



AVRIL - MAI 2024

LE MAG



À LA UNE

**LA PROTECTION
DES SPORTIVES ET DES SPORTIFS
AU CŒUR DES ACTIVITÉS
DE L'INSEP**

©Stock/Alamy

Le stade extérieur de l'INSEP en pleine rénovation en 2023 pour donner naissance au stade désormais nommé Marie-José Pérec, inauguré vendredi 22 mars 2024.



À

l'INSEP, nous défendons le principe selon lequel le sport de haut niveau doit rester un soutien éducatif pour les jeunes, qu'ils perdent ou qu'ils gagnent. L'objectif de notre établissement est de les accompagner pour leur avenir. Ainsi, ils apprennent à se prendre en main, à se gérer, à gagner, à vivre ensemble. La lutte contre toutes les formes de violences fait partie de cette dimension. Dans le projet de vie que nous leur proposons, nous travaillons avec les sportifs autour des valeurs du respect de soi et du respect des autres. C'est ce sur quoi nous nous sommes engagés et à ce titre, nous mettons en place, au quotidien et de manière plus ponctuelle, un certain nombre d'actions et de dispositifs de prévention, en appui et en soutien d'associations expertes sur ces dossiers.



Ces actions de prévention s'inscrivent dans le cadre d'un plan « Éthique et Intégrité » déployé en direction des sportifs majeurs et mineurs, des agents de l'INSEP et des personnes avec lesquelles les sportifs sont en contact direct. Ce plan, dont vous pourrez découvrir les contours dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag, contient notamment un dispositif d'information sur les différentes procédures qui existent en interne et les personnes ressources, mais également en externe tel que le dispositif ministériel « Signal Sports » ou encore sur les numéros de téléphone qui peuvent être appelés par les personnes qui souhaiteraient s'exprimer sur toute situation de violence sexuelle ou d'autres types qu'elles pourraient avoir subies ou dont elles pourraient avoir été témoin au sein de l'établissement.

Le dispositif a encore été renforcé ces dernier mois afin d'améliorer la sensibilisation et l'information de l'ensemble des publics, et plus spécifiquement des sportifs majeurs, mais aussi des entraîneurs, car la relation entre entraîneur et athlète a changé et il est essentiel de suivre ces changements. Nous avons également revu notre procédure interne de signalement et de traitement d'une situation préoccupante. D'autres actions seront mises en œuvre afin de continuer à sensibiliser l'ensemble des usagers de l'INSEP aux bonnes pratiques en la matière.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



14

▶ À LA UNE

La protection des sportives et des sportifs au cœur des activités de l'INSEP

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 14

RENCONTRES 22

ESPOIRS OLYMPIQUES 26

ENTRAINEMENT 28

SCIENCES ET SPORT 34

PARTENAIRE 38

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**
 Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



26

▶ ESPOIRS OLYMPIQUES

Yojerlin César a du cœur

©FLUTTE





©Lansport

28

► ENTRAINEMENT

La légitimité des entraîneurs,
une question légitime ?



► RENCONTRES

Mathieu Roumégous



34

► SCIENCES ET SPORT

Savoir freiner, c'est aussi de la performance

ÉVÉNEMENT

L'INSEP INAUGURE LE STADE MARIE-JOSÉ PÉREC

L'émotion était palpable le vendredi 22 mars dernier à l'INSEP. Le directeur général de l'établissement, Fabien Canu, accompagné du président de la fédération Française d'Athlétisme André Giraud ont inauguré le tout nouveau stade d'athlétisme de l'Institut, baptisé au nom de l'immense championne et multiple médaillée olympique, Marie-José Pérec. La piste d'athlétisme extérieure de l'INSEP devient un outil encore plus performant avec un nouveau revêtement connecté grâce à l'installation de la fibre en sous terrain, mais aussi différencié en fonction de son utilisation (sprint, demi-fond, saut...), offrant ainsi des conditions optimales d'entraînement aux athlètes et aux entraîneurs. Autre innovation technologique, une vague lumineuse installée autour de la piste permet d'impulser des allures de courses différentes. Des paramètres à la pointe de la technologie pour une chronométrie plus précise (analyse technique de la qualité des appuis, amplitude des foulées...) qui favorisera la quantification des charges d'entraînement et une meilleure prévention des blessures. Une piste innovante qui s'inscrit parfaitement dans la mission de l'INSEP de démarche prospective et qui démarque notre institut au niveau international.

Et qui d'autre que Marie-José Pérec, elle-même ancienne Insépienne, pour donner son nom à ce nouveau stade. « *Le nom de Marie-Jo est apparu comme une évidence pour nous, confie Fabien Canu, le directeur de l'INSEP. Lorsque l'idée a été soumise au comité de direction, tout le monde s'est mis très rapidement d'accord.* » Après avoir replongé



dans ses souvenirs (avec quelques anecdotes à la clé) au micro de Laurent Luyat, animateur de la séquence, l'ancienne sprinteuse, aujourd'hui âgée de 55 ans, très touchée par cet hommage, a eu le privilège de battre le premier record de la piste à l'occasion d'un relais 4x100m intergénérationnel aux côtés de Ladji Doucouré, Sasha Zhoya, Thomas Jordier, Nantenin Keita, Pamera Losange et Stéphane Diagana. Avec en bout de piste, une immense photo à son effigie. De quoi inspirer et motiver les plus jeunes : « *Je pense que si j'avais eu une photo de Colette Besson lorsque je suis arrivée, je me serais mise à travailler plus rapidement* », a conclu la «Gazelle».



FORMATION

LANCEMENT DE LA CAMPAGNE TAXE D'APPRENTISSAGE 2024

À partir du 27 mai 2024 et jusqu'au 4 octobre, toute entreprise soumise à l'impôt sur le revenu ou sur les sociétés, qui emploie au moins un salarié, pourra faire le choix de l'INSEP et de ses sportifs pour les aider à financer les outils indispensables à leur formation et à la réalisation de leur projet de vie.

La taxe d'apprentissage est une ressource fondamentale. Elle nous permet 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. Dans le cadre du lancement du projet INSEP Campus d'Excellence, les entreprises pourront ainsi contribuer à financer des actions telles que l'extension du catalogue de formations proposées aux SHN, le développement d'une infrastructure dédiée aux activités du Campus d'Excellence ou encore l'amélioration continue de l'accompagnement personnalisé des sportifs.

Pour la deuxième année consécutive, le versement se fait via une plateforme unique d'affectation du solde de la taxe d'apprentissage (13% du montant total, soit 0.09% de la masse salariale brute), gérée par la Caisse des Dépôts et Consignations.

Si votre entreprise partage les mêmes ambitions que notre établissement, pour continuer à offrir aux sportifs de haut niveau des formations d'excellence, et répondant aux attentes des entreprises, merci de verser votre taxe d'apprentissage à l'INSEP !

Informations et contacts sur notre site internet : <https://www.insep.fr/fr/actualites/affectez-votre-taxe-dapprentissage-2024>

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

L'INSEP AU SALON GLOBAL INDUSTRIE

En cette année exceptionnelle marquée par l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques en France, l'INSEP a eu le plaisir de contribuer et participer au salon Global Industrie, rendez-vous emblématique de l'écosystème industriel français, pour faire dialoguer sport de performance et industrie.

Présents sur l'espace «Science et sport» avec les équipes «Le Réseau des Carnot», les chercheurs de l'INSEP ont animé une zone expérientielle pour découvrir concrètement comment l'industrie permet d'optimiser les charges d'entraînement en proposant notamment un atelier de test OPTOJUMP. Plus de 200 personnes se sont succédé pour mesurer (et se challenger) leurs performances dans les sauts verticaux (détente).

Comme cela a été expliqué à Roland Lescure, ministre chargé de l'Industrie et de l'Énergie, et Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, lors de leur passage sur le stand INSEP, cette participation illustre la volonté de l'Institut de tisser des liens étroits entre le sport et le monde de l'industrie, en favorisant les transferts de savoir-faire, en particulier scientifique et technologique. Une zone de «blind tests» dédiée pour échanger avec les chercheurs et experts a été spécialement créée pour faciliter ces échanges.

Un objectif également rappelé par Fabien Canu, directeur général de l'INSEP et Luis Flaquer, directeur général du Groupe COFEL, à l'occasion d'une table ronde sur « Industrie et sport : le choix de l'excellence » au cours de laquelle ils ont pu présenter le mécénat liant les 2 institutions pour améliorer le sommeil des sportives et sportifs de haut-niveau.



©INSEP / C. DEMAT

OLYMPISME

YAËL BRAUN PIVET À L'INSEP

À l'occasion de la Semaine Olympique et Paralympique 2024, l'INSEP a eu le plaisir d'accueillir la Présidente de l'Assemblée Nationale, Yaël Braun-Pivet, venue à la rencontre des sportives et sportifs de haut niveau pour leur transmettre son soutien, mais aussi celui de toute une nation, à quelques semaines des Jeux de Paris.

Pour sa première visite de l'INSEP, la Présidente de l'Assemblée Nationale a pu découvrir les installations, savoir-faire et expertises de l'INSEP au service des fédérations et des sportifs de haut niveau pour leur permettre de performer lors des échéances mondiales les plus prestigieuses.

De passage sur plusieurs pôles France, elle a ainsi pris le temps de s'entretenir avec les gymnastes, escrimeurs, nageurs, pentathlètes, [...] déjà présents et surmotivés à l'entraînement, les yeux rivés vers l'échéance parisienne. L'occasion d'aborder avec eux leurs programmes d'entraînement, l'équilibre vie sportive-scolaire et personnelle, le double-projet, les prochaines étapes de sélections...

Yaël Braun-Pivet a ensuite elle-même répondu à l'appel du fleuret, en enfilant masque, gant et cuirasse pour suivre une leçon particulière auprès de l'entraîneur national du pôle France d'escrime, Émeric Clos. Une élève très douée et intuitive, d'après les premiers retours du professeur !

Après l'effort, place, non pas au réconfort, mais à la récupération pour Yaël Braun-Pivet, qui, après une visite guidée du pôle médical de l'INSEP, a pu elle-même tester l'espace de cryothérapie corps entier et ses 110°C, bien revigorants !

Elle a ensuite pu vivre l'expérience INSEP complète en déjeunant en compagnie de sportives et sportifs de haut niveau au self, histoire de poursuivre les échanges sur leur quotidien de sportif et de citoyen.

RELATIONS INTERNATIONALES

VISITE DU MINISTRE DES SPORTS UKRAINIEN



À l'occasion de sa venue dans la capitale pour identifier un lieu d'accueil pour la Maison de l'Ukraine pendant les Jeux de Paris 2024, le nouveau ministre des sports ukrainien, Matvi Bidny, a tenu à faire un passage par l'INSEP. Le ministre, accompagné de représentants du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, s'est entretenu avec le directeur général de l'établissement Fabien Canu, afin de mieux comprendre le fonctionnement de l'institut, les services aux fédérations et les expertises des différents collaborateurs.

L'objectif de cette visite était de se nourrir de ces échanges et expériences pour les apporter à l'Ukraine qui ambitionne de réformer et moderniser son modèle sportif. La délégation ukrainienne a ensuite visité les installations sportives avec notamment une halte au pôle France de lutte, où elle a pu échanger avec une de ses compatriotes, Tétiana Profatilova, accueillie au sein du collectif depuis le début de la guerre.

TEAM INSEP

TOURNÉE DES FESTIVALS
POUR LA SÉRIE **CHAMPION(S)**

Du 3 au 6 avril, la série Champion(s), co-produite par l'INSEP et Mediawan, avec la participation de France TV, a connu ses moments de gloire !

Tout d'abord, la saison 3 de Champion(s) faisait partie de la sélection des séries nominées au Deauville Sport Doc Festival. Pour sa première édition, ce festival de documentaires sportifs marrainé par Laura Flessel, a couronné Champion(s) avec le premier prix dans la catégorie série documentaire !

C'est ensuite du côté de Cannes que Champion(s) a connu un succès faste. À l'occasion de CANNESERIES, festival international de séries et petit frère de l'incontournable Festival de Cannes, quelques épisodes de la dernière saison ont été diffusés en présence du réalisateur Florent Bodin, mais également de nos sépiens Erwan Konaté, Sara Balzer et Ladj Doucouré, protagonistes de premier plan du documentaire.

L'occasion pour eux de fouler les fameuses marches et le tapis rose de CANNESERIES, mais également de prendre la parole lors de conférences, de rencontrer plusieurs médias ainsi que de partager leur expérience avec des clubs locaux, notamment l'Athlétic Club de Cannes.

Les 3 premières saisons de Champion(s) sont disponibles sur France TV Slash, en attendant la dernière partie qui suivra les protagonistes dans leur aventure jusqu'aux Jeux !





SÉCURITÉ INFORMATIQUE

SÉMINAIRE ANNUEL DU RÉSEAU DES DÉLÉGUÉS À LA PROTECTION DES DONNÉES DU MONDE DU SPORT

Les 13 et 14 mai, l'INSEP a accueilli le 3^e séminaire annuel du réseau des délégués à la protection des données du monde du sport piloté par le Sport Data Hub (SDH).

En cette année spéciale pour le sport français, les organisateurs (Collectif de L'Unité du Droit, SDH et Master Droit de la Santé de l'Université Toulouse Capitole) ont choisi de fêter les Jeux de Paris 2024 en proposant la thématique suivante : Droit(s) et Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

La première journée a été consacrée à la restitution d'un ouvrage collectif intitulé Regards critiques sur le Droit des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Quatre tables rondes ont été mises en place autour de quatre thématiques motrices de l'ouvrage (droits et libertés, hormones et genres, droit(s) des travailleurs, droit hospitalier de la santé) afin d'échanger et confronter les points de vue avec les contributeurs. Elles ont été suivies d'Épito-lympiades afin de mettre en pratique la thématique.

La seconde journée a porté plus spécifiquement sur la protection des données et les Jeux de Paris 2024. La question des données de performance a été abordée par la CNIL à la suite du travail d'accompagnement dans la mise en conformité RGPD du SDH. La Déléguée à la Protection des Données (DPO) de Paris 2024 a ensuite présenté son travail dans le cadre d'un projet éphémère d'une ampleur internationale. Enfin, l'après-midi a été exclusivement réservé à un travail d'atelier autour de la gestion de crise en cas de violation de données.

MÉDIAS

DÉCOUVREZ LE PODCAST « DEUX DESTINS POUR UN RÊVE »



En collaboration avec Le Parisien et Toyota France, l'INSEP a le plaisir de vous faire découvrir le podcast «Deux destins pour un rêve», qui

vous ouvre les coulisses de l'Institut aux côtés de l'escrimeuse Cecilia Berder et de Jonathan Hivernat, capitaine de l'équipe de France de rugby fauteuil, double championne d'Europe.

Cinq épisodes sont au programme. Dans le premier, partez à la découverte de la scolarité de l'INSEP, où les sportifs de haut-niveau suivent au quotidien une formation scolaire, universitaire ou professionnelle sur mesure entre leurs entraînements. Le 2^e épisode vous emmène dans la Halle d'athlétisme Joseph Maigrot à la rencontre de Timothée Adolphe, vice-champion paralympique et du monde sur 100m, champion du monde sur 400m, recordman du monde sur 60m, qui s'entraîne aux côtés des valides, et de son coach Dimitri Demonière. La salle de sabre est le théâtre du 3^e épisode. Découvrez ce lieu dans lequel Cécilia Berder, championne d'Europe par équipe en 2022 et vice-championne olympique par équipe en 2021, s'entraîne chaque jour depuis 10 ans.

Pour l'écouter :

<https://podcasts.leparisien.fr/le-parisien-le-sacre/202404141400-hors-serie-toyota-retour-lecole-15-deux-destins-pour-un-reve>



CAPITALISATION DES SAVOIRS

SOURCES D'INSPIRATION ET CLEFS DE PERFORMANCE DES CHEFS DE PROJETS PERFORMANCE

Le 5 avril 2024 a eu lieu la présentation et signature des trois rapports produits dans le cadre d'un projet mené depuis 2021 sur les sources d'inspiration et les clefs de performance de chefs de projets performance, soutenu par un mécénat de compétences et financier de la Fondation groupe EDF.

Un travail mené conjointement par le pôle formation de l'INSEP, en collaboration scientifique et technique avec les équipes R&D du groupe EDF, le laboratoire ClerMa de l'Université Clermont Auvergne et le laboratoire CIRNEF de l'Université de Caen Normandie.

Un premier volet d'étude, impliquant huit chefs de projets, a concerné les sources d'inspiration qui ont construit la performance : qu'est-ce qui inspire celles et ceux qui sont durablement reconnus comme experts. Un deuxième volet s'est concentré sur le processus de captation et de capitalisation, mais aussi celui de la circulation et de l'impact des résultats produits sur les autres entraîneurs ou autres acteurs de la production de performance sportive.

Pour approfondir :

[Numéro spécial de RéflexionSport consacré à la capitalisation des savoirs issus de l'expérience](#)



EUROPE

L'INSEP ORGANISE LE FESTIVAL EUROPÉEN DU SPORT

Le « feSPORT » souhaite profiter de l'engouement autour des JOP Paris 2024 pour promouvoir auprès d'un large public, la culture, les valeurs et les avantages de l'Union européenne à travers le sport. Les objectifs : sensibiliser le grand public au sport comme vecteur de santé et d'égalité, faire connaître les cultures sportives des pays partenaires membres de l'Union Européenne et permettre un échange de connaissances et de savoir-faire entre les différents pays.

Pour ce faire, l'INSEP s'est entouré de neuf partenaires européens, pour la plupart des centres de haute performance sportive* :

- Le Centre olympique de Berlin (Allemagne)
- L'Institut du sport d'Irlande (Irlande)
- Le Centre d'Alt Rendiment Barcelone (Espagne)
- Le Centre de Haute-Performance de Kuortane (Finlande)
- Le Centre de développement de la Confédération sportive suédoise à Böson (Suède)
- Le Centre d'Alto Rendimiento do Jamor (Portugal)
- L'Institut de haut-performance sportive au Luxembourg (Luxembourg)
- L'Académie sportive nationale Vassil Levski (Bulgarie)
- Le Centre olympique de Voralberg (Autriche)

Le programme du feSPORT se divise en deux parties distinctes :

- durant la journée, le festival se tiendra dans la cour du château de Vincennes dans l'une des zones de festivités des JOP. Des activités sportives populaires et traditionnelles européennes ainsi que des ateliers de sensibilisation seront proposés et ouverts à toutes et tous. Une exposition portant sur les cultures sportives des pays partenaires sera également mise en place sur le parvis du RER A à Vincennes.
- en soirée, des événements seront organisés dans chaque « Maison »** des pays européens partenaires. Ils permettront l'échange entre les membres du consortium et d'autres invités de prestige (représentants d'ambassades, cadres sportifs, présidents d'associations, sportifs...) et la découverte de nouvelles cultures à travers des animations. L'objectif à terme : la mise en place de nouvelles collaborations inter-européennes dans le domaine sportif.

Plus d'informations à suivre !

**L'Irlande, le Luxembourg, l'Espagne et la Finlande sont des partenaires historiques de l'INSEP. Par ailleurs, l'Allemagne, le Portugal, la Suède et l'Autriche font aussi partie des pays membres de l'Association of Sport Performance Centre (ASPC) - à l'instar de l'INSEP - avec lesquels l'idée de créer ce festival a émergé. Enfin, la Bulgarie s'est inscrite dans une démarche proactive pour rejoindre l'ASPC et renforcer le réseau.*

***La plupart des pays participant aux JOP ont identifié un lieu dans la capitale pour notamment accueillir les spectateurs, les sportifs et les membres du staff des sportifs.*



RELATIONS INTERNATIONALES

VISITES DE L'INSEP

Le 24 avril, l'INSEP a eu le plaisir d'accueillir une délégation de Bank of America pour une visite des installations sportives lors de laquelle le rôle de l'INSEP en tant que camp de base des équipes de France pendant les JOP de Paris 2024 a également été abordé.

Ce même jour, l'INSEP recevait également Mindaugas Spokas, Directeur Général de l'agence nationale des sports lituanienne, en présence de Samuel Ducroquet, ambassadeur pour le sport. Ils ont notamment échangé sur la structuration du sport de haut niveau, ainsi que du rôle des différents acteurs du monde du sport en France : ministère, INSEP, Agence nationale du Sport, Comité National Olympique et Sportif et Comité Paralympique et Sportif.

Quelques jours plus tard, c'est Nana Aba, journaliste et personnalité médiatique ghanéenne, qui était accueillie dans le cadre des bonnes relations entretenues par l'INSEP avec l'ambassade de France au Ghana. Cette dernière effectuait un reportage sur le fonctionnement de l'INSEP et sur ses installations sportives.

PUBLICATIONS

« SKATEBOARD : DE LA RUE AUX JEUX OLYMPIQUES »

Un nouvel ouvrage édité par INSEP éditions est désormais disponible. Intitulé « Skateboard : de la rue aux Jeux Olympiques », ce document référence à l'attention des chercheurs, acteurs sportifs, étudiants et passionnés de skateboard, a été réalisé sous la direction de sous la direction de Charly Machemel, maître de conférences HDR en STAPS à l'université de Rouen et membre du Centre d'études des transformations des activités physiques et sportives (CETAPS).

Volontiers considéré comme une contre-culture avec son code vestimentaire, sa musique, et des valeurs qui semblent en contradiction avec celles du sport de compétition, l'intégration du skateboard aux Jeux Olympiques a été considérée comme une révolution pour ses pratiquants comme pour le CIO.

Quels sont les effets de cette « olympisation » sur la pratique, ses acteurs et sur les Jeux ? Les points de vue de philosophes, sociologues, ethnologues et scientifiques du mouvement permettent de saisir la complexité des réalités qui composent cette activité. Son institutionnalisation et les controverses qu'elle suscite, les changements induits par la recherche de la performance en contexte de compétition sont autant de transformations culturelles, sociales et sportives au cœur des débats contemporains.

INSEP-éditions /
Hors-Collection
– 22€

Disponible dans
toutes les librairies et
plateforme en ligne.



C 119



LA PROTECTION DES SPORTIVES ET DES SPORTIFS AU CŒUR DES ACTIVITÉS DE L'INSEP

Dans la continuité des actions de prévention qui ont été menées dans l'établissement ces dernières années, l'INSEP déploie un ambitieux plan Éthique et Intégrité en direction de ses différents publics.

C'est une intervention qui a marqué les esprits et visé juste. En janvier dernier, les tireurs et les entraîneurs du pôle France de tir de l'INSEP ont posé pour quelques heures leurs armes afin de participer à une réunion d'information et de sensibilisation initiée par l'équipe Éthique et Intégrité de l'établissement. Accompagnées d'intervenants de l'association LICRA Sport, les référentes « Écoute et intégrité » de l'INSEP, Anne Templet, habituelle responsable de l'Unité Internat des Mineurs, et Isabelle Dounias, l'infirmière de l'Institut, étaient présentes au sein du pôle pour évoquer entre autres les dérives à caractère raciste, antisémite et homophobe dans le sport, mais aussi la lutte contre les violences sexistes et sexuelles. Un temps d'échange qui a également permis de présenter aux sportifs et à leur encadrement les différents dispositifs d'alerte permettant de signaler en toute confiance des actes répréhensibles, notamment via l'adresse signal-sports@sports.gouv.fr. « Et à l'issue de la réunion, nous étions bien sûr à disposition pour recueillir la parole de toutes celles et tous

ceux qui en ressentaient le besoin », note Anne Templet. Comme le reconnaissent Véronique L'Honen, la responsable du pôle France de tir, et Jérémy Monnier, l'un des entraîneurs de l'équipe de France de carabine, l'initiative a marqué les esprits. ▶



Différents dispositifs d'alerte permettant de signaler en toute confiance des actes répréhensibles



Une vraie prise de conscience symbolisée par la libération de la parole

« Au sein de la fédération, nous menons régulièrement des actions qui vont aussi dans ce sens, mais cette intervention à l'INSEP a non seulement permis aux athlètes de pouvoir identifier les personnes ressources dans l'établissement sur ces sujets, mais elle a aussi déclenché une vraie prise de conscience au vu des nombreux échanges et surtout de la libération de la parole qui a suivi, confirme Véronique L'Honen. Il était d'ailleurs important qu'outre les sportifs, les entraîneurs, les préparateurs physiques soient associés à ce moment, car ils sont en première ligne sur ces thématiques tant en matière de dialogue qu'ils peuvent impulser

que de remise en question de leur pratique. »
 « Nous sommes particulièrement vigilants et exigeants sur ces questions d'éthique et d'intégrité, sur les comportements qui ne sont pas ou plus adaptés et tolérables, aussi bien de la part des athlètes que des membres de l'encadrement d'ailleurs, assure Jérémy Monnier. Cette réunion a permis de conforter notre discours, de rappeler le cadre législatif et il est rassurant aussi pour nous de savoir que nous pouvons nous appuyer sur l'équipe de l'INSEP pour nous aider à gérer d'éventuelles dérives. »



Des comportements qui ne sont pas ou plus adaptés et tolérables



Un plan ambitieux déployé par l'INSEP dans son projet d'établissement

UN ENVIRONNEMENT ÉPANOUISSANT ET INCLUSIF

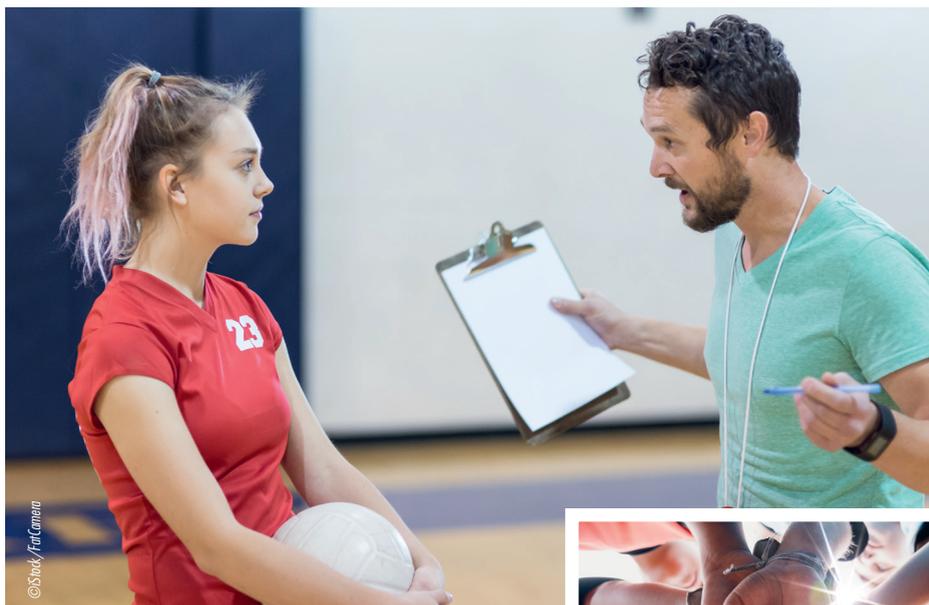
Depuis le début de l'année, les interventions du même ordre se sont multipliées à l'INSEP avec, outre ces réunions d'information et de sensibilisation initiées par les référentes Écoute et Intégrité de l'INSEP, la tenue d'ateliers sur l'éducation affective et sexuelle mais aussi sur la prévention et la lutte contre le dopage, l'organisation de conférences théâtralisées sur les violences sexuelles et sexistes (VSS) dans le milieu du sport proposées par la compagnie For Happy People & Co, l'instauration de temps de présentation de la procédure d'alerte des situations préoccupantes... Autant d'actions menées au sein de l'ambitieux plan Éthique et Intégrité déployé par l'INSEP dans son projet d'établissement, déclinaison de la politique préventive du ministère chargé des Sports. À travers ce dispositif qui s'appuie sur les actions déjà engagées lors des précédents plans de prévention, l'INSEP se mobilise afin de permettre aux sportifs et à leur encadrement de développer des compétences psycho-sociales solides et de construire leur projet de performance au sein d'un environnement épanouissant et inclusif. ▶



Fabienne Bourdais,

directrice des sports et déléguée ministérielle à la lutte contre les violences dans le sport au ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques

« L'ensemble des établissements du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, au premier rang desquels l'INSEP, jouent un rôle essentiel pour prévenir, mais aussi pour réagir face à la survenance d'agissements susceptibles de mettre en péril les conditions de sécurité physique et morale des sportifs de haut niveau qu'ils accueillent, en particulier des plus jeunes et des mineurs, au titre de leur mission de protection du public. Des faits qui peuvent être commis au sein même de l'INSEP, que ce soit par un(e) entraîneur(e), par tout autre personnel de l'Institut ou par des sportifs ou stagiaires eux-mêmes, voire en dehors de l'établissement et du champ du sport, par exemple dans le contexte familial. La recherche de la performance et ce qu'elle induit, l'éloignement de la famille, le rapport au corps, les charges élevées d'entraînement, peuvent conduire à des situations de vulnérabilité. La limite entre la nécessaire exigence liée au sport de haut niveau et des comportements qui relèvent de la maltraitance peut être très fine et le curseur sensible. Les sportives et les sportifs doivent savoir que leur parole sera entendue - et pas seulement écoutée - et qu'un accompagnement sera mis en place. Les établissements du ministère doivent non seulement faire preuve d'exemplarité sur tous ces sujets liés à l'éthique et l'intégrité, mais aussi véhiculer et diffuser largement, comme l'a rappelé Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, un message de « Tolérance zéro » face à toute forme d'incivilité, violence et/ou discrimination. Je salue à ce titre les différentes actions mises en place par l'INSEP dans son plan Éthique et Intégrité, à l'image de la récente séquence inédite sur l'éducation à la vie affective et sexuelle qui est une initiative à signaler et promouvoir. Grâce à l'implication et au professionnalisme de ses personnels et intervenants, l'INSEP est en mesure, dans une démarche pluri-disciplinaire, de proposer un encadrement de qualité pour assurer la protection de ses pensionnaires et de toutes les personnes qui fréquentent l'établissement. Son rayonnement en tant qu'établissement d'excellence contribue plus largement à favoriser une prise de conscience sur ces sujets sensibles. Un défi qui peut être relevé grâce au développement d'une culture partagée de la vigilance, de l'écoute et de la mobilisation. »



Des nouvelles stratégies éthiques et éducatives ont notamment été mises en place afin de mieux comprendre et prévenir les dérives éthiques dans le sport de haut niveau (bizutage, maltraitance et violences, harcèlement racisme et antisémitisme) tout en s'attaquant aux cultures et aux méthodes d'entraînement nocives. « C'est la raison pour laquelle la plupart de nos interventions ont désormais lieu sur les sites d'entraînement pour corréliser nos actions avec les pratiques de performance et les relations entraîneurs-athlètes-parents qui, dans certains cas, doivent être questionnées voire repensées », note Anne Cozzolino, adjointe au chef de pôle Haut Niveau à l'INSEP. Comme le confirme Fabienne Bourdais, directrice des sports et déléguée ministérielle à la lutte contre les violences dans le sport au ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques (voir également l'encadré parole d'expert), « les comportements et propos inappropriés et interdits, les phénomènes d'emprise, ou encore les actes de maltraitance sont à proscrire ; il nous faut d'abord protéger les athlètes mais aussi mieux accompagner les encadrants. » En complément du rôle joué par le personnel médical, à commencer par les psychologues, et des référentes Écoute et Intégrité, la remontée des informations, l'accompagnement, l'accueil et l'écoute de la parole, tant des victimes que des personnes incriminées, ont été renforcés au sein de l'INSEP avec également une communication plus importante sur la procédure interne de

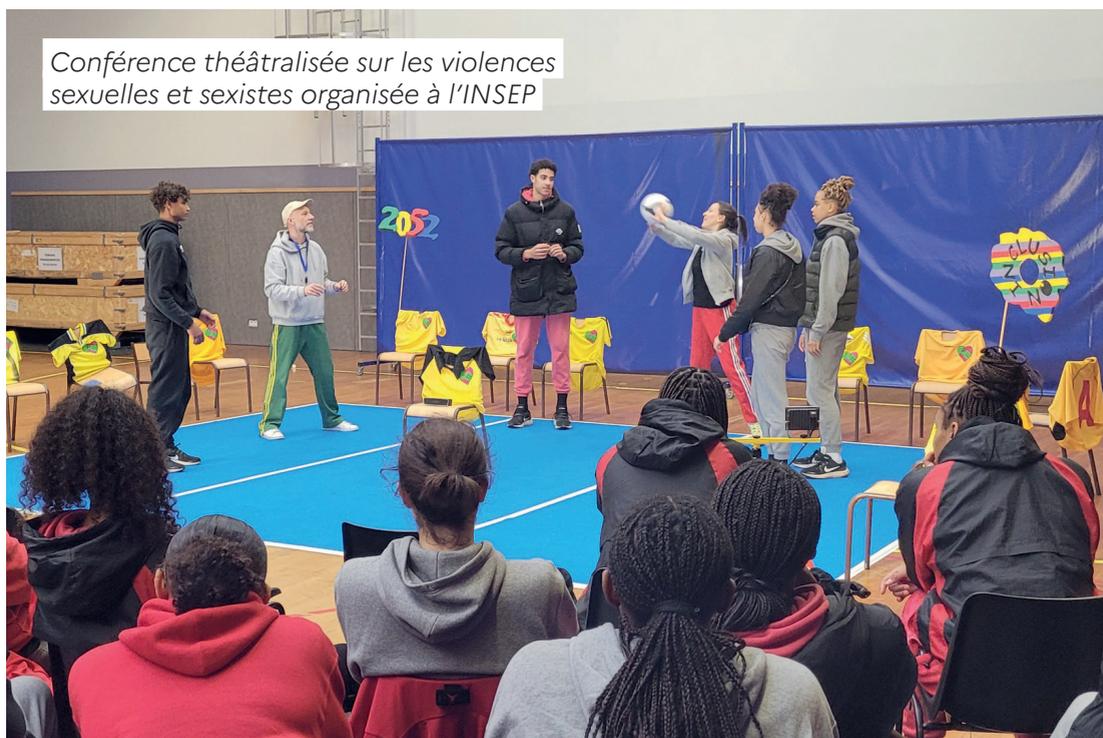
signalement conduite par l'établissement pouvant déboucher sur une procédure disciplinaire, de possibles sanctions et d'actions de remédiation. « Nous sommes en effet beaucoup plus sensibilisés grâce aux différentes actions et animations proposées par l'INSEP sur ces thématiques, ne serait-ce que par l'affichage dans l'établissement (signal-sports INSEP (sportif, vous êtes témoin ou victime)), la communication sur les réseaux sociaux ou les échanges avec les services, confirme la multiple championne de France d'aviron, Margaux Bailleul, membre du pôle France de l'INSEP depuis 2017 et sélectionnée olympique en 2021. Notre performance est corrélée à notre bien-être et il est important de savoir qu'on peut non seulement être écoutée et accompagnée sur le plan psychologique par exemple, comme cela a été le cas pour moi il y a quelques années, mais qu'on a aussi différents outils à notre disposition selon nos besoins. J'ai récemment assisté à l'internat à une réunion sur le thème « s'aimer sans complexe » qui abordait entre autres la question du consentement et c'était riche en enseignements. »

UNE PRÉOCCUPATION CONSTANTE DANS LE QUOTIDIEN DE L'INSEP

Outre cette lutte contre les atmosphères, les situations et les agissements déviants, le plan Éthique et Intégrité renvoie aussi à divers fondamentaux éducatifs (éco-responsabilité, importance du sommeil et de la nutrition pour optimiser son hygiène de vie) et à certains risques spécifiques à la performance (dopage, paris sportifs et manipulation des compétitions sportives...). « Nous avons fait en sorte d'accentuer les moyens d'actions et de communication et de proposer un programme de sensibilisation, puis de formation impliquant l'ensemble de nos usagers, à commencer par les majeurs et les entraîneurs qui étaient encore trop peu mobilisés sur ces sujets, précise Anne Barrois-Chombart, directrice générale adjointe en charge de la Direction de la Politique Sportive. Adopter une démarche éthique est une affaire quotidienne et toutes les personnes amenées à fréquenter l'établissement sont concernées. Il est indispensable que cette thématique soit transversale et que tout un chacun s'implique et s'empare des problématiques pour améliorer la portée du

plan afin de faire mieux ensemble. » « Ce plan d'actions est d'ailleurs coordonné et complété avec le travail déjà mené sur l'INSEP au niveau fédéral », remarque Anne Templet. Une cellule dédiée composée de représentants des différents pôles de la direction de la politique sportive de l'INSEP (haut niveau, formation, médical, performance et hospitalité) et de la mission grand INSEP s'assure depuis quelques semaines de la mise en œuvre opérationnelle du plan Éthique et Intégrité dont la montée en puissance va se poursuivre ces prochaines semaines. De nouvelles interventions sont d'ores et déjà programmées d'ici les Jeux Olympiques et Paralympiques et reprendront à la rentrée lors du séminaire des surveillants et à l'occasion des journées d'intégration des nouveaux entrants. Une plateforme de formation et de sensibilisation sur l'éthique et l'intégrité sera également activée (voir par ailleurs). « C'est un travail qui va s'inscrire dans la durée, s'enrichir de nouveaux sujets en fonction des remontées de terrain et irriguer dans tous les services, tous les pôles, toutes les actions menées par l'INSEP en tenant compte des enjeux éducatifs, sociaux et sociétaux et du bien-être physique et moral de chacun », conclut Anne Barrois-Chombart. ■

Conférence théâtralisée sur les violences sexuelles et sexistes organisée à l'INSEP



PLATEFORME SPORT ET INTÉGRITÉ

En s'inspirant d'initiatives existantes à l'étranger, notamment à Colorado Springs, l'INSEP et le réseau grand INSEP ont développé une plateforme de formation et de sensibilisation sur l'éthique et l'intégrité. Actuellement en phase de test avant d'être lancée à la rentrée prochaine, ce dispositif est destiné à éveiller les consciences sur ce que doivent être les bonnes pratiques dans le sport de haut niveau, notamment sous forme de mises en situation et de quiz. « C'est un vrai outil pédagogique à l'attention des sportifs de haut niveau, des entraîneurs et des personnes en charge de l'accompagnement à la performance, mais aussi des parents », souligne Howard Vazquez, chef de la mission grand INSEP, en charge de la coordination du projet et du suivi du développement de la plateforme « Sport et intégrité ». Si l'utilisateur obtient 80% ou plus à l'issue du questionnaire, une attestation et un QR code valable une année lui seront délivrés afin de lui permettre d'accéder aux centres du réseau. « Si les résultats ne sont pas au rendez-vous, un accompagnement individuel ou collectif pourra alors être proposé pour former et sensibiliser à l'ensemble de ces sujets », explique Howard Vazquez qui rappelle que la nouvelle campagne de labellisation des centres du réseau grand INSEP, pour la période 2025-2028, intégrera ces notions en matière d'éthique et d'intégrité dans le sport de haut niveau.



En cas de suspicion ou de révélation de violences commises à l'encontre d'une sportive ou d'un sportif, il est de la responsabilité de chacun d'agir !

Les faits de violences, notamment à caractère sexuel étant susceptibles de constituer des délits ou des crimes, les autorités judiciaires doivent être saisies en alertant la police ou la gendarmerie.

Tout signalement doit être par ailleurs transmis à la cellule du ministère : signal-sports@sports.gouv.fr

Des mesures conservatoires nécessaires à la protection des victimes pourront être prises comme la suspension d'exercice et/ou l'exclusion de l'établissement.

Enfin, un accompagnement de la victime est mis en place.



SITUATION PRÉOCCUPANTE

maltraitance, violence / milieu sportif

Portée à la connaissance d'un agent de l'INSEP

Portée à la connaissance d'un RPF ou membre d'un staff sportif

Portée à la connaissance des personnes ressources Ecoute Intégrité (I. DOUNIAS, A. TEMPLET)

Rapport écrit

« Référente Intégrité » (A. TEMPLET) et/ou Personnes ressources Ecoute Intégrité

Rapport écrit

Information DTN de la fédération concernée

la Direction Générale : le Directeur général + les Directrices générales adjointes

Cellule d'analyse de la situation : la Direction générale + référente Écoute + chef pôle haut niveau ou adjoint + représentant DTN + service juridique + toute personne en lien avec la situation

Cellule Enquête interne : entretiens avec personnes incriminées/impliquées/témoins
A. COZZOLINO (entraîneurs et cadres fédéraux), J. TAILLANDIER (SHN majeurs), A. TEMPLET (SHN mineurs)

Rapport écrit

Mesures conservatoires

Signal-sports, article 40

Plan d'actions INSEP et fédération / Accompagnement des victimes et des personnes incriminées

Evaluation du plan d'actions par référente Intégrité

Procédure disciplinaires - Mesures + Plan d'actions
Clôture de la procédure



Rappel : à tout moment de la procédure, toute personne peut procéder au signalement via Signal-sports ou à un article 40 pour les personnes habilitées.



Il est important que la Direction générale soit informée de toute situation préoccupante afin de pouvoir enclencher une procédure.

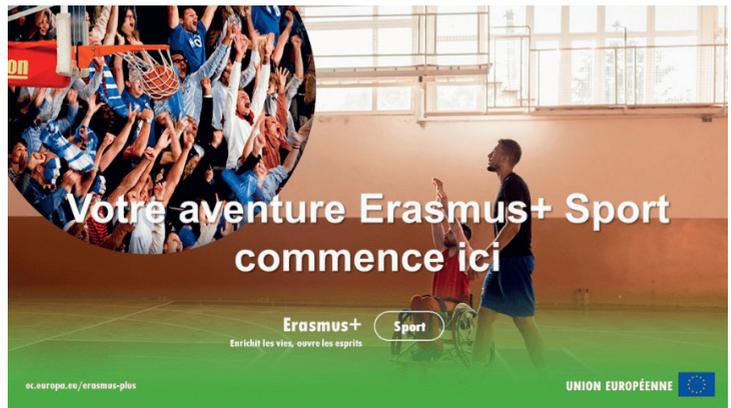


Mathieu ROUMÉGOU

A lors que l'INSEP est engagé depuis plusieurs années dans le programme Erasmus+, Mathieu Roumégous, directeur de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse et Sport, revient sur la qualité des projets coordonnés et menés par l'établissement et sa valeur ajoutée dans le dispositif.

Pouvez-vous présenter pour ceux qui ne le connaissent pas encore le programme Erasmus+ de l'Union européenne ?

Le programme Erasmus a été créé en 1987 par la Commission européenne avec comme vocation première de faciliter la mobilité et les échanges des étudiants. Pour toute une génération, Erasmus, c'était « l'Auberge espagnole » (le film de Cédric Klapisch qui suit le quotidien de huit étudiants européens colocataires d'un appartement à Barcelone, ndr) ! Dans les années qui ont suivi, la Commission européenne a créé d'autres programmes de mobilité (le programme « Jeunesse pour l'Europe », Leonardo da Vinci pour l'éducation professionnelle, Gruntvig pour l'éducation des adultes ou encore le Service Volontaire européen...). En 2014, la Commission européenne a trouvé plus pertinent et efficace de fusionner l'ensemble de ces programmes sous une même entité, Erasmus+. Depuis sa création, Erasmus+ a permis de soutenir financièrement une plus large gamme d'actions et d'activités dans ses domaines historiques, l'éducation, la formation et la jeunesse, mais aussi dans le sport. Le sport bénéficie même d'un soutien croissant de la part de l'Union européenne. Les financements n'ont cessé de progresser ces dernières années. Le volet sport du programme Erasmus+ est aujourd'hui doté d'une enveloppe de 470 M€



sur la période 2021-2027 alors que pour la période 2014-2020, le montant alloué était de 265 M€, soit près de 80% d'augmentation !

Qu'est-ce qui a conduit justement la Commission européenne à intégrer le sport dans son programme ?

L'appui au sport dans le cadre d'un programme qui était surtout connu pour ses échanges d'étudiants ne semblait pas une évidence. Non seulement la politique européenne du sport a beaucoup évolué, mais dès 2010, il y a eu une forte demande du mouvement sportif européen de bénéficier de soutiens financiers. L'Union européenne y a été sensible et a souhaité s'emparer de cette thématique afin de mieux reconnaître l'importance du sport dans notre société. On le sait, grâce aux valeurs qu'il véhicule, le sport est un véritable vecteur d'éducation, mais il peut aussi être un outil puissant d'insertion, notamment pour les jeunes qui ont moins d'opportunités. Les actions d'Erasmus+ dans le domaine du sport encouragent ainsi la participation aux activités

physiques et sportives, aux activités de volontariat et de bénévolat, tout en prônant la tolérance, l'inclusion sociale, etc.

Quel est l'objectif d'Erasmus+ à travers cette démarche ?

Outre la reconnaissance d'une dimension européenne du sport, la Commission européenne est très attachée à la promotion du « sport pour tous ». Les actions soutenues par l'Union européenne en lien avec le sport doivent d'ailleurs avoir comme priorités d'encourager la pratique sportive pour le plus grand nombre pour ses bienfaits sur la santé. Elles doivent aussi avoir comme objectifs de promouvoir l'intégrité (lutte contre le dopage, la corruption, les matchs truqués...) et l'égalité (la place des femmes, l'accès au sport des personnes en situation de handicap, la lutte contre le racisme) tout en stimulant la bonne gouvernance du sport. Enfin, un autre objectif doit être l'éducation dans et à travers le sport. D'ailleurs, les projets mêlant jeunesse et sport sont particulièrement appréciés. ▶



Quels types de projets sont soutenus ?

La Commission européenne lance chaque année plusieurs appels à projets et les structures qui le souhaitent peuvent y candidater. Les projets doivent s'inscrire dans l'une des priorités du volet Sport. Jusqu'en 2023, le programme Erasmus+ apportait un soutien pédagogique et financier à deux types de projets : les partenariats collaboratifs pour développer la coopération entre des structures sportives européennes et les manifestations européennes sportives à but non lucratif. Le programme s'est ouvert l'an passé pour financer également des projets de mobilité des personnels sportifs. Ces soutiens permettent aux structures non seulement de monter en compétences, mais aussi de développer des réseaux et de s'inspirer des bonnes pratiques à l'échelle européenne notamment dans la promotion du « sport pour tous ». Le volet Sport du pro-

gramme Erasmus+ propose donc désormais toute une gamme de financements, accessibles à des structures publiques ou privées, ayant des activités en lien avec le sport à l'échelle locale comme un club, un comité, une ligue ou à une échelle plus importante.

Quel est le rôle de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport dans ce cadre ?

L'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport, qui bénéficie du soutien du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, est le Point National d'Information du volet Sport du programme Erasmus+ pour l'ensemble de l'écosystème. Nous sommes là pour informer, conseiller ou encore accompagner les porteurs de projets dans l'élaboration de leurs dossiers. La gestion des dossiers est elle centralisée à l'Agence exécutive « Éducation, audiovisuel, culture », basée à Bruxelles. Une fois que les projets sont retenus, nous faisons aussi en sorte de valoriser les lauréats. Depuis 2023, nous sommes également l'autorité de gestion sur l'appel à projets Mobilité des personnels sportifs. Il existe également une autre agence Erasmus+ en France, à Bordeaux, en charge des volets éducation et formation du programme, mais qui peut être sollicitée par des structures sportives, à l'image de l'INSEP d'ailleurs ou de plusieurs CREPS.

Pouvez-vous nous en dire plus sur les liens qui unissent l'INSEP et Erasmus+ ?

L'INSEP prend part à un grand nombre de projets financés par le programme. C'est le cas par exemple du projet EMPATIA (programme éducatif centré sur le rôle des parents dans la double-carrière de leurs enfants athlètes) ou encore du projet MENTIS (assurer le bien-être des sportifs de haut niveau à travers la sensibilisation de leur entourage). L'INSEP a également obtenu des financements à plusieurs reprises pour coordonner certains projets, à l'image de la Formation européenne pour les préparateurs physiques de haute performance (dossier géré par l'Agence Erasmus+ France Education et Formation, à Bordeaux). L'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport a pour sa part accompagné l'INSEP pour déposer sa candidature pour l'organisation du Festival européen



La qualité des projets proposés par l'INSEP est indéniable, à l'image du FeSport qui a obtenu la note de 88,5 sur 100

du sport (feSPORT) pendant les Jeux Olympiques à Paris en 2024 (voir encadré) dans le cadre de l'appel à candidature concernant les manifestations sportives européennes à but non lucratif.

Quelle est la plus-value de l'établissement dans ces projets et qu'est-ce qui selon vous a séduit l'Union européenne ?

Le volet sport du programme Erasmus+ est très compétitif. L'Union européenne est particulièrement exigeante au regard des financements importants qui sont accordés. Les projets sont évalués sur leur pertinence, la qualité de leur conception et de leur mise en œuvre, leur impact et également la qualité des partenariats qui peuvent être noués et les modalités de collaboration. Non seulement la qualité des projets proposés par l'INSEP est indéniable, à l'image du FeSport qui a obtenu la note de 88,5 sur 100, mais ils se démarquent aussi par leurs caractères multidisciplinaires et transectoriels avec outre le côté sportif une vraie dimension éducative. L'INSEP est un établissement à multiples facettes. La haute performance fait partie de son ADN, mais il est aussi un centre de recherche et médical de référence et il assure de nombreuses formations pour tous les jeunes sportifs accueillis ou qui s'entraînent sur le site. Sa capacité à rassembler et à travailler en partenariat avec un réseau d'acteurs au niveau national mais aussi international est très intéressante

pour l'Union européenne et correspond bien aux critères recherchés dans les appels à projets Erasmus+.

Est-ce d'ailleurs une valeur ajoutée pour l'Union européenne de soutenir l'INSEP ?

Pour l'image du programme, en effet, il est important pour l'Union européenne d'avoir des projets de qualité comme ceux menés par l'INSEP. Et d'autant plus que l'Institut n'hésite pas à com-

munique sur ses projets, à les valoriser, ce qui permet de donner de la visibilité au programme, de faire connaître ces bonnes pratiques auprès du grand public et d'autres potentiels porteurs de projets et de montrer la plus-value des financements qui sont attribués. Cela permet aussi de montrer l'avantage que cela procure de faire partie d'un État membre de l'Union européenne. En s'impliquant dans le programme Erasmus+, l'INSEP participe activement à la construction européenne. ■

L'INSEP organisera durant la période des Jeux Olympiques de Paris 2024, du 31 juillet au 9 août, le Festival européen des sports (feSPORT) en partenariat avec neuf autres centres de haute-performance européens (Irlande, Finlande, Suède, Autriche, Allemagne, Bulgarie, Luxembourg, Espagne et Portugal. Financé par Erasmus+ et réalisé en collaboration avec l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP), le feSPORT a pour objectif de promouvoir la culture et les valeurs de l'Union européenne à travers le sport. Pour ce faire, il mettra en lumière le sport comme vecteur de santé et d'égalité, permettra la découverte de sports et pratiques des pays membres de l'UE et créera un pont entre les différentes cultures grâce au partage d'expertise et des valeurs. Le festival aura lieu dans la zone de célébration du château de Vincennes dans la journée, de 12h à 18h. Ouvert au grand public ainsi qu'aux enfants et adolescents de centres d'animation et d'établissements scolaires, le festival proposera des activités sportives populaires et traditionnelles européennes, des ateliers de sensibilisation aux valeurs d'égalité et de santé ainsi qu'une exposition sur les cultures sportives européennes (située sur le parvis du RER A à Vincennes). Des événements de networking seront également organisés en soirée dans un lieu identifié par chaque partenaire à l'attention des membres du consortium, des cadres du sport, des entraîneurs, des sportifs de haut niveau...



YOJERLIN CÉSAR

A DU CŒUR

A lors que la boxe française l'attendait plutôt à Los Angeles en 2028, Yojerlin César, 20 ans, tentera de décrocher son billet pour les Jeux 2024 lors du dernier tournoi de qualification olympique fin mai.

Il le reconnaît lui-même. « Si on m'avait dit il y a deux ans que je serais en course pour une qualification pour Paris 2024, je n'y aurais jamais cru. » Et pourtant, du 26 mai au 2 juin prochain, Yojerlin César tentera bien de décrocher son billet pour ses premiers Jeux lors du deuxième TQO mondial de boxe en Thaïlande. En mars dernier, à Busto Arsizio (Italie), la qualification était presque à portée de gants pour le jeune français (20 ans), engagé en - 80 kg et éliminé en 8^e de finale par l'Ouzbek Turabek Khabibullaev

sur décision des juges alors que seuls les demi-finalistes du tournoi empochaient les 4 quotas en jeu par catégorie de poids. « Je suis ressorti de cette épreuve un peu frustré, mais aussi rassuré par mes prestations, avoue le natif des Abymes (Guadeloupe), arrivé en Métropole en 2011 après quelques années en République Dominicaine, le pays d'origine de ses parents. J'ai montré que j'avais le niveau, que ma boxe était en place, mais je sais qu'il me faut encore beaucoup travailler pour être vraiment inarrêtable. »

EN AVANCE

Annoncé comme l'un des boxeurs les plus prometteurs de la génération 2028, Yojerlin César est en avance sur les temps de passage programmés pour son ascension. Une habitude chez lui. Le garçon apprend vite et bien. En un peu moins de 7 ans, lui qui est monté entre les cordes par hasard à Lyon à l'âge de 13 ans sur les conseils de son père après avoir tâté un peu de ballon rond s'est rapidement fait une place parmi les meilleurs espoirs de la boxe tricolore. Phénomène de précocité et de maturité, c'est en remportant son premier titre national cadet en - 75 kg quelques mois seulement après ses premiers pas sur les rings qu'il s'était déjà ouvert les portes de l'équipe nationale jeunes. « *Alors que je ne connaissais rien au milieu de la boxe et encore moins qu'on pouvait combattre pour représenter la France, se souvient-il en souriant. J'avais quelques vagues souvenirs d'avoir vu aux Jeux de Rio en 2016 des gens se frapper dessus (rires), mais j'étais encore trop jeune, je ne comprenais rien à ce sport et je ne réalisais pas que les boxeurs français étaient en train de réaliser un exploit historique.* » Depuis, Yojerlin César a perfectionné sa connaissance du noble art tout en se bâtissant un palmarès déjà flatteur pour son âge. Si son titre de champion de France seniors en - 75 kg en 2022 alors qu'il était encore junior a marqué les esprits, sa victoire aux championnats d'Europe U22 en - 80 kg l'an passé, la deuxième seulement pour un boxeur français dans cette épreuve après Paul Omba-Biongolo en 2017, l'a définitivement imposé comme le mi-lourds à suivre chez les amateurs. « *Ce succès alors que je venais tout juste de changer de catégorie a été un vrai déclic pour moi, reconnaît l'Insépien, rentré au pôle France parisien en 2021 après deux ans au CREPS de Nancy. J'ai pris confiance et c'est là que je me suis dit que les Jeux de Paris pouvaient peut-être devenir un objectif.* »

À LA CUBAINE

Sa boxe tout en mouvement, à la cubaine, sa vista, sa fluidité dans les gestes et les coups, sa capacité à toucher sans être touché, font du longiligne gaucher un adversaire déjà redouté sur la scène nationale comme internationale. « *C'est un garçon curieux, perfectionniste et très intelligent, dans la vie comme sur les rings, qui comprend et analyse vite les*

choses, explique Kamel Hasni, son entraîneur en équipe de France qui l'a accueilli, puis formé au Boxing Lyon United. Non seulement il est naturellement doué, mais il travaille dur. C'est un vrai régal de l'entraîner, d'autant qu'il n'a aucune limite. » « *Ce garçon « pue » la boxe, c'est vraiment inné chez lui, renchérit Malik Bouziane, l'entraîneur national responsable de la filière masculine. Pour l'instant, il manque encore un peu d'expérience et de puissance dans sa catégorie, mais s'il continue avec la même rigueur, je ne m'inquiète pas pour lui.* » Preuve de sa détermination, l'Insépien, qui s'étonne encore de côtoyer tous les jours l'élite du sport français dans les couloirs de l'établissement - « *C'est là que je me rends compte que j'ai fait du chemin* » - a décidé de mettre en pause ses études en licence administration et échanges internationaux pour mieux préparer ces Jeux de Paris qui ne sont plus pour lui une illusion. « *Tout le monde s'accorde à dire qu'il arrivera plutôt à maturité à Los Angeles, reconnaît Malik Bouziane. Mais sur ce qu'il a démontré ces derniers mois, il a largement le potentiel pour décrocher son billet pour les Jeux 2024, lors du dernier TQO. Et s'il se qualifie, l'expérience de Paris sera non seulement précieuse, mais vu la vitesse à laquelle il progresse, on ne sait jamais ce qui peut se passer.* » « *Je sais qu'on dit encore que je suis un petit jeune, souligne l'intéressé, demi-finaliste des championnats d'Europe seniors en avril dernier. Mais ce n'est pas péjoratif pour moi, bien au contraire. Je viens de nulle part, j'ai fait peu à peu ma place et à 20 ans, je joue déjà ma qualif pour les Jeux. Si je peux saisir l'opportunité de rendre fier ma famille cet été, je ne m'en priverai pas.* » ■

EN BREF

YOJERLIN CÉSAR

Né le 26 avril 2004 aux Abymes
Club : Boxing Lyon United
Catégorie : -80kg

PALMARÈS

3^e aux championnats d'Europe seniors en 2024 (-80kg)
Champion d'Europe U22 en 2023 (-80kg)
3^e aux championnats d'Europe juniors en 2022 (-75kg)



© l'express

LA LÉGITIMITÉ DES ENTRAÎNEURS, UNE QUESTION LÉGITIME ?

Si les sportifs de haut niveau peuvent parfois être confrontés au syndrome de l'imposteur (voir INSEP le mag 59), les entraîneurs ne sont pas épargnés par la question de leur légitimité au cours de leur carrière. Qu'ils se la posent eux-mêmes ou qu'elle soit soulevée par l'extérieur.

Guy Ontanon ne le cache pas. S'il a commencé à entraîner sur le bord des pistes dès le début des années 1990, celui qui est considéré comme une référence dans le domaine de l'entraînement et de la performance en athlétisme et en para-athlétisme a mis du temps à se sentir à sa place, un chrono en main. « *Cela vient certainement de mon parcours (ancien basketteur et professeur d'EPS, ndlr) et du fait que je n'étais pas issu du milieu de l'athlétisme comme la plupart de mes confrères, mais c'est vrai que pendant plusieurs années, je ne me pensais pas légitime pour entraîner des athlètes de haut niveau* », reconnaît celui qui a veillé au début des années 2000 aux destinées dorées, entre autres, de Christine Arron, Muriel Hurtis, Jimmy Vicaut, Arnaud Assoumani et consorts. Rares sont les entraîneurs, qu'ils soient de haut niveau ou non d'ailleurs, à y échapper. La question de leur légitimité ressemble presque à un passage obligé dans leur carrière. Elle peut même se poser à plusieurs reprises, lors de leur prise de fonction, mais aussi en cas de contre-performances, de changement de poste et/ou de structure, d'arrivée ou de départ des athlètes dont ils ont la charge... Les entraîneurs doivent parfois confirmer, voire (se) convaincre qu'ils sont bien « *les bonnes personnes à la bonne place* » et qu'ils ont les épaules et les compétences pour endosser la responsabilité qui leur est confiée. ▶



*Un passage obligé
dans leur carrière*



Guy Ontanon

©l'espport



Thierry Dumaine



La légitimité des entraîneurs est rarement naturelle. Il faut la gagner, l'imposer.

Leur légitimité demeure incertaine, évolue au fil des résultats, peut se perdre, mais aussi se regagner. Tous ne courent pas forcément après, mais elle reste importante dans l'exercice de leurs fonctions. « Un entraîneur se remet déjà en question tout seul perpétuellement ou presque, c'est dans l'ADN de notre métier, note Thierry Dumaine, adjoint au chef du pôle performance de l'INSEP. On peut avoir des doutes, se demander si on va correspondre aux attentes qui sont placées en nous, si on est suffisamment armé pour ce poste... Et ce n'est pas une faiblesse de se poser ce genre de questions, de se dire qu'on a des manques et qu'il faut encore progresser, bien au contraire. En revanche, pour travailler sereinement, c'est forcément mieux d'avoir dès le départ la confiance de ses athlètes, voire de ses responsables. »

UNE LÉGITIMITÉ À GAGNER

Sauf que la légitimité des entraîneurs est rarement naturelle. Il faut la gagner, l'imposer. Si de nombreux entraîneurs nationaux ont d'abord « fait leurs classes » à des échelons inférieurs ou sur des fonctions symboliquement moins importantes et ont légitimé leur position au gré des résultats obtenus et des relations qu'ils ont pu nouer avec certains athlètes depuis leurs jeunes années, d'autres ont bénéficié d'une fenêtre d'opportunité pour décrocher le poste convoité. « Il faut le savoir, c'est un métier où on est constamment ou presque dans la représentation, souligne Thierry Dumaine, qui a lui-même officié pendant plusieurs années aux Dragons Catalans et auprès des équipes de France de rugby à XIII. Lorsqu'un entraîneur est nommé, il va y avoir des interrogations sur sa légitimité et sur les raisons qui ont poussé à lui conférer plus de valeurs ou d'importance qu'un autre. » Lors d'un live des Mémentos organisé en 2022 par le CREPS de Montpellier et dédié au sujet (« La légitimité de l'entraîneur dans tous ses états »), l'ex-entraîneur national de canoë-kayak slalom, Pierre Salamé, reconnaissait d'ailleurs : « Si on est venu te chercher et qu'on t'a nommé à ce poste, c'est que normalement tu es légitime. Mais tu n'y penses pas forcément. Tu sais que tu dois faire tes preuves et que ta légitimité dépend aussi des regards extérieurs. » « Même si j'ai commencé peu à peu à prendre confiance en moi quand des athlètes de premier plan m'ont sollicité en me faisant comprendre que je pouvais leur apporter quelque chose, j'ai vraiment réalisé que je commençais à être reconnu et donc légitime par la montée en jalousie des



Pierre Salamé



Clémence Monnery

autres coaches », rigole Guy Ontanon. Nommée entraîneur de l'équipe de France de plongeon en septembre 2021, Clémence Monnery se souvient de la lutte, interne et externe, qu'elle a dû mener pour s'imposer. « Je sentais qu'il y avait une forme de défiance tant de la part de l'environnement que des athlètes, raconte-t-elle. On ne croyait pas forcément en moi et on me le faisait bien sentir au quotidien. Mais ça m'a finalement nourrie et encore plus motivée à réussir et à leur montrer que j'étais bien à ma place. Mais j'ai quand-même dû y aller au forceps (sourire). Aujourd'hui, avec nos résultats, je me sens bien légitime... même si je sais qu'il faut que je sois encore irréprochable. » Un combat d'autant plus difficile que certains stéréotypes et préjugés d'un autre âge restent malheureusement bien ancrés. ►



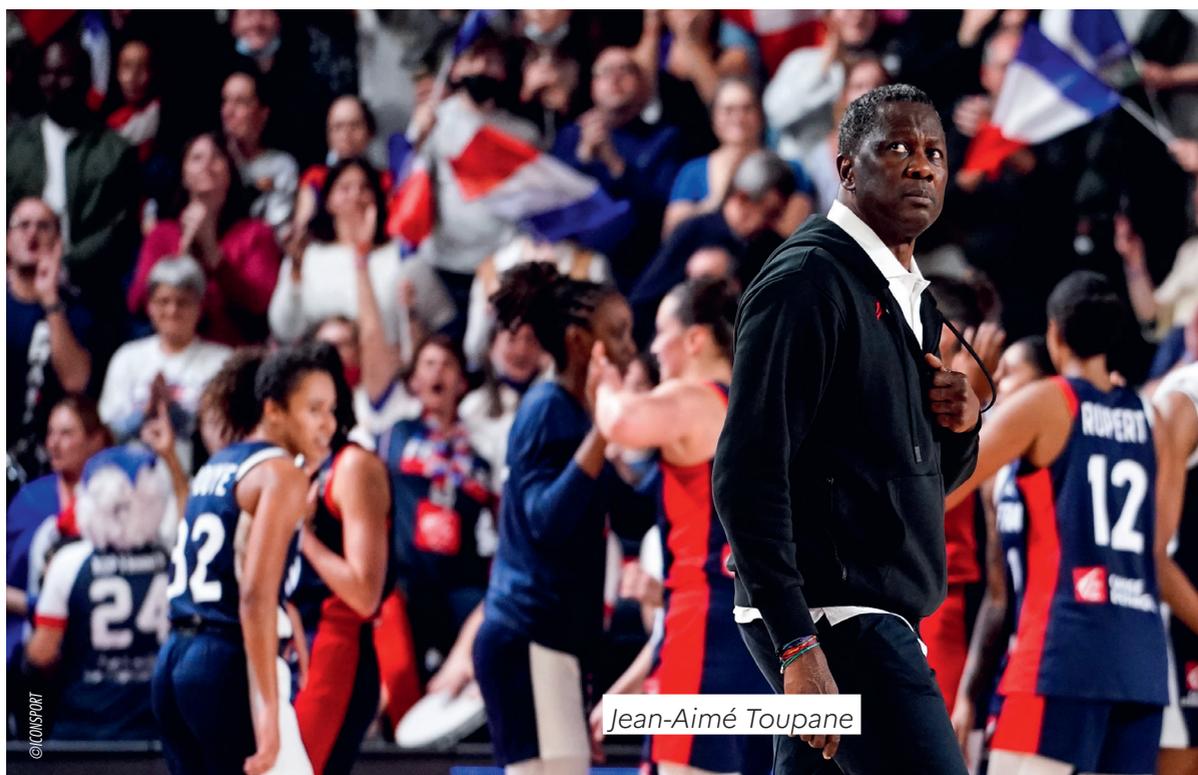
La défiance m'a nourrie et encore plus motivée (...) à montrer que j'étais bien à ma place



Christophe Guénot

Médaillé de bronze olympique (2008) en lutte gréco-romaine, entraîneur national depuis 2012

« J'ai très vite su qu'à l'issue de ma carrière, je deviendrai entraîneur. J'étais encore athlète de haut niveau lorsque j'ai commencé à me former pour préparer ma reconversion, notamment en passant le concours de professeur de sport en 2010. Avant de participer à mes derniers Jeux à Londres en 2012 (éliminé au premier tour des repêchages quatre ans après avoir décroché la médaille de bronze à Pékin, nldr), je savais que j'allais être nommé entraîneur national au pôle France de Dijon. Les jeunes me connaissaient de réputation, grâce à mon passé de sportif de haut niveau, et ils étaient à l'écoute, concentrés. C'est ce qui peut faire la différence quand on est ancien champion. Il y a une forme de respect naturel qui s'impose, notamment chez les jeunes. Alors que je pense que cela aurait été plus compliqué avec les seniors au début (sourire). Les résultats ont été très vite au rendez-vous avec 10 titres de champions de France dès la première saison, ce qui a contribué à asseoir ma légitimité. J'ai rejoint l'INSEP un an plus tard, mais en ayant toujours la responsabilité des juniors pendant quatre ans afin de me « construire » petit à petit. Je pense qu'il était important de passer par ces étapes avant d'encadrer l'élite. En 2015, je me sentais prêt et légitime à occuper le poste d'entraîneur de l'équipe de France. (...) Comme un sportif de haut niveau, un entraîneur passe par des périodes de doutes, de remise en question, d'autant plus quand les résultats ne sont pas au rendez-vous. On se sent seul dans ces périodes, on se demande si on est à la hauteur, si sa façon d'entraîner est la bonne, si on doit continuer. J'ai par exemple mal vécu le fait de ne pas avoir de sélectionné olympique en 2016 et en 2021. Forcément, on se demande ce qu'on rate. Non seulement j'ai toujours gardé le soutien des athlètes et de la fédération, mais j'ai aussi décidé d'être accompagné par un coach, d'échanger avec d'autres entraîneurs et surtout de me former pour monter en compétences et reprendre confiance. Même s'il y a eu depuis des résultats aux championnats d'Europe et aux Mondiaux, tant que je n'ai pas qualifié et accompagné un athlète aux Jeux, je ne me sentirai pas totalement légitime. Je compte bien que ce soit le cas cet été à Paris. »



Jean-Aimé Toupane

« Lors de ma nomination, certains se demandaient comment je pourrais assurer et assumer mes responsabilités d'entraîneur tout simplement parce que j'étais jeune et surtout maman de deux enfants », soupire l'ancienne plongeuse. De son côté, Jean-Aimé Toupane n'a jamais oublié les doutes qui ont accompagné sa nomination à la tête de l'équipe de France féminine de basket-ball, lui qui avait surtout fait ses armes chez les garçons. Et il n'est pas le seul. Même Zinédine Zidane lors de ses débuts sur le banc du Real Madrid comme responsable de l'équipe première en 2016 ne faisait pas l'unanimité, eu égard à son manque d'expérience comme entraîneur.



Ne pas avoir une approche trop égocentrée de l'entraînement tout en cherchant des pistes pour s'améliorer

S'ADAPTER À SES ATHLÈTES

Pourtant, à défaut d'être forcément légitime, un ancien champion qui bascule de l'autre côté des terrains gagne généralement du temps et du respect grâce à son palmarès, son expérience qui vont rassurer ses dirigeants et conforter les sportifs qu'il encadre. Mais au final, c'est bien sa technicité, sa capacité à la transmettre et surtout ses résultats qui feront la différence. « Il est important aussi de se détacher de son expérience personnelle, de ne pas rester sur ses acquis et de se remettre en question, note l'ancienne vice-championne olympique de taekwondo, Haby Niaré, désormais entraîneur national de para-taekwondo (lire aussi page 33). Quand j'ai été nommée, je ne me voyais pas arriver et dire "ça a marché pour moi, vous faites la même chose". Le plus important est de s'adapter à ses athlètes et aussi de travailler, dur, et de se former pour apprendre, évoluer. » « Un entraîneur qui veut être performant, durer dans le temps et garder sa crédibilité, quoi qu'il arrive, doit savoir prendre du recul pour ne pas avoir une approche trop égocentrée de l'entraînement tout en cherchant des pistes pour s'améliorer afin de prétendre lui aussi à l'excellence », confirme Guy Ontanon.



Pour monter en compétences et renforcer si besoin est leur légitimité, les entraîneurs de l'INSEP savent qu'ils peuvent bénéficier des dispositifs d'accompagnement déployés dans l'établissement, notamment les offres de formation professionnelle continue délivrant des diplômes professionnels post-gradués (exécutive Master (EM), certificats de compétence spécifique (CCS)). Les thématiques abordées (entraîner et manager avec efficacité, mieux se connaître pour accompagner, transformer un conflit en opportunité...) ont été pensées afin de les aider à mieux assumer leur prise de fonction, leurs changements de mission et leurs responsabilités. Les entraîneurs qui le souhaitent peuvent également être accompagnés en coaching, soutien psychologique à la performance, visualisation mentale, gestion du stress, gestion de crise, préparation aux grandes échéances, accompagnement méthodologique... « L'accompagnement dont j'ai bénéficié par le pôle performance de l'INSEP m'a vraiment été bénéfique dans toute cette période de questionnement, avoue Clémence Monnery. Tout comme les formations que j'ai pu suivre. Je savais que ça rassurerait ceux qui doutaient de moi, mais ce n'était pas le plus important. Je l'ai fait surtout pour moi-même. » ■



Haby Niaré

Vice-championne olympique (2016) et championne du monde (2013) de taekwondo, entraîneur national de para-taekwondo depuis 2022

« Ce n'était pas mon ambition initiale de devenir entraîneur. Je me dirigeais plutôt vers le social et le métier d'éducatrice spécialisée. Mais quand j'ai mis fin à ma carrière, j'ai senti très vite que le taekwondo me manquait. J'ai fait quelques interventions en clubs et je me suis découvert une vocation. J'ai été poussée par d'anciens champions pour faire des formations et à l'issue de celles-ci, le DTN m'a proposé, en mars 2022, de rejoindre l'encadrement de l'équipe de France de para-taekwondo à l'INSEP aux côtés de l'entraîneur national, Oury Stanzman. J'ai tout de suite senti que j'étais bien acceptée par le groupe et qu'ils se disaient que vu mon palmarès, j'aurais certainement des choses à leur apporter. De mon côté, j'étais moins en confiance (rires). Je me posais mille questions, je me demandais si j'allais être légitime, car on peut croire que parce qu'on a été bon athlète, on sera aussi un bon entraîneur, mais ce n'est pas toujours et même rarement le cas. Il faut généralement des années d'expérience pour construire une relation de confiance avec les athlètes. Plus que mon palmarès, c'est mon vécu qui m'a aidé et m'a fait gagner du temps. Tout ce que vit un sportif de haut niveau, les émotions, le stress, la pression, je suis aussi passée par là et je sais peut-être plus facilement trouver les mots. J'ai aussi eu la chance d'être bien encadrée par Oury et le reste du staff et surtout, j'ai beaucoup travaillé pour analyser les règles et spécificités du para-taekwondo, les profils de chaque athlète et ce qui leur manquait pour être encore plus performant. J'ai continué aussi à me former, car il n'était pas question de me reposer sur mes titres. On me fait confiance en me donnant cette opportunité, mais j'ai eu besoin d'en passer par cette période de travail personnel pour me sentir légitime. Je ne me voyais pas arriver à la salle et faire le strict minimum surtout avec la perspective des Jeux de Paris 2024. J'ai mis du temps à porter cette casquette d'entraîneur national, mais je sens désormais que je suis de plus en plus à ma place. Au-delà des résultats, c'est aussi le fait de voir que les consignes que tu donnes à l'entraînement sont appliquées, que les points sur lesquels tu insistes, comme l'agressivité par exemple, commencent à être intégrés qui légitiment ta fonction. J'ai gagné mes galons et apporté ma patte et je sens que j'ai encore plein de choses en réserve à leur transmettre. »



©INSEP / C. DELAITE

SAVOIR FREINER, C'EST AUSSI DE LA PERFORMANCE

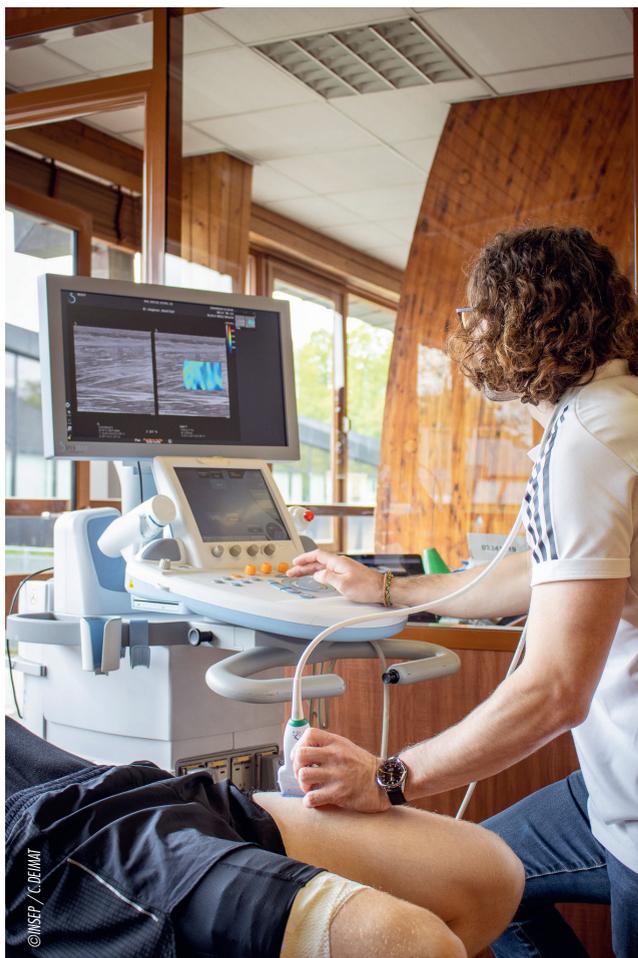
L'INSEP mène depuis peu une étude sur l'influence et les répercussions des phases de décélération lors de sprints répétés sur les dommages musculaires et les cinétiques de récupération. Un champ jusque-là que très peu investigué en recherche expérimentale et sur lequel l'établissement entend bien être l'un des précurseurs en la matière.

En ce lundi de printemps, ça court dans la halle Maigrot. Rien de bien original tant l'enceinte mythique de l'INSEP accueille au quotidien depuis près de 60 ans les habitués du tartan pour leurs entraînements. Sur les différentes pistes, les footings d'échauffement, les courses, les sauts s'enchaînent. Un peu à l'écart, dans un des couloirs, un footballeur déploie lui aussi sa foulée. Celui qui s'entraîne habituellement dans un club voisin de l'établissement est venu à la demande du laboratoire SEP de l'INSEP réaliser un protocole de répétition de sprints. Des exercices spécifiques effectués non pas pour analyser sa foulée, sa phase d'impulsion ou sa vitesse de pied, mais dans le cadre d'une nouvelle étude baptisée ReSTOR, menée par Johan Garcia, doctorant à l'INSEP, sur l'influence de la décélération lors de sprints répétés sur les dommages musculaires, l'architecture et la raideur musculaire et la cinétique de récupération sous-jacente. Équipé d'un capteur placé sur la cuisse, permettant d'apprécier l'oxygénation musculaire, et d'un dispositif d'occlusion vasculaire pour favoriser la restriction du flux sanguin, le joueur, qui s'est également prêté à différentes mesures (élastographiques et sanguines) dès son arrivée, multiplie les répétitions de sprints imaginées par Johan

Garcia et son encadrement de thèse. Ses performances sont mesurées à l'aide de cellules photoélectriques, d'un radar et d'un accéléromètre, alors que des plateformes de forces imbriquées dans la piste enregistrent les forces de réaction au sol lors des phases de décélération de différentes intensités. Immédiatement à la fin de chaque série de sprints, les mesures des paramètres élastographiques, sanguins, et perceptifs sont à nouveau réalisées, et celles-ci seront également répétées post-24, 48 et 72 h. Le lendemain, un rugbyman se pliera à des exercices similaires, mais à d'autres intensités de décélération, et d'autres joueurs de sports collectifs, mais aussi de tennis et de badminton, se succéderont sur la piste à terme. ▶



*Mieux appréhender
le risque de
blessures associé*



Caractériser la phase de décélération et mieux connaître son impact sur les adaptations musculaires

intermittents, tels que le football, le rugby et le tennis où la capacité à répéter des sprints est primordiale. « Nous avons des données qui démontrent par exemple que les athlètes engagés dans ces disciplines produisent des efforts maximaux ou proches le plus souvent inférieurs à 10 secondes, mais qu'ils répètent à plusieurs reprises avec des périodes de récupération très courtes et incomplètes, de l'ordre de moins d'une minute, ce qui engendre une certaine fatigue, souligne Johan Garcia. Même si relativement peu de répétitions de sprints sont réalisées en match, ces actions de haute intensité sont associées aux moments décisifs du jeu, ainsi qu'à

un développement de la fatigue neuromusculaire. Toutes ces informations sont pertinentes pour permettre aux entraîneurs de construire des séances d'entraînement appropriées, mais il existe jusqu'à présent assez peu de connaissances vis-à-vis des phases spécifiques de la décélération pendant des sprints répétés et leur influence au niveau musculaire. Celles-ci ont été très peu investiguées, notamment en recherche expérimentale. » Par ailleurs, la détérioration des réponses physiologiques et biomécaniques lors de sprints répétés peut également être exacerbée par un stress environnemental additionnel tel que l'hypoxie ou la chaleur, tandis que le comportement de la raideur du complexe muscle-tendon et des marqueurs de dommages musculaires semblent également être impactés par la chaleur. « Dans une prochaine phase de l'étude, nous envisageons l'ajout d'un stress hypoxique ou thermique pour approfondir davantage les mécanismes sous-jacents de la décélération », précise Johan Garcia.

FATIGUE ET BLESSURES

L'objectif de cette étude inédite initiée par l'INSEP, en collaboration avec le Japan Institute of Sports Sciences (JISS), et dont la première étape se développera cet été, est non seulement de caractériser la phase de décélération et son évolution pendant un exercice de sprints répétés afin d'élucider sa contribution dans le développement de la fatigue, mais surtout de mieux connaître son impact respectif sur les adaptations musculaires. À terme, une meilleure compréhension des mécanismes physiologiques et biomécaniques de cette phase pourrait permettre de mieux appréhender le risque de blessures associé. Étudiées et développées depuis une vingtaine d'années, les méthodes d'entraînement par répétitions de sprints ont démontré leur intérêt pour améliorer plusieurs paramètres cruciaux de la performance, notamment dans les sports collectifs et

DES FREINAGES RAPIDES ET SOUDAINS

Les décélérations intenses sont très fréquentes dans les sports multidirectionnels et sont essentielles pour permettre des changements rapides de vitesse et de direction. « On sait par exemple qu'il y a plus de décélérations de haute intensité que d'accélération de haute intensité au cours d'un match de football », révèle Johan Garcia. Sauf que les forces d'impact induites par ces « freinages » rapides et soudains peuvent induire des contraintes importantes sur les tissus et être potentiellement préjudiciables en regard de la fatigue neuromusculaire, susceptible d'exacerber le risque de blessures. « La décélération peut s'apparenter à la course en descente dans le sens où elle engendre une contraction excentrique prédominante, c'est-à-dire une contraction avec un allongement du muscle pour absorber ou effectuer un travail mécanique négatif, ce qui peut provoquer des forces plus importantes et particulièrement éprouvantes », confirme le doctorant. Une part de la prévalence des blessures pourrait ainsi être due au fait que de nombreux sportifs ayant des capacités d'accélération et de vitesse maximale élevées ne posséderaient pas les capacités de force excentrique nécessaires pour tolérer ces taux

de charges d'impact élevés. « Récolter des données sur la décélération lors de sprints répétés en regard des dommages musculaires, de l'architecture et de la raideur musculaire pourrait permettre de mieux appréhender l'impact spécifique de cette phase sur le muscle, afin de mieux préparer le système musculo-squelettique d'un athlète à absorber ces efforts intenses, note Johan Garcia. Non seulement les risques de fatigue neuromusculaire et de blessures pourraient être réduits, mais un joueur serait aussi plus performant dans ses actions, car il serait alors en mesure de les répéter plus facilement. » À terme, de nouvelles méthodes d'entraînement incluant des décélérations variant en intensité pourraient être imaginées et voir le jour afin de développer et de préparer au mieux les structures musculo-tendineuses et les qualités des athlètes à la réelle demande physiologique et biomécanique des matchs. Dans cette perspective, le travail de thèse de Johan Garcia investiguera les effets de l'entraînements de répétitions de décélérations sur des adaptations musculaires spécifiques, comme par exemple une modification de la raideur musculaire. Ces protocoles d'entraînement innovants pourraient donc potentiellement améliorer la tolérance des forces et contraintes mises en jeu dans ce genre d'actions de haute intensité. ■



L'étude ReSTOR rentre dans le cadre d'une convention qui unit l'INSEP et le Japan Sport Council (JSC) depuis 2014. La collaboration et la coopération entre les deux institutions vont du partage des connaissances et de l'expérience en diverses occasions, à la conduite de recherches en sciences du sport. En novembre dernier, le JSC et l'INSEP ont décidé d'exploiter davantage cette relation de coopération et d'établir un cadre permettant la mobilité des agents et leur intégration au sein de l'établissement hôte, afin, par exemple, de réaliser des tests. Daichi Yamishita, chercheur au sein du département des sciences du sport du JISS, qui supervise cette étude aux côtés de Jean Slawinski et Franck Brocherie du côté de l'INSEP, sera accueilli prochainement à l'INSEP et Johan Garcia se rendra à son tour au Japon.



HiPRO

UNE COLLABORATION AU SERVICE DE L'ALIMENTATION DES CHAMPIONS

Danone, un leader mondial notamment pour les produits laitiers frais et d'origine végétale, et l'INSEP ont souhaité se rapprocher autour de valeurs communes afin de mettre en place un partenariat durable et riche de sens pour les deux entités.

C'est une collaboration ambitieuse qui sonne comme une évidence. Ces dernières années, l'INSEP n'a cessé de prôner l'importance de la nutrition comme facteur déterminant de la performance et du bien-être de ses athlètes. De son côté, Danone, un leader mondial notamment pour les produits laitiers frais et d'origine végétale, a non seulement toujours réaffirmé sa volonté d'améliorer la santé par l'alimentation au plus grand nombre, mais est aussi depuis longtemps engagé dans la promotion et le soutien à la pratique sportive. Partenaire Officiel des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 après avoir déjà été aux côtés des Jeux d'hiver d'Albertville en 1992, de la Coupe du monde de football en 1998 ou encore de la Coupe du monde de rugby 2023, le groupe français a développé en 2019 une gamme HiPRO, riche en protéines et spécialement conçue pour répondre aux besoins des sportifs en matière de croissance musculaire*. La gamme, qui compte aujourd'hui 3 millions de consommateurs et est devenue en quelques années seulement l'un des acteurs principaux de l'hyper-protéiné sur l'ultra-frais en France, s'est enrichie récemment d'une nouvelle innovation, HiPRO +, sans matière grasse, riche en vitamine D et source de vitamine C ou de B9 selon la gamme, co-créeée avec des sportifs de haut niveau, dont l'Insépien Sasha Zhoya, spécialiste du 110 m haies et membre du collectif d'athlètes ambassadeurs Danone.



*HiPRO est riche en protéines. Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire.



LA RENCONTRE ENTRE DEUX BESOINS

Fort de leurs valeurs et engagements communs, l'INSEP et Danone ont donc choisi de se rapprocher dans le cadre d'un partenariat qui permettra de proposer aux sportifs de l'Institut une option adaptée dans le cadre de leur alimentation exigeante à une utilisation pendant les entraînements, les périodes de compétitions ou les moments de récupération, en tirant parti de l'expertise et des innovations d'un des leader français des produits laitiers ultra-frais et d'origine végétale. « Ce partenariat est non seulement la rencontre entre deux besoins, mais il est aussi riche de sens, souligne Benjamin Floch, le directeur Marketing des produits laitiers chez Danone France. Danone et l'INSEP sont tous deux des emblèmes de l'excellence à la française. L'INSEP a cette obsession d'offrir le meilleur environnement et le meilleur accompagnement à ses athlètes pour atteindre la haute performance. Et pour Danone, l'excellence nutritionnelle, dont nous souhaitons faire profiter l'INSEP et ses pensionnaires, a toujours été la priorité absolue. » Les Insépiens peuvent désormais bénéficier à tout moment au sein de l'établissement des produits HiPRO, en pot ou à boire, pour leurs encas et pauses. Mais la collaboration va au-delà de la simple fourniture de produits alimentaires. Elle implique aussi un travail conjoint dans le développement et le test de nouvelles innovations, en étroite collaboration avec les athlètes et les diététiciens de l'INSEP.

RETOUR D'EXPÉRIENCE QUALITATIF

« Au moment du développement de la gamme HiPRO, nous avons déjà appris à mieux connaître et comprendre les besoins nutritionnels et les habitudes de consommation des sportifs de haut niveau, remarque Benjamin Floch. Grâce à ce partenariat avec l'INSEP, nous allons pouvoir aller plus loin et être encore plus en adéquation avec leurs attentes eu égard à leurs routines, l'intensité et la fréquence de leur entraînement ». « Cette collaboration avec Danone va nous permettre de répondre à un besoin exprimé par les fédérations tout en offrant un retour d'expérience qualitatif aux équipes recherche et développement de Danone », confirme Fabien Canu, le Directeur Général de l'INSEP. L'Institut sera aussi un lieu unique de valorisation des produits et des savoir-faire de Danone. « C'est une immense fierté pour les Danoners d'accompagner l'établissement phare du sport français et c'est aussi un gage de crédibilité pour nos produits d'être adoptés et consommés par des sportifs de haut niveau dont certains représenteront la France aux Jeux de Paris 2024 l'été prochain, affirme Benjamin Floch. Ce partenariat avec l'INSEP va nous aider à atteindre l'objectif que nous nous sommes fixés de faire de HiPRO un vrai partenaire nutrition de référence pour le sport français afin qu'à terme, les 17 millions de Français pratiquant régulièrement du sport consomment nos produits. »



**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

VISA

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien