette influence des facteurs sociaux ?

Un entraîneur a besoin d'être lui-même « équilibré » pour éviter de créer une source de stress supplémentaire à l'athlète. Les entraîneurs sont passionnés par leur métier. Sauf qu'ils sont nombreux à évoquer un manque de suivi socio-professionnel dans leur carrière mais aussi un sentiment d'épuisement professionnel qu'ils associent à la furtivité de la performance et aux contraintes du métier (charge de travail élevée, nombreux déplacements, crainte de la blessure) voire du fonctionnement fédéral (relations professionnelles parfois jugées négatives, sentiment de manque de reconnaissance). Cet épuisement est considéré comme un perturbateur important de l'équilibre de vie familiale. Il faudrait sans doute mieux accompagner les entraîneurs qui s'investissent à 300% et qui sont parfois dans des situations difficiles en termes de qualité de vie alors qu'ils aspirent à travailler plus sereinement. ■

EN BREF



Hélène Joncheray a mené en 2021, en collaboration avec une équipe de chercheurs, une étude sur le rôle des facteurs sociaux dans l'accès et le maintien à une carrière de haute performance en athlétisme et la question de la spécificité de la performance féminine. La sociologue de l'INSEP, ancienne joueuse de rugby, a également mené plusieurs enquêtes sur cette thématique avec la Fédération Française de Rugby. Elle a participé à l'enquête sociologique sur les conditions

de travail des entraîneurs de haut niveau en France menée en 2019 par Fabrice Burlot, lui-même auteur du rapport de recherche sur les rythmes de vie des sportifs de haut niveau en 2016. Un des axes de recherche du projet « ANR PARAPERF » initié en 2020 et coordonné par Hélène Joncheray, consiste également à appréhender les facteurs sociologiques, juridiques et psychologiques favorables à la très haute performance.



Elodie Clouvel et Marie Oteiza, membres de l'équipe de France de pentathlon moderne

LA 3D PREND

UNE NOUVELLE DIMENSION **DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU**

Sous l'impulsion des dernières grandes avancées technologiques dans le domaine, la 3D ouvre de nouvelles perspectives pour la performance sportive, grâce notamment à la numérisation et l'impression en trois dimensions qui permettent de créer des produits toujours plus innovants et personnalisés. Un enjeu majeur dont l'INSEP s'est déjà emparé.

La fabrication additive s'est invitée dans la plupart des disciplines

Si la 3D s'est fait connaître du grand public dans un premier temps par le biais du cinéma, de la TV et des jeux vidéo, cette technologie a permis de repousser les limites du possible et de créer des produits toujours plus innovants dans de nombreux secteurs d'activité : l'industrie aéronautique, l'architecture, la dentisterie, le médical, l'automobile, la construction ou encore la mode et les produits de luxe. Les techniques de modélisation et d'impression en trois dimensions se sont également mises depuis quelques années au service du sport de haut niveau qui a rapidement compris ses bénéfices sur la performance, en matière de confort, de réduction des temps de fabrication, mais surtout d'individualisation des équipements. Aux Jeux Olympiques de Rio, la fédération française de cyclisme avait ainsi équipé certains de ses coureurs de guidons en aluminium imprimés en 3D, plus légers et réalisés sur-mesure, grâce à un programme de recherche financé par le ministère chargé des Sports et l'INSEP. À Tokyo l'été dernier, différentes utilisations de la 3D ont aussi montré leur impact sur la performance, notamment en tir à l'arc avec l'utilisation de grips individua-



Équipe de France de cyclisme sur piste

lisés et allégés pour l'équipe sud-coréenne en partenariat avec une grande marque automobile ou encore en cyclisme sur piste avec l'apport du prototypage par impression 3D dans l'optimisation du nouveau vélo Lotus de l'équipe britannique. Des fauteuils ou des prothèses créés à partir des technologies 3D ont aussi fait leur apparition dans le monde paralympique. En 2016, la cycliste allemande Denise Schindler avait créé la sensation en courant avec une prothèse réalisée à partir de scans 3D de sa jambe. Et la « fabrication additive » - l'autre nom donné à l'impression 3D - s'est invitée dans la plupart des disciplines, avec des produits personnalisés et destinés à tous les usages ou presque (gants, masques de protection, protèges dent, semelles...) qui permettent aux athlètes de rester concentrés sur leurs performances sans se soucier de leur matériel.

L'INSEP INVITE L'UN DES PIONNIERS MONDIAUX DE LA 3D

Fort de l'enjeu autour de l'individualisation du matériel et des besoins exprimés par les référents scientifiques de différentes fédérations dans le cadre du Réseau National d'Accompagnement Scientifique de la Performance, l'INSEP a décidé d'accélérer les processus d'innovation en cours autour de ces technologies 3D. C'est dans ce cadre que l'établissement a notamment accueilli en novembre dernier Clément Jacquelin, frère du champion du monde de biathlon Emilien Jacquelin, et l'un des pionniers mondiaux des technologies de numérisation 3D et la fabrication additive appliquées à l'optimisation de la performance sportive. L'isérois a puisé dans sa propre expérience pour développer il



Pièces de matériel sportif imprimées en 3D

Il y a quelques années sa société Athletics 3D® spécialisée dans la conception de pièces en 3D personnalisées et ergonomiques. « Quand j'étais moi-même sportif de haut niveau (champion du monde junior de biathlon, en 2009, ndlr), je n'étais jamais vraiment satisfait de mon matériel standard, notamment ma carabine, que ce soit pour des questions de confort ou d'ergonomie et je me doutais bien que je n'étais pas le seul », sourit celui qui a décroché le diplôme d'Ingénieur de l'école Grenoble INP après avoir rangé ses skis. Clément Jacquelin s'est dans un premier temps tourné vers ses anciens camarades de pistes, à commencer par Martin Fourcade et son frère, mais aussi les biathlètes norvégiens, pour leur fournir des pièces de carabines spécifiques. « Ils ont très vite vu que je pouvais produire de nouvelles crosses en 3D en des temps contraints et que celles-ci

s'adaptait à leur technique, leur ergonomie, alors qu'avant c'était plutôt à eux de s'adapter à leur matériel, explique-t-il. Mon objectif a toujours été de partir des besoins des sportifs avant tout et de leur fournir des produits ultra-personnalisés susceptibles d'améliorer leurs performances. »

UNE USINE MOBILE SPÉCIALE 3D À L'INSEP

Une démarche qui a séduit très rapidement d'autres disciplines. Les sœurs Goberville, Céline et Sandrine, en tir sportif ou encore le para cycliste Florian Jouanny, champion paralympique de la course en ligne, ont ainsi fait appel aux technologies de pointe proposées par Athletics 3D® sur la route des Jeux de Tokyo. Tout comme la fédération française de pentathlon moderne

qui a permis à Clément Jacquelin de franchir pour la première fois les portes de l'INSEP en 2019. « Les 4 athlètes qualifiés pour Tokyo – Elodie Clouvel, Marie Oteiza, Valentin Belaud et Valentin Prades – avaient chacun des problématiques propres par rapport à la poignée de leur pistolet laser (utilisé lors de l'épreuve du laser run, ndlr), se souvient-il. Avec une poignée standard, il leur était parfois nécessaire de faire des corrections musculaires pour améliorer la qualité de leur tir. L'objectif était donc de leur proposer des poignées ergonomiques adaptées à ces contraintes et à leurs spécificités non seulement pour être encore plus précis, mais aussi pour limiter le risque de blessures. » « Nous cherchons toujours à avoir un maximum de confort quand nous arrivons sur le stand de tir, explique la championne d'Europe Marie Oteiza. Sur l'épreuve du combiné, le tir

est très rapide. Avoir une poignée qui est directement moulée à notre main, c'est un énorme gain de temps. Nous n'avons pas à réajuster la main dans la poignée pour avoir la bonne prise. Et en plus du gain de temps, nous gagnons aussi en précision puisque notre main est toujours placée exactement de la même manière, donc une fois bien réglés, nos organes de visée ne bougent plus du tout. » Les pentathètes n'avaient même pas eu besoin de faire le déplacement jusqu'à Villard-de-Lans, siège d' Athletics 3D®. L'« usine mobile » de la société, équipée de toutes les technologies – scanner, imprimantes... –, avait pris ses quartiers dans la Halle Maigrot « et en quelques jours, nous avons pu réaliser sur place pour chacun d'entre eux 3 poignées personnalisées selon leur choix de texture, de finition ou encore de couleur », explique le jeune entrepreneur.

DES FÉDÉRATIONS SENSIBILISÉES À L'INTÉRÊT DE LA NUMÉRISATION 3D

Une efficacité, une adaptabilité et une réactivité qu'ont pu découvrir cinq nouvelles fédérations (tir à l'arc, cyclisme, aviron, escrime et natation), conviées à rencontrer Clément Jacquelin à l'INSEP l'automne dernier dans le cadre du programme d'innovation ouverte « Catalyser » mené par Adrien Marck. Récemment lauréat de l'appel à projets de la Direction Interministérielle de la Transformation Publique « Pour une action publique co-construite avec les usagers et les agents », ce projet regroupe différents dispositifs d'animation pour favoriser et accélérer les processus d'innovation autour de différents thèmes d'intérêts émergents transversaux aux fédérations Olympiques et Paralympiques dont la fabrication additive. « Être ainsi invité par l'établissement phare du sport français à présenter notre travail était non



Adrien Marck,

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

« L'ensemble des technologies associées à la fabrication additive (scan 3D, Impression 3D, ...) révèlent progressivement leur potentiel depuis quelques années aux acteurs de la performance sportive. Des premières initiatives existent en France à la fois impliquant des acteurs publics, à l'instar du projet CARE mené par le Pr. Jérôme Gauchard en lien avec le CREPS de Nancy et la fédération française d'aviron, ou d'autres acteurs privés s'impliquant auprès de fédérations comme la voile, l'handisport ou le cyclisme. Il semble opportun aujourd'hui de faire connaître davantage ces savoir-faire et accélérer ces mises en relation comme nous l'avons fait pour Clément Jacquelin afin de ne pas prendre de retard sur la concurrence internationale. C'est tout l'enjeu du Réseau National d'Accompagnement Scientifique de la Performance animé par Jean-François Robin et des dispositifs associés au programme Catalyser mis au service du réseau. Nous nous sommes récemment rapprochés de la filière France Additive et de son président Christophe Eschenbrenner pour faciliter cette mise en relation avec les experts de la fabrication additive français et nous avons à ce jour plus de 60 entreprises et équipes de recherche sur l'ensemble du territoire prêtes à s'investir aux côtés des fédérations et des établissements du réseau Grand INSEP. Nous avons hâte de voir de beaux projets collaboratifs se construire et nous sommes à disposition des fédérations et des établissements pour les accueillir, les accompagner et accélérer leurs projets de fabrication additive. »



Céline Goberville, médaillée d'argent olympique et triple championne d'Europe de tir au pistolet à 10m teste une poignée de tir personnalisée et imprimée en 3D



Clément Jacquelin

//
*Une démarche
 qui s'inscrit dans
 la recherche des
 gains marginaux
 indispensable
 aujourd'hui
 pour faire la
 différence*

seulement une belle reconnaissance, mais aussi une formidable opportunité d'être mis en relation et de travailler avec des acteurs de la haute performance en France dans la perspective des Jeux 2024 », reconnaît l'ancien biathlète qui a pu identifier les besoins de chaque discipline sur leurs lieux de la pratique, après avoir échangé avec les référents scientifiques mais aussi les athlètes et les entraîneurs. « Cette « résidence », dans une approche centrée usagers, a pu démontrer tout l'intérêt de la numérisation 3D et l'impression 3D. Les fédérations présentes ont pu mesurer le potentiel de telles technologies sur des sujets aussi variés que l'équipement ergonomique individualisé pour les athlètes (crosses, poignées, plaquettes, grips, ...), la duplication à l'identique de pièces, le prototypage rapide des pièces intégrant une méthode itérative successive pour optimiser le matériel et être toujours au plus près du besoin usager », note Adrien Marck, à l'initiative du projet avec Jean-François Robin, responsable du Réseau National pour l'Accompagnement Scientifique de la Performance. Hugo Maciejewski en convient. Le responsable de la mission

d'aide à la performance de la fédération française d'aviron avoue avoir accepté l'invitation « avec un œil curieux pour voir si nous pouvions y trouver un intérêt. Si l'INSEP, qui connaît nos besoins, nos attentes, nous le proposait, il y avait déjà de fortes chances que ce soit le cas (sourire). Et je n'ai pas été déçu. » « En aviron, les interactions entre le sportif et le matériel sont nombreuses et font partie des paramètres dynamiques de la performance, poursuit-il. Et cela se joue, comme souvent, sur des détails pas forcément visibles. Par exemple, pour la dame de nage (un accessoire en forme d'anneau qui soutient la rame, ndr), nous utilisons des cales qui permettent de jouer sur l'angle d'attaque de la pelle grâce à des réglages fins. Les cales standards s'usent généralement très vite et sont toutes de la même couleur. Après notre échange, Clément a pu nous fournir en quelques heures seulement des cales plus robustes et surtout différenciées selon les angles qui vont nous permettre d'être plus pertinents dans nos choix, avec un vrai gain de temps. Nous réfléchissons désormais à des poignées très personnalisées, qui appor-

teraient plus de confort, mais aussi réduiraient les risques de blessures et qui pourraient, grâce à la 3D, être réalisées sur place en un minimum de temps lors d'un stage par exemple. Cette démarche s'inscrit pleinement dans la recherche des gains marginaux qui est indispensable aujourd'hui pour faire la différence et viser la performance. »

OUVRIER LE CHAMP DES POSSIBLES GRÂCE À LA 3D

« La numérisation et l'impression 3D ouvrent de nouvelles perspectives, confirme Rémi Collin, assistant entraîneur au sein du pôle France de tir à l'arc de l'INSEP. Jusqu'à présent, dans notre discipline, nous étions un peu frileux sur la question de l'utilisation de l'impression 3D, alors que les athlètes eux sont attirés par les nouvelles technologies et qu'à l'étranger,

d'autres nations avaient récemment franchi le pas. J'ai profité de la présence de Clément pour lui faire part de nos problématiques, de nos besoins en fonction des contraintes mécaniques, physiques, mais aussi réglementaires de la discipline. Et non seulement il va nous aider à optimiser l'utilisation de ces nouveaux outils – le pôle s'est équipé d'une imprimante et d'un scanner 3D –, mais il nous a aussi montré par exemple que les grips pouvaient être individualisés et dupliqués très rapidement avec une qualité

de revêtement et de finition haut de gamme. Les palettes pourraient aussi être individualisées. Les possibilités sont au-delà de ce que nous espérions. » Preuve s'il en est que les techniques de modélisation et d'impression en trois dimensions, qui permettent de travailler sur des géométries complexes, ouvrent de nouvelles perspectives, certains sportifs ont même pu bénéficier, lors de la crise sanitaire, de masques à coque imprimés en 3D pour leur déplacement à l'INSEP. « Il ne fait aucun doute que la 3D continuera de se démocratiser avec progressivement une diversification des usages qui impactera l'ensemble des fédérations dans un futur proche. Il est important dès maintenant de se rendre compte des enjeux potentiels autour de ces technologies pour ne pas devoir par la suite combler un fossé conséquent face à la concurrence. L'INSEP est au service des acteurs du sport français pour les accompagner dans l'intégration de ces nouvelles technologies au cœur de leur stratégie de performance », conclut Adrien Marck. Et si le sport de haut niveau devenait « addict » à la fabrication additive ?



Il ne fait aucun doute que la 3D continuera de se démocratiser avec progressivement une diversification des usages



La haute technologie telles que l'IA, la reconnaissance de la vision et l'impression 3D sont mises au service du tir à l'arc coréen



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



PORTRAIT

Marine Boyer, gymnaste du pôle France gymnastique de l'INSEP, fait l'objet d'un portrait dans Sport Étude Magazine. Éloignée pendant plusieurs mois des tapis après des Jeux Olympiques qui l'on fait douter, la capitaine de l'équipe de France est de retour.

Source : @sport. etude

ACCULTURATION AUX PARASPORTS

Le CPSF et Paris 2024 ont organisé un temps d'initiation à l'INSEP ayant pour objectif d'échanger et pratiquer autour de différents parasports pour une meilleure acculturation des médias notamment au monde paralympique.

Source Twitter : @FRAParalympique



ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

La mission Grand INSEP a organisé un séminaire dédié à l'accompagnement à la performance sur la dimension physique. L'occasion de proposer aux centres du réseau des tests de profilage moteur dynamiques, de wattbike, plateforme de force et d'échanger sur les perspectives.

Source LinkedIn : @INSEP

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

FIN DE CARRIÈRE

Cyrille Maret, judoka médaillé de bronze aux Jeux de Rio 2016, a décidé de raccrocher le kimono pour se concentrer sur sa carrière dans l'immobilier.

Source : @insep_officiel



SÉMINAIRE RNASP

Vous n'avez pas pu assister au séminaire sur la thématique : « Quelles performances pour les sportives aux Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024 » ? Retrouvez-le sur notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=A6o4kRjvDR8>

Source Youtube : INSEP TV



« EN CORPS »

Elise Anckaert, psychologue du sport à l'INSEP, est intervenue sur France Inter au sujet du rapport entre le bien-être psychologique et le bien-être physiologique pour atteindre la performance. A retrouver sur <https://www.franceinter.fr/emissions/la-bande-originale/la-bande-originale-du-mardi-29-mars-2022> (à partir de 51')

Source Twitter : @INSEP_PARIS

WELEDA

Depuis  1921

POUR WELEDA, 2024 A AUSSI BEAUCOUP D'ENJEUX

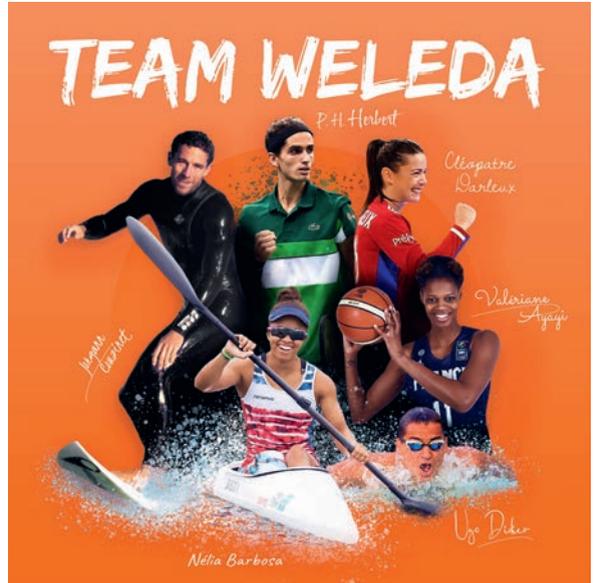
Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, Weleda, qui fêtera en 2024 les 20 ans de son partenariat avec l'INSEP, renforce son implantation dans le sport français.

Comme une évidence. L'INSEP et Weleda, partenaire du pôle médical de l'Institut, ont décidé l'an passé de prolonger leur coopération, débutée en 2004 et qui pourra donc souffler ses 20 bougies en 2024. « Nos équipes respectives ont tissé des liens forts au fil des années et il était naturel, tant pour l'INSEP que pour Weleda, que cette collaboration se poursuive, et d'autant plus que se profilent les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris », soutient Coline Weisenhorn, cheffe de produits chez Weleda France. Car dans la perspective de ce rendez-vous majeur pour le sport français, le laboratoire suisse qui propose une large gamme de médicaments et de soins cosmétiques naturels et bio, dont l'huile de massage à l'Arnica, particulièrement appréciée des athlètes et des masseurs-kinésithérapeutes de l'INSEP, a souhaité

renforcer ses engagements et sa motivation d'accompagner tous les sportifs tricolores en quête de bien-être et de performance.

Déjà partenaire de longue date de l'INSEP et de la Fédération Française de Ski, Weleda, qui a obtenu récemment le label B-Corp, attribué à des entreprises à l'impact sociétal et environnemental positif, est ainsi devenu l'an passé fournisseur officiel des équipes de France masculine et féminine de handball, toutes deux championnes olympiques à Tokyo et qui tenteront de défendre leurs titres en 2024. La team Weleda s'est également renforcée et réunit désormais 6 champions - Cléopatre Darleux (handball), Pierre-Hugues Herbert (tennis), Jorgann Couzinet (surf), Valériane Ayayi (basket-ball), Nélia Barbosa (kayak handisport) et Ugo Didier (natation handisport) - qui seront accompagnés dans leur préparation et récupération sportive sur la route des Jeux. « Nous allons aussi développer ces deux prochaines années de nouveaux produits innovants, spécifiquement adaptés aux besoins des sportifs, et nous nous appuyons sur l'expertise de l'INSEP, dont les retours d'expérience sont toujours aussi précieux pour nos équipes », explique Coline Weisenhorn, elle-même basketteuse de niveau national et qui compte plus que jamais s'appuyer sur le sport pour accroître la notoriété de la marque suisse en France.

Plus d'informations sur www.weleda.fr





AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



17 AVRIL

Cyclisme sur route – Paris-Roubaix (France)



29 AVRIL - 1^{ER} MAI

Judo – Championnats d'Europe seniors
à Sofia (Bulgarie)



2 - 10 MAI

Haltérophilie – Championnat du monde
juniors à Heraklion (Grèce)



21 - 22 MAI

Aviron – Championnats d'Europe juniors (U19) à Varèse (Italie)



13 - 29 MAI

Waterpolo – Championnats du monde féminin à Fukuoka (Japon)



29 MAI - 11 JUIN

Tennis – Roland Garros à Paris (France)



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     



[TOP PARTENAIRE]



[PARTENAIRE OFFICIEL]