



À LA UNE

À L'INSEP, LA RELATION ENTRAÎNEUR-ATHLÈTE PEUT SE DÉVELOPPER DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN ET RESPECTUEUX

04

LA VIE DE L'INSEP

Les actualités de l'Institut

10

À LA UNE

À l'INSEP, la relation entraîneur-athlète peut se développer dans un environnement sain et respectueux

18

RENCONTRE

Matti Clements, Directrice de l'Australian Institute of Sport

24

ESPOIR OLYMPIQUE

Erwann Cinna a encore des obstacles à franchir

26

ACCOMPAGNEMENT

Le label APPI, une garantie de qualité, d'expertise et de confiance

32

SCIENCE ET SPORT

Les techniques de respiration au service de la performance sportive

38

PARTENAIRE

adidas

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**



/ INSEP s'attache à garantir aux sportifs de haut niveau et à leur encadrement un environnement de la performance certes hautement compétitif et exigeant, mais qui doit rester sain, épanouissant et inclusif. Dans ce cadre, nous faisons en sorte de travailler aussi bien avec les athlètes qu'avec les entraîneurs autour d'un certain nombre de valeurs, à commencer par l'équité, le travail d'équipe, l'égalité ou encore le respect, de soi et des autres. La relation qu'entretient un sportif de haut niveau avec son coach n'a que peu d'équivalent. Elle doit être selon moi fondée avant tout sur la confiance mutuelle. J'ai toujours été persuadé que l'entraîneur était responsable de la posture qu'il incarne et qu'il reflète. Et qu'il ne doit en aucun cas en abuser. Comme vous pourrez le lire dans le dossier de ce nouveau numéro d'INSEP le mag, nous sommes donc particulièrement attentifs à ce que les relations interpersonnelles qui se nouent entre les sportifs et leurs entraîneurs puissent se développer à l'INSEP en préservant la santé physique et morale, le bien-être et l'intégrité de tous. Les méthodes d'entraînement inappropriées n'ont pas leur place au sein de l'établissement. La recherche de performance ne doit pas se faire au détriment de l'intégrité physique et moral des sportifs. Notre objectif est de protéger les athlètes en étant particulièrement vigilants à ce qu'ils ne soient pas victimes de comportements nocifs. Plus que jamais, ils doivent se sentir en confiance et épaulés. Mais pour cela, il est aussi important d'accompagner les entraîneurs et même tous les membres des staffs. Par le biais des formations que nous proposons et des temps de sensibilisation qui sont organisés dans l'établissement, nous faisons en sorte d'impulser le changement et d'aider celles et ceux qui le souhaitent à peut-être revoir leur mode de fonctionnement afin de développer des liens harmonieux et stables avec leurs athlètes dans l'atteinte d'objectifs communs.

Ce numéro d'INSEP le mag est aussi l'occasion de donner la parole à notre amie Matti Clements, la directrice de l'Australian Institute of Sport avec qui nous travaillons depuis plus de 30 ans. Cette collaboration entre nos deux établissements est précieuse et riche en savoir-faire partagés. Au même titre que notre partenariat historique avec adidas qui a fêté ses 20 ans en 2024 et qui ne cesse de se renouveler et de se renforcer. Enfin, puisqu'il est question d'anniversaire, le label « Accompagnateur professionnel de la performance délivré par l'INSEP » (APPI) a soufflé il y a quelques mois sa dixième bougie. Nous avons à cœur non seulement de rappeler le rôle important joué par les accompagnateurs de la performance, mais aussi de confirmer à quel point le label apporte une garantie de qualité, d'expertise, de confiance à celles et ceux qui en bénéficient.



Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP

ÉVÉNEMENT

CONFÉRENCE INTERNATIONALE SUR LES STRESS ENVIRONNEMENTAUX



Dans le prolongement du symposium « *Performance et stress environnemental* » organisé au CNEA Font-Romeu en décembre 2024, l'INSEP et le réseau grand INSEP, en étroite collaboration avec le Japan Sport Council et le Japan High Performance Sport Center, organise une conférence internationale sur les stress environnementaux les 26 et 27 mars 2025 à l'INSEP : « *Using environmental stressors to achieve peak performance : from evidence to avenues to explore* ».

Au programme, les approches modernes de l'entraînement et de la compétition en exploitant les stress environnementaux, des retours d'expérience des soutiens olympiques

français et japonais, l'impact de la nutrition sur l'optimisation de la performance dans des conditions de stress environnemental et enfin les stratégies fondées sur l'environnement pour maximiser la régénération musculaire et le retour à l'entraînement

De nombreuses fédérations utilisent aujourd'hui l'altitude dans le cadre de leurs stratégies de préparation. Au lendemain des JOP de Paris 2024, l'INSEP et le RGI cherchent ainsi à répondre à de nouveaux défis et soutenir la génération des sportifs des JOP de Milano Cortina 2026, de Los Angeles 2028 et Alpes 2030.

SCIENCES

UNE SÉRIE DE PODCASTS SUR LES COMMOTIONS ET LE SPORT DE HAUT NIVEAU

L'INSEP a consacré une série de podcasts en plusieurs épisodes destinés à mieux comprendre la problématique des commotions cérébrales et leurs enjeux dans le monde du sport de haut niveau. Chaque épisode propose un échange authentique entre un professionnel de santé et un sportif ayant subi une ou plusieurs commotions. Ensemble, ils abordent les symptômes, les défis de la gestion des commotions, les raisons pour lesquelles il est essentiel d'en parler et les étapes clés d'une prise en charge adaptée.

Dans l'épisode 3 disponible depuis le 3 mars, retrouvez Charlotte Tremble, nageuse artistique à l'INSEP, et Fabien Wolfarth, masseur-kinésithérapeute au sein du pôle médical. Un duo complémentaire pour mettre des mots sur l'expérience vécue après une commotion, valoriser le rôle de l'entourage et souligner l'importance d'une prise en charge adaptée et de la formation des staffs.

Pour l'écouter, rdv sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=-d-MIIWL4bl>
ou Spotify : <https://open.spotify.com/episode/4grXA80xUbcWsxuv3ZAYUU>

OLYMPISME ET PARALYMPISME

DE « GAGNER EN FRANCE » À « GAGNER AUX JEUX »

Le 13 février dernier, près de cinq mois après la fin des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, Marie Barsacq, ministre chargée des Sports, a réuni les différentes parties prenantes engagées dans le dispositif Gagner en France. L'occasion de faire un bilan du dispositif et de se projeter sur les prochaines échéances olympiques et paralympiques.

Lancé à la fin de l'année 2020, le dispositif Gagner en France visait à offrir aux athlètes et à leur encadrement les meilleures conditions possibles pour optimiser leurs performances dans la perspective des Jeux.

Piloté par l'Agence nationale du Sport et porté par 9 entités sportives dont l'INSEP (Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, ANS, CNOSF, CPSF, DIJOP, DIGES, AS DTN, CPDE), ce dispositif a permis de mettre en place différentes actions pour améliorer la préparation des athlètes et des staffs. Parmi elles figuraient notamment :

- le financement et l'installation, sur les sites d'entraînement et de préparation des athlètes, des mêmes équipements que ceux utilisés lors des Jeux, à l'image d'une piste d'escrime disposant du même revêtement que celles utilisées au Grand Palais, de l'achat de nouveaux tapis de lutte et de taekwondo, du remplacement des agrès de gymnastique ou encore des tables pour les pongistes installées à l'INSEP en amont de l'échéance.

- la création d'une Maison de la Performance, haut lieu d'entraînement et de préparation dédié de 9000m², dans lequel athlètes et encadrement tricolores ont su trouver un environnement répondant aux enjeux de la performance avec la mise à disposition d'espaces d'entraînement complémentaires, de récupération et de soin, de décompression, de réunion et d'écoute aux côtés de professionnels dédiés.
- la mise en place d'un camp de base à l'INSEP, exclusivement dédié aux équipes de France durant les Jeux de Paris 2024 avec un renforcement des prestations et la mise en œuvre des meilleures conditions de préparation aux JOP de Paris 2024 pour les équipes ayant choisi l'INSEP.

La structuration du travail collectif, la mutualisation des ressources, l'optimisation des moyens, l'amélioration de l'accompagnement et de l'appréciation des besoins des athlètes, staffs et Fédérations, entre autres, ont montré leur efficacité au regard des résultats obtenus par la France.

Fort de ce succès, le dispositif Gagner en France se transforme pour devenir Gagner aux Jeux, un modèle de collaboration et de performance qui s'étendra au-delà des frontières françaises et dont les objectifs sont notamment d'optimiser la réactivité face aux besoins spécifiques des athlètes, fédérations et staffs et de renforcer les synergies entre tous les acteurs impliqués. Cette transition doit permettre d'anticiper dès aujourd'hui les préparations pour les Jeux à venir : Milan-Cortina 2026, Los Angeles 2028, Alpes françaises 2030 et Brisbane 2032.



ÉQUIPES DE FRANCE

LES BLEUES DU 3X3
EN STAGE À L'INSEP

L'équipe de France féminine de basket 3x3 s'est réunie à l'INSEP du 2 au 7 février pour son premier rassemblement de l'année ! Parmi les 18 joueuses venues prendre leurs marques, des joueuses bien connues de la discipline comme les olympiennes Laëtitia Guapo, Marie-Eve Paget et Hortense Limouzin, mais aussi de nouveaux visages comme Lou Lopez-Senechal ou Jess-Mine Zodia ont effectué leurs premiers pas dans la discipline. Vice-championnes du Monde en titre et médaillées d'argent lors de la dernière Coupe d'Europe, les Bleues ont ainsi commencé à préparer les prochaines échéances, notamment la Champions Cup à Bangkok en mars.

RÉSEAU GRAND INSEP

RETOUR SUR LE SÉMINAIRE
« LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ATHLÈTES »

Les 4 et 5 mars, l'INSEP et le réseau grand INSEP ont organisé un séminaire thématique intitulé « Le développement des jeunes athlètes », sujet transversal de l'optimisation de la performance de nos jeunes sportives et sportifs de haut niveau.

À travers des ateliers et des présentations inspirantes de modèles sportifs tout comme de modèles issus d'autres secteurs d'activité, le réseau grand INSEP et ses partenaires (clubs professionnels, universités, etc.) se sont réunis afin de réfléchir collectivement aux bonnes pratiques afin de mieux identifier les athlètes tricolores. Différentes thématiques ont ainsi été abordées lors de ce séminaire :

- les modèles de détection et de montée en puissance des compétences dans des domaines et secteurs d'activité différents du champ du sport
- les formations pour détecter et recruter les jeunes sportifs
- les outils d'évaluation et de suivi pour l'estimation des hauts potentiels sportifs

Les riches échanges, avec des intervenants et participants très diversifiés, ont permis d'identifier des pistes d'actions communes, de spécifier les modèles d'accompagnement les plus pertinents et de discuter les approches scientifiques et opérationnelles et leur évolution dans le temps. Cette séquence a réuni plus de 150 participants et constitue la première étape du fil rouge 2025 du réseau grand INSEP, qui organisera différents autres événements sur la thématique au cours de l'année.





SANTÉ MENTALE DES SPORTIFS

NOUVEAU PROJET
« EUPHORIA »

Dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2025 dédiée à la santé mentale, l'INSEP poursuit son engagement auprès des sportifs de haut niveau (SHN).

Après le projet MENTIS, qui mettait en lumière le rôle de l'entourage, l'Institut participe à présent au projet européen Erasmus+ « EUPHORIA » qui vise à renforcer la prise en charge de la santé mentale des SHN au sein des organisations sportives. Le lancement officiel a été donné les 17 et 18 février 2025 à l'INSEP, en présence des partenaires européens, la Vrije Universiteit Brussel et la Team Belgium (Belgique), le Centre d'Alt Rendiment Sant Cugat (Espagne), la Confédération suédoise des sports et l'université autonome de Barcelone (Espagne).



ÉVÉNEMENT

L'INSEP A CÉLÉBRÉ
SES CHAMPIONS
2024

La famille de l'INSEP et du monde du sport s'est réunie le 4 février dernier dans la mythique Halle Maillot pour célébrer 202 championnes et champions, seniors et juniors, s'étant illustrés par leurs résultats en 2024. Une édition spéciale et chargée en émotions en cette année extraordinaire marquée par les Jeux de Paris 2024.

Rythmés par le duo d'animateurs Alexandre Boyon et Cécile Grès, et en présence de nombreuses personnalités dont la ministre chargée des Sports, Marie Barsacq, plusieurs tableaux se sont succédé («espoirs», «come-back», «masters», «révélation»...) pour mettre à l'honneur non seulement les médaillés olympiques et paralympiques, mais également les champions du monde et champions d'Europe seniors et juniors de ces mêmes disciplines.

Les sportifs ont ainsi reçu de la main des remettants (parmi lesquels Jo-Wilfried Tsonga, Brahim Asloum, Richard Dacoury, ...) la « Brique » de l'INSEP, récompense maison, symbole de leur réussite.

RELATIONS INTERNATIONALES

VISITE DE LA DÉLÉGATION DE HONG KONG À L'INSEP



L'INSEP a eu le plaisir d'accueillir, début février, Holden Chow, membre du Conseil législatif de la Région administrative spéciale de Hong Kong (HKSAR) et vice-président du DAB (Democratic Alliance for the betterment and Progress of HK), accompagné d'Edward Leung (membre du comité permanent du DAB) et de Keith Tsui (membre du personnel du DAB).

Cette visite a été marquée par un temps d'échange enrichissant avec Fabien Canu, directeur général de l'INSEP, et Bâbak Amir-Tahmasseb, directeur des

relations internationales, autour de l'expertise française en matière de performance sportive et de formation des athlètes d'élite. La délégation a également pu découvrir les infrastructures d'entraînement de haut niveau, qui accompagnent les champions français vers l'excellence.

Dans la perspective de l'inauguration prochaine du Kai Tak Stadium à Hong Kong, cette rencontre visait à explorer les opportunités de collaboration avec le HKSI (où s'est tenu fin 2024 le forum mondial de l'Association of Sport Performance Centres), pour promouvoir la culture sportive et organiser ensemble des événements et activités sportives à l'avenir.

FORMATION

ACCOMPAGNEMENT DU SUIVI SOCIO-PROFESSIONNEL DU SHN

Du 4 au 6 mars, avait lieu le deuxième module du Certificat de Compétence Spécifique (CCS) de l'INSEP « Accompagnement du suivi socio-professionnel du SHN » à destination des référents du suivi socio-professionnel des fédérations (RSSP), des Maisons Régionales de la Performance (MRP) et des établissements. Piloté par le pôle formation de l'INSEP, ce deuxième module était consacré à « La conduite d'entretien ».

Grâce notamment aux interventions de Lise Anhoury Szigeti (psychologue du sport), Béatrice Jean-Marie (Inspectrice de l'action sanitaire et sociale. Service CGO-CTS/Direction des Sports) et Laurence Christine (Directrice de l'association JOLY), les participants ont pu aborder différentes thématiques parmi lesquelles :

- savoir se positionner sur la posture d'entretien
- connaître les différentes catégories d'entretien dans le champ du médico-social
- développer la relation de confiance avec l'athlète
- développer une vision holistique de l'athlète

PARITÉ DANS LE SPORT

DEUXIÈME PHASE DU PROJET « EX-AEQUO »



Après une première étape en octobre dernier au sein du Sport Ireland Institute, une délégation INSEPiennne s'est rendue au centre d'entraînement européen de l'Australian Institute of Sport, basé à Gavirate (Italie). Ce déplacement s'inscrit dans le cadre du projet « Ex-Aequo » qui permet la mobilité d'agents de l'INSEP dans le but d'échanger et d'acquérir de nouveaux outils de sensibilisation et de prévention sur les questions liées à l'égalité des genres afin de sensibiliser un grand nombre d'apprenants.

Une fois l'explication et la contextualisation du modèle australien posées, construit entre défis et opportunités, en vue des jeux de Brisbane 2032 (et au-delà), les participants ont alors engagé une réflexion commune et multiculturelle autour de thématiques clés dans la promotion et l'accèsion à la parité dans le sport, objectif ambitieux et affiché du programme européen Erasmus + « Ex-Aequo », cofinancé par l'Union européenne : bien-être, leadership, formation des coaches, accompagnement à la performance, storytelling... De nombreux sujets stratégiques ont été discutés et comparés entre les 3 instituts de haute performance (AIS, INSEP et le Sport Ireland Institute) impliqués dans cette formation.

COOPÉRATION INTERNATIONALE

L'EXPERTISE FRANÇAISE ACCOMPAGNE LA PERFORMANCE GHANÉENNE

Dans le cadre du partenariat entre l'INSEP et l'Ambassade de France au Ghana, une délégation de l'INSEP s'est rendue à Accra en février pour partager son savoir-faire avec les cadres techniques des fédérations ghanéennes. L'objectif : renforcer les compétences locales en préparation physique et en physiologie de l'effort afin d'optimiser la performance des athlètes en vue des grandes échéances

internationales : les Jeux Olympiques de la Jeunesse 2026 (Dakar), les Jeux Africains 2027 (Égypte) et bien sûr les Jeux Olympiques et Paralympiques 2028 (Los Angeles)

Jérôme Koral a dispensé une formation pointue aux entraîneurs ghanéens, leur apportant des clés essentielles pour élever le niveau de la préparation physique. Un focus sur la boxe a été effectué par Mounir Barbouchi, expert technique reconnu. Celui-ci a mené un audit approfondi du noble art ghanéen, rencontrant les dirigeants de la fédération et visitant plusieurs clubs de boxe à Accra afin de proposer des recommandations stratégiques pour bâtir un modèle de performance durable.

Ce partage d'expertise illustre une belle dynamique de coopération sportive internationale, où le savoir-faire français contribue au développement de champions de demain.



Grégory Halin, assistant coach de l'équipe de France féminine de basket-ball

À L'INSEP,

LA RELATION ENTRAÎNEUR-ATHLÈTE PEUT SE DÉVELOPPER DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN ET RESPECTUEUX

L INSEP favorise la relation harmonieuse et respectueuse que doivent entretenir un athlète et son entraîneur en leur permettant de construire ensemble leur projet de performance au sein d'un environnement sain, épanouissant et inclusif.



Djelika Diallo et son entraîneur Haby Niaré (Para-taekwondo)

Cela restera comme l'une des images fortes des Jeux Olympiques de Paris. Après avoir réalisé qu'elle venait de décrocher, grâce à un ultime 10, la médaille de bronze de l'épreuve individuelle féminine de tir à l'arc, Lisa Barbelin fondait en larmes et tombait dans les bras de son entraîneur, Jean-Manuel Tizzoni. Cette joie partagée et cette étreinte spontanée ne faisaient que confirmer à quel point la jeune archère et son coach entretiennent depuis le début de leur aventure commune une relation nourrie de confiance, de respect mutuel, d'affection et de partage des objectifs (voir par ailleurs). Lisa Barbelin parlait même dès sa descente du podium de « *notre médaille* » pour saluer l'apport de son entraîneur du pôle France de l'INSEP dans sa performance. À l'image des liens qui unissent Barbelin et Tizzoni, la relation entraîneur-athlète reste indissociable de la performance, mais elle n'est pas qu'une simple histoire de résultats. Elle dépasse parfois et même régulièrement le cadre sportif. Sophia Jowett, professeur à l'université de Loughborough (Angleterre) et spécialiste en psychologie sociale du sport, la définit comme « *une relation interpersonnelle singulière dans laquelle les comportements, émotions et pensées de l'athlète et de l'entraîneur sont mutuellement interconnectés et interdépendants* ». Unique et multiple à la fois, elle se tisse dans une dynamique complexe qui peut évoluer au fil du temps. Preuve s'il en est qu'elle fascine et qu'elle interroge, de nombreux travaux scientifiques ont exploré ses potentielles répercussions sur des facteurs liés à la

performance, à la motivation et au bien-être des athlètes, mais aussi des entraîneurs. Comme l'ont rappelé Valentin Roux, docteur en psychologie du sport, et David Trouilloud, maître de conférences HDR, dans le magazine « *Réflexions Sport* » numéro 30, les athlètes qui entretiennent des relations harmonieuses avec leur entraîneur rapporteraient des niveaux élevés d'efficacité collective, percevraient

les entraînements comme plus efficaces et se sentiraient plus motivés et plus performants. La qualité de cette relation pourrait aussi avoir une incidence sur les risques de blessures chez les athlètes. Et les effets se feraient également sentir sur le bien-être des entraîneurs qui seraient moins exposés au burn-out et plus efficaces pour réguler leurs émotions et celles de leur(s) athlète(s). Des méthodes ont même été avancées, à l'image du modèle 3+1 qui propose d'appréhender la qualité de la relation entraîneur-athlète au travers de quatre dimensions : la proximité, l'engagement, la complémentarité et la co-orientation. ▶



Les athlètes qui entretiennent des relations harmonieuses avec leur entraîneur [...] se sentiraient plus motivés et plus performants



Les badistes Delphine Delrue et Thom Gicquel avec leur entraîneur Kim Nielsen (et Fernando Rivas, manager de l'équipe de France, à gauche)

UN RAPPORT D'ÉGALITÉ

« L'entraîneur n'est pas seulement un technicien dont le rôle serait uniquement d'optimiser les performances de son ou ses athlètes, note Anne Cozzolino, adjointe au chef du haut niveau de l'INSEP. Il doit certes assurer la recherche du résultat sportif, mais dans le respect inconditionnel du bien-être et du développement personnel de celles et ceux dont il a la responsabilité. » L'entraîneur est à ce titre aussi un éducateur, un pédagogue, un accompagnateur et il peut être amené parfois à endosser le costume pas si évident d'adulte référent, de confident voire d'ami. Ses qualités sociales et son savoir-être sont aussi importantes que son savoir-faire. « En tant que garant de l'intégrité morale et physique de son athlète, il doit notamment s'engager à ne pas lui nuire, mais au contraire à l'aider à s'exprimer pleinement à travers l'activité et à gagner en autonomie, remarque Patrick Roux, chef de projet optimisation

de l'expérience professionnelles des cadres du sport de haute performance au sein du pôle formation de l'INSEP. Il doit également respecter certaines règles éthiques et citoyennes relatives à son métier d'entraîneur. Sa fonction d'autorité ne veut pas dire par exemple qu'il doit avoir une posture autocrate et omnipotente, bien au contraire. ». Un équilibre délicat à trouver. « C'est aujourd'hui ce qui est vraiment le plus challengeant pour les coachs, reconnaît Anaëlle Malherbe, chargée de mission en psychologie du sport au sein du pôle Performance de l'INSEP. On n'est plus dans une relation descendante, où l'entraîneur dit et les sportifs obéissent. On tend beaucoup plus vers un rapport d'égalité où les athlètes participent au processus de décision, sont impliqués dans les choix et les objectifs et peuvent même décider de certaines orientations. Mais quelles sont les limites à cette co-construction et jusqu'où les entraîneurs peuvent-ils aller dans l'exigence inhérente voire indispensable au haut niveau ? » Car la frontière entre exigence et maltraitance est ténue. Les révélations ces dernières années de nombreuses affaires de violences sexuelles, atteintes physiques ou emprises psychologiques l'ont prouvé. La relation entraîneur-athlète est plus que jamais questionnée voire repensée. À tel point qu'on ne parle plus d'ailleurs de relation entraîneur-entraîné comme par le passé tant le terme « entraîné » induisait une forme de hiérarchie, de domination et même de soumission. ▶



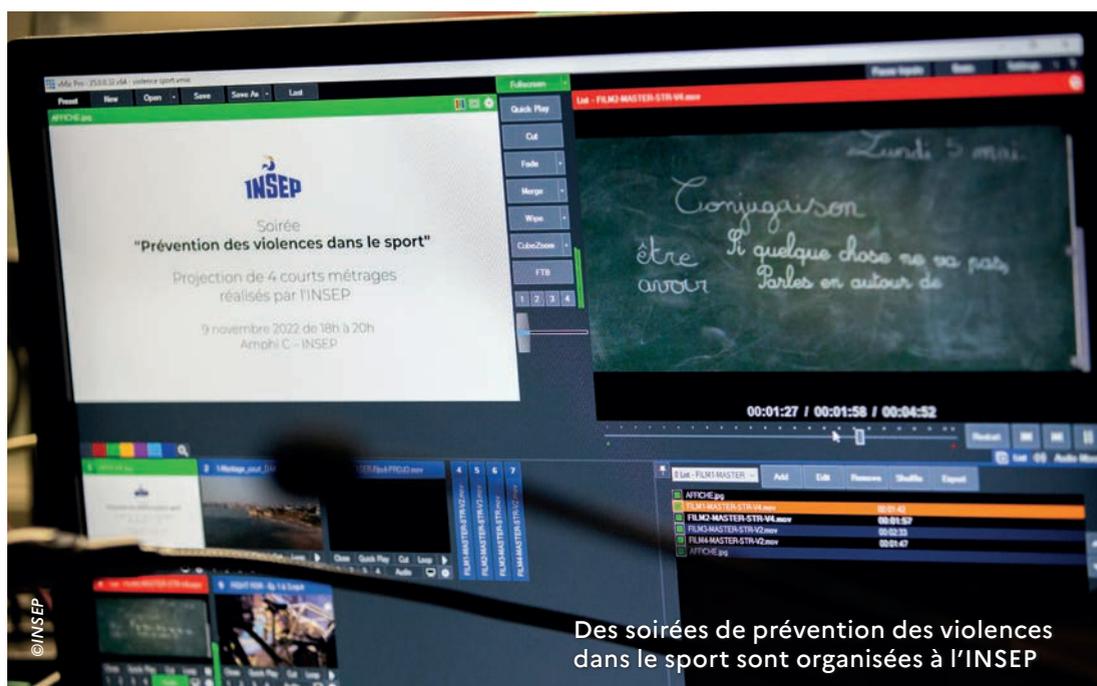


PAROLES D'EXPERT

**ELISE
ANCKAERT,**

PSYCHOLOGUE AU SEIN
DU PÔLE MÉDICAL
DE L'INSEP

« La relation entraîneur-athlète a beaucoup évolué ces dernières années. Comme dans de nombreux autres milieux de la société, les interactions, le rapport à l'autre sont beaucoup plus questionnés que par le passé. Non seulement les entraîneurs ne sont plus autant isolés qu'avant et peuvent bénéficier de formations sur le savoir-être et le savoir-faire, mais surtout les athlètes sont beaucoup plus sensibilisés à la notion d'emprise, de dépendance et d'abus d'autorité. Ils commencent à comprendre que des comportements ne sont pas acceptables, même si certains ont encore du mal à en parler par peur d'éventuelles représailles, réelles ou supposées, ou bien par pure loyauté. Ils pensent qu'ils doivent beaucoup à leur entraîneur et ils acceptent dans ce sens d'être malmenés voire plus. Nous sommes là pour les aider dans leurs cheminements à libérer leur parole. Car tout n'est pas acceptable au nom de la performance. Il y a eu à un moment une forme de normalisation de la dureté dans le haut niveau. Certains, et pas seulement les entraîneurs, mais tout un système, perpétuaient cette manière de faire sans se soucier de la façon dont les sportifs pouvaient vivre les choses. Qu'est-ce qui est juste dans un milieu où il faut aider l'athlète à se dépasser tout en restant à sa place ? Et quelle est justement cette place en tant qu'entraîneur ? Aujourd'hui, les repères et les habitudes sont bousculées. La plupart des entraîneurs ont néanmoins compris et accepté qu'ils ne pouvaient plus être seulement dans le descendant, mais qu'ils devaient au contraire faire preuve d'ouverture et être attentifs à ce qu'ils transmettent à leur athlète, que ce soit dans le verbal, mais aussi dans les modes de communication non verbaux. Les violences psychologiques peuvent être insidieuses. Chaque remarque, surtout si elle est répétée, peut être perçue comme un jugement et donc impacter négativement le sportif dans ce qu'il est. L'humiliation, la manipulation, le chantage affectif, les intimidations n'ont pas leur place dans une relation entraîneur-athlète. À l'inverse, il est important pour un entraîneur de prodiguer des encouragements et de montrer son soutien à son athlète, et pas seulement dans les moments difficiles. C'est ce qui va renforcer leur relation. L'INSEP est présent à la fois pour les athlètes et pour les entraîneurs. Pour créer un environnement sain, il faut un vrai travail d'équipe, et j'y inclus les institutions qui ne doivent plus, volontairement ou non, fermer les yeux et accepter certaines situations au nom de la performance. »



Des soirées de prévention des violences dans le sport sont organisées à l'INSEP

UNE PERFORMANCE RESPECTUEUSE DE TOUS

Dans ce cadre, l'INSEP se mobilise depuis plusieurs années pour permettre aux sportifs et à leur encadrement de construire ensemble leur projet de performance au sein d'un environnement sain, épanouissant et inclusif pour les deux parties. Un environnement pensé pour « favoriser l'émergence des jeunes talents et surtout la formation de ces jeunes sportifs dans un climat relationnel positif et constructif, qui préserve leur intégrité en bannissant certaines méthodes coercitives », précise Patrick Roux. L'établissement met en œuvre différentes actions dans le cadre de son Plan Éthique et Intégrité visant à éduquer le sportif et son environnement pour une performance respectueuse de tous.



Les équipes de l'INSEP travaillent avec les athlètes et les entraîneurs autour des valeurs du respect de soi et du respect des autres

« Ce qui n'est pas antinomique avec la recherche de l'excellence », souligne Anne Templet, responsable de l'unité Internat des mineurs et référente éthique et intégrité à l'INSEP. Les équipes de l'Institut travaillent avec les athlètes et les entraîneurs autour des valeurs du respect de soi et du respect des autres afin de prévenir les dérives tout en s'attaquant aux cultures et aux méthodes d'entraînement nocives, notamment les comportements d'emprise, de domination, de harcèlement... Des temps spécifiques de prévention et de sensibilisation sont régulièrement organisés, y compris sur les sites d'entraînement. « L'objectif est de protéger les athlètes, mais aussi de mieux accompagner les encadrants, avance Léonore Perrus, adjointe au chef du pôle Formation, chargée du développement et de l'innovation. On incite ces derniers à se tourner vers les modules de formation proposés par l'établissement pour faire évoluer leurs pratiques, mais aussi leur posture. » « Dans les offres de formation professionnelle continue de "la dimension humaine" délivrant des diplômes professionnels post-gradués (exécutive Master Accompagnateur (EMA), certificats de compétence spécifique (CCS)) Performer avec l'intelligence relationnelle, les aspects éthiques sont abordés et questionnés, confirme Emmanuelle Coubat, cheffe de projet au sein du pôle Formation de l'INSEP.

Certaines thématiques comme "entraîner et manager avec efficacité", "mieux se connaître pour accompagner", "transformer un conflit en opportunité" peuvent permettre également aux coachs d'être plus efficaces dans la relation qu'ils entretiennent avec leurs athlètes. On voit d'ailleurs que ceux qui intègrent ces formations, qui, rappelons-le, ne sont pas obligatoires, ont déjà une sensibilité à ces questions et en sortent mieux outillés et plus conscients de leur posture et de ses effets. » Les entraîneurs qui le souhaitent peuvent également être accompagnés en coaching, soutien psychologique à la performance, gestion du stress, gestion de crise, préparation aux grandes échéances, accompagnement méthodologique...

S'INSCRIRE DANS LE CHANGEMENT

« La grande majorité des entraîneurs ont la volonté d'être aidés, d'avoir des outils pour s'inscrire dans ce changement, remarquent Anne Cozzolino et Léonore Perrus. Il est donc de notre responsabilité à l'INSEP de les accompagner pour qu'ils se sentent plus à l'aise et compétents face à l'évolution des pratiques. » Dans la dynamique du plan Éthique et Intégrité, de nouveaux temps spécifiques sur cette thématique de la relation entraîneur-athlète seront proposés aux entraîneurs au sein de l'établissement. « En complément des dispositifs qui existent déjà, l'idée est de créer un nouvel espace d'échanges entre pairs en petits comités pour trouver collectivement des solutions aux problématiques en profitant de la richesse des différentes expériences et disciplines, expliquent Anne Cozzolino et Léonore Perrus, à l'initiative du projet avec Anne Templet.



Michel Chrétien et Maxime Grousset



Il est important aujourd'hui de démonter des habitudes, des recettes que certains estimaient pertinentes et efficaces, mais qui ne sont plus acceptables

Il faut croiser les approches, travailler avec les athlètes et les entraîneurs, mais aussi toutes les composantes du staff pour que chacun contribue à un environnement plus sain. » Au quotidien, les équipes de l'INSEP restent également vigilantes et à l'écoute pour éviter que la relation entre le sportif et son entraîneur ne bascule dans une situation de dominant-dominé. « Nous proposons un cadre sécurisant et rassurant dans lequel chacun est en mesure d'exprimer ce dont il a besoin et ce qui peut le déranger, détaille Anne Templet. On explique par exemple au sportif que dès lors qu'une situation le met mal à l'aise, il ne faut pas qu'il hésite soit à en parler directement à son entraîneur soit à relater la situation à un adulte de confiance au sein de l'établissement qui pourra l'aider. » « On ne juge jamais les modes de fonctionnement - Est-ce que l'entraîneur dirige et l'athlète suit ? Est-ce que les deux travaillent ensemble ? - car ce n'est pas à nous de dire s'il y en a un qui est meilleur qu'un autre, cela dépend des besoins et des attentes respectives, précise Anne Cozzolino. Mais nous restons attentifs en revanche à ce que certains comportements n'aboutissent pas à des situations de violences physiques et/ou psychologiques traumatisantes légitimées par la fonction d'entraîneur. Il est important aujourd'hui de démonter des habitudes, des recettes que certains estimaient pertinentes et efficaces, mais qui ne sont plus acceptables. » L'INSEP met également à disposition des sportifs et de leur encadrement un dispositif de signalement d'une situation préoccupante, en lien avec Signal-sports. « Plus que jamais, il y a une forme de nécessité à continuer à rechercher l'excellence dans un environnement le plus adapté, le plus respectueux pour le sportif, mais aussi pour l'entraîneur », conclut Anne Templet. ■

LISA BARBELIN ET JEAN-MANUEL TIZZONI

La jeune archère, médaillée de bronze olympique en individuel à Paris, et son entraîneur ont développé une relation athlète-entraîneur basée sur la confiance, le respect mutuel, la communication, mais aussi l'ambition.

Comment définiriez-vous votre relation entraîneur-athlète ?

Lisa Barbelin : Notre relation est naturelle, très simple, à base de confiance et de respect mutuel. La communication est la clé. On échange beaucoup pour trouver les mots qui conviennent à chacun et que le message passe correctement.

Jean-Manuel Tizzoni : Lisa a cette capacité à dire ce qui ne lui convient pas et c'est important pour moi en tant qu'entraîneur que mes athlètes sachent qu'ils peuvent venir me parler sans crainte ni contrainte.

LB : On m'a toujours élevé dans le respect de l'autre, mais en me précisant aussi de ne pas hésiter à parler si des choses ne me conviennent pas. Et inversement, Manu sait qu'il peut me dire telle ou telle chose et que je ne me vexerai pas.

JMT : C'est vrai qu'il y a des athlètes qui demandent une autre approche. Je peux être un peu « rude » parfois, je l'admets. Selon ce que je vais dire et comment je vais le dire, certains seront un peu plus susceptibles alors que je sais que Lisa ne le prendra pas mal. Mais c'est à moi de m'adapter. Le sport de haut niveau demande une certaine exigence. On peut mettre en difficulté, bousculer, piquer un peu dans l'égo de son athlète, mais sans pour autant tomber dans le conflictuel et surtout en restant toujours dans le respect de la personne que l'on a en face de soi.

Quel est votre mode de fonctionnement ? Est-ce que l'entraîneur dirige et l'athlète suit ou est-ce que vous travaillez ensemble ?

LB : Nous sommes vraiment dans la



collaboration. « Manu » est à l'écoute de mes attentes, de mes besoins et nous co-construisons mon projet de performance.

JMT : C'est comme cela que je vois la fonction d'entraîneur. Avec certains athlètes, notamment les plus jeunes, je dois malgré tout parfois jouer le rôle de professeur d'école qui surveille, qui reprend et ce n'est pas l'approche que je préfère.

LB : Même quand il veut impulser de nouvelles orientations, Manu dit toujours « je pense qu'il faudrait ». Ça joue beaucoup. Il n'impose pas.

JMT : J'ai toujours pensé qu'un entraîneur devait avoir pour objectif de permettre à ses athlètes de gagner en autonomie. Si Lisa part en compétition avec un autre entraîneur voire toute seule, elle doit être capable de gagner des médailles, même si je ne suis pas à ses côtés.

Est-ce que la proximité que vous avez développée dépasse parfois le cadre purement sportif ?

JMT : Je témoigne de l'intérêt à Lisa non seulement en tant qu'athlète, mais aussi en tant que personne bien sûr, et nos échanges peuvent dépasser le cadre purement sportif, mais seulement si elle ouvre la porte.

LB : Comme je le disais, j'ai une totale confiance en Manu et il est important pour moi de partager avec lui des événements qui concernent ma vie personnelle, pour mon bien-être et le bien commun.



©/ICONSPORT

JMT : Je fais en sorte de ne jamais juger. Elle mène la vie qu'elle souhaite. La seule chose que je peux me permettre, c'est éventuellement de la prévenir et de lui dire « Attention, tu fais un choix compliqué qui peut avoir un impact sur ta vie sportive. Et c'est à toi de l'assumer. »

LB : Je vois ce que tu veux dire (sourire). Après les Jeux, j'ai en effet voulu reprendre mes études à plein temps (licence de chimie à Sorbonne Université, ndlr) et Manu m'a prévenu que ça allait être difficile cette saison. Et il avait raison. Mais quand j'arrive à l'entraînement et qu'il voit que je suis fatiguée, il ne me fait pas la leçon. Il me dit « Ok je comprends, on va s'adapter et faire avec. »

JMT : Même si je n'ai pas mon mot à dire sur ce qu'ils décident de faire dans leur vie privée, le seul moment où je me permettrais d'intervenir, c'est si je voyais des attitudes qui me choqueraient non pas en tant qu'entraîneur, mais en tant que personne. Je suis un entraîneur certes, mais je suis aussi un éducateur et un père de famille.

Est-ce que le fait d'être une athlète féminine et un entraîneur masculin a une incidence sur votre relation ?

LB : Non, car depuis le début de ma carrière, j'ai le plus souvent été entraînée par des hommes hormis une parenthèse d'un an en équipe de France avec Aurore Trayan (de 2018 à 2019, ndlr). Il m'arrivait d'évoquer avec elle certaines spécificités féminines, comme mes règles par exemple. Mais cela ne m'a pas gênée ensuite d'avoir ce genre de conversations avec Manu, d'autant plus qu'il était déjà à titre personnel sensibilisé au sujet et qu'il a travaillé aussi dessus par la suite.

JMT : Je vis avec des filles à la maison et les spécificités féminines ne me sont donc pas totalement inconnues. Mais c'est vrai qu'il m'a fallu tout de même un peu de temps et de maturité pour me dire que je pouvais aussi aborder le sujet avec mes athlètes. À l'INSEP, nous avons aussi la chance d'avoir des experts sur ces thématiques, à l'image de Carole Maitre ou Juliana Antero, que nous avons consultées la saison passée.

Est-ce que votre relation a évolué au fil des ans ?

JMT : Difficile à dire, mais je sais en revanche qu'à un moment, Lisa a eu le sentiment que je la délaissais. Il y avait d'autres filles du groupe pour lesquelles j'avais besoin d'être encore plus présent que d'habitude et Lisa m'en a fait part. Ça a attiré mon attention et m'a permis de me remettre en question.

LB : J'ai eu besoin de l'exprimer. L'entraînement représente 80% de ma vie. Je dois être bien dans ma tête pour être bien dans mon sport. C'est ce que j'attends de mon entraîneur. Je dois être capable de lui parler de mes soucis en sachant que je ne serai pas jugée.

JMT : De toute façon, en général, je le vois tout de suite quand Lisa va moins bien. Il faut faire preuve de bienveillance avec les athlètes et d'autant plus dans un sport cérébral comme le nôtre où si tu as le moindre souci ou contrariété, ça se ressentira dans ta manière de tirer.

Est-ce que vous diriez que la médaille de Paris a renforcé vos liens ?

LB : Paris a été un moment extraordinaire de notre vie commune, mais je garde aussi en tête les Jeux de Tokyo. J'étais la seule fille qualifiée et je me rappelle avoir passé 10 jours extraordinaires avec Manu qui ont encore renforcé notre relation. Entre les jours de compétition, on passait beaucoup de temps ensemble, à faire du yoga par exemple, et c'est dans ces moments que tu apprends encore à mieux connaître la personne en dehors de sa fonction.

JMT : Cela doit néanmoins rester dans le cadre du travail. Ce qui était le cas à Tokyo par exemple. Mais je ne me vois pas faire du shopping ou aller au cinéma avec mes athlètes. Il y a des limites à ne pas franchir.



Matti CLEMENTS

Directrice de l’Australian Institute of Sport, Matti Clements souhaite encore renforcer la collaboration entre l’AIS et l’INSEP, notamment sur les spécificités de la performance féminine pour lesquelles « l’île continent » est à la pointe en matière de prise en compte et d’accompagnement.

Quels dispositifs d'accompagnement à la performance proposez-vous au sein de l'Australian Institute of Sport que vous dirigez ?

L'Australian Institute of Sport (AIS) est la maison du sport en Australie depuis plus de 42 ans et joue depuis un rôle essentiel dans la réussite de nos athlètes et de nos différentes disciplines. Nous offrons un soutien direct à la performance pour les sportifs, les entraîneurs, les staffs dans des programmes d'internats et/ou de stages dans notre établissement de Canberra. Cela comprend bien sûr l'accès aux installations de l'Institut, mais aussi aux spécialistes en biomécanique, analyse des performances, nutrition de la performance, physiothérapie, physiologie, psychologie, médecine sportive etc. Nous avons développé une expertise dans de nombreux domaines : l'entraînement, la santé, la récupération, les commotions cérébrales, le COVID, les datas, les troubles alimentaires, les normes et réglementations sur les équipements, les compléments alimentaires...

En plus des programmes de basket-ball, de volley-ball, de gymnastique, de natation et d'athlétisme basés toute l'année à Canberra, près de 6000 athlètes, entraîneurs et membres du staff de 33 sports ont participé à 220 camps en 2024, et nous sommes impatients d'accroître encore notre soutien dans la perspective de Brisbane 2032 grâce à une importante mise à niveau du site. Le gouvernement australien a investi 249,7 millions de dollars australiens dans un programme de nouvelles

constructions : un bâtiment d'hébergement de 192 lits sur plusieurs étages, entièrement accessible aux personnes en situation de handicap, un grand dôme sportif couvert qui permettra aux spécialistes de l'athlétisme de s'y entraîner 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 par tous les temps, et enfin un nouveau centre de tests et d'entraînement qui fournira un équipement de pointe et un soutien pour le développement de nos athlètes. Cela va changer la donne pour le sport australien.

Outre ces investissements, quels ont été les principaux axes de développement et d'évolution ces dernières années ?

Nous avons désormais une approche interdisciplinaire en matière d'accompagnement à la performance alors que pendant plusieurs années, nous avions une approche plus individuelle pour chaque discipline. Nous mettons aussi beaucoup plus l'accent sur le développement holistique des sportifs et sur le « winning well », c'est-à-dire que nous priorisons le bien-être physique, mental, émotionnel et culturel de nos athlètes afin de libérer tout leur potentiel. La question du bien-être des sportifs de haut niveau dans leur quête de performance est d'ailleurs devenue centrale dans le sport australien et de nombreuses initiatives ont également vu le jour pour le développement de la pratique féminine, la santé des athlètes... Nous avons aussi renforcé nos relations avec tous les centres sportifs des États et territoires du pays afin de créer un véritable

réseau uni et collaboratif de soutien à la performance. Ce renforcement de la collaboration de toutes les composantes du sport australien est un axe fort de notre stratégie 2032.

Pouvez-vous nous en dire plus justement sur cette stratégie ?

Nous l'appelons la « Win Well Strategy ». Elle a été initiée en 2022 avec l'objectif de vraiment exploiter toutes nos forces, nos talents et nos ressources collectives au service de la performance de nos athlètes. C'est une stratégie à long terme qui concerne toutes les composantes du sport australien – plus de 60 organisations en font partie –, et qui nous permet d'avoir une feuille de route claire jusqu'en 2032 et même au-delà. La majeure partie de la stratégie est similaire à ce qui se fait en matière de haute performance chez la plupart de nos concurrents. Mais notre singularité est que nous cherchons à unir notre système et à lui donner les moyens d'agir en nous appuyant sur les pratiques et les méthodes des membres des Premières nations (les Aborigènes et les Insulaires du détroit de Torrès, ndlr), ce qui nous permet de nous « connecter » à notre pays. L'approche « Win Well » résume notre engagement à avoir des objectifs de performance ambitieux mais avec une véritable culture axée sur l'intégrité, le fair-play, l'attention et la fierté à l'égard de ce qui fait de nous une Australie unique. ►



Les Australiennes ont remporté 26 médailles sur les 45 de la délégation, dont 13 médailles en or

Est-ce que l'héritage des Jeux de Sydney en 2000 se fait encore sentir dans le sport australien et dans les résultats enregistrés ces dernières années par les athlètes du continent, notamment lors des Jeux Olympiques ?

Sydney a été un moment extraordinaire pour l'Australie et a inspiré des générations de jeunes à poursuivre leurs rêves dans le sport. Les médaillées d'or de Paris 2024 Jessica Fox (double championne olympique de kayak et canoë) et sa sœur Noémie (championne olympique de kayak cross), qui ont toutes deux grandi au Penrith Whitewater Stadium, un site construit pour les Jeux de 2000, en sont le parfait symbole. Pour autant, je ne pense pas que les résultats de nos sportifs à Paris 2024 soient uniquement un héritage des Jeux de Sydney. Bien sûr, certaines infrastructures et installations sont toujours

utilisées par nos athlètes dans leur environnement quotidien de performance. Mais quand vous analysez la trajectoire de nos résultats après les Jeux de Sydney, nous avons réussi à maintenir notre niveau de performance à Athènes quatre ans plus tard avant de connaître une baisse régulière à Pékin 2008, Londres 2012 et Rio 2016. Nous commençons à peine à remonter la pente depuis Tokyo 2020 et Paris 2024. C'est lié à un ensemble de circonstances : un accompagnement de la performance plus réfléchi et mieux planifié, des personnes exceptionnelles qui ont rejoint notre organisation, des connaissances et des pratiques qui se sont enrichies, aussi bien chez les sportifs que chez les entraîneurs et qui ont permis notamment de réaliser des performances remarquables lors des derniers Jeux Olympiques. Je suis fière du rôle que l'AIS a joué à cet égard. Depuis Sydney 2000, notre organisation a connu des

changements importants. Elle est passée de la simple mise en œuvre de programmes spécifiques au sport par le biais de bourses d'études à la responsabilité de toute la direction stratégique du sport de haut niveau australien. Nous travaillons depuis à mettre en place le meilleur système sportif au monde (sourire).

Vous évoquez les Jeux Olympiques de Paris à l'issue desquels l'Australie a terminé 4^e au classement, au pied du podium, mais devant la France (5^e). Qu'est-ce qui a fait la différence selon vous entre les deux nations ?

C'est une question à multiples facettes. Je dirais que notre système est peut-être plus homogène, plus uni. Les rôles et les responsabilités semblent plus clairs.

Nous avons beaucoup travaillé sur la manière dont les personnes doivent interagir, se « connecter » et contribuer ensemble au système. Du point de vue de l' AIS, nous avons ciblé nos investissements. Nous avons été plus ouverts dans les discussions avec nos organisations sportives nationales (l'équivalent des fédérations sportives en France, ndr), plus en phase avec notre réseau d'instituts nationaux/territoriaux sur les prestations à délivrer à nos sportifs. Il y a encore beaucoup de travail à faire, mais comme je le disais, nous nous sommes engagés, par le biais de la « Win Well Strategy », à mieux travailler ensemble et cela a peut-être déjà porté ses premiers fruits à Paris.

L' AIS et l' INSEP travaillent déjà ensemble depuis plus de 30 ans, une relation qui s'est intensifiée depuis la signature de différents protocoles d'accord. Pourquoi était-il important pour l' AIS de collaborer avec d'autres centres internationaux, et en particulier avec l' INSEP ?

Bien que nous soyons en concurrence les uns avec les autres au niveau international, il y a de nombreux bénéfices pour l' AIS à collaborer avec des centres qui partagent les mêmes idées. Pour nos organisations sportives nationales, l'accès aux installations, aux partenaires d'entraînement et au soutien à la performance dans les pays étrangers est par exemple une réelle plus-value. D'autant plus que nous sommes très éloignés de l'hémisphère Nord. De toute façon, nous sommes tous

animés par la même ambition : permettre à nos athlètes d'être performants tout en donnant la priorité à leur intégrité et à leur bien-être. Le fait de mettre en commun nos connaissances et nos expertises ne peut être que bénéfique dans ce sens. Chaque centre a bien sûr ses spécificités. Mais c'est justement cette diversité d'approche, ces idées à partager qui peuvent conduire à des opportunités d'innovation ou à la résolution de problèmes actuels.

Qu'est-ce qui rend l' INSEP particulièrement intéressant justement à vos yeux ?

L' INSEP réalise un travail formidable dans tous les domaines, mais nous avons été très étonnés d'apprendre que l'établissement avait dans son équipe deux chercheurs en sociologie qui apportent une diversité de pensée évidente lors de la conception et de la mise en œuvre de programmes visant à soutenir le bien-être et la performance des athlètes. C'est une piste à développer. Nous sommes aussi très intéressés par le travail mené par les équipes de recherche de l' INSEP qui génèrent régulièrement de nouvelles connaissances pour répondre aux besoins spécifiques des athlètes et des staffs.

Et inversement, quels sont les domaines dans lesquels l' AIS est à la pointe et qui pourraient inspirer l' INSEP ?

L'ingénierie du sport est un domaine dans lequel l' AIS est clairement à la pointe.



Nous avons ciblé nos investissements

Notre équipe soutient les sports, les athlètes et les entraîneurs en développant et en fournissant des technologies et des équipements personnalisés qui n'existent pas dans le commerce. Nous échangeons avec les athlètes et les entraîneurs pour comprendre leurs besoins et leurs exigences, et nous nous engageons ensuite à construire, modifier ou reproduire l'équipement qui permettra de faciliter leur performance. Nos ingénieurs ont par exemple beaucoup collaboré ces dernières années avec Paralympics Australia pour développer des chaises, des sièges, des adaptateurs et des poignées sur-mesure pour nos athlètes paralympiques.

Voyez-vous des similitudes dans les dispositifs proposés par l' AIS et l' INSEP ?

Oui. Je pense par exemple à la démarche d'accompagnement des entraîneurs développée par l' INSEP et notre « National Generation 2032 Coach Program » qui, en effet, se rapprochent sensiblement. Depuis 2022, nous avons mis en œuvre ce programme intensif de développement des entraîneurs, d'une durée de deux ans, au cours duquel ▶



L'AIS s'est associé à l'INSEP et au Sport Ireland Institute dans le cadre d'une initiative mondiale, le programme Ex-Aequo, visant à faire progresser l'égalité des sexes dans le sport de haut niveau.



Il y a des avantages tangibles [...] à explorer la diversité, l'équité et l'inclusion

les coaches participants travaillent sur des approches modernes dans la manière d'encadrer les futures générations d'athlètes tout en améliorant leurs compétences interpersonnelles et de leadership, en explorant l'innovation et la technologie... Je sais aussi que l'INSEP s'appuie beaucoup dans son équipe sur d'anciens entraîneurs de haut niveau, ce qui résonne avec notre programme « AIS Summit ». Nous estimons nous aussi que ces entraîneurs ont non seulement une forme de crédibilité eu égard à leur carrière, mais qu'ils sont aussi des « gardiens de la

connaissance » qu'ils doivent transmettre à la prochaine génération.

Cette collaboration entre l'AIS et l'INSEP peut-elle encore se renforcer dans la perspective des Jeux de 2032 ?

Sans aucun doute. À l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2032 à Brisbane, nos différentes disciplines se réjouiront d'accueillir des athlètes internationaux pour des camps d'entraînement et des compétitions. Comme l'INSEP, notre campus de Canberra dispose de logements sur place où les athlètes, les entraîneurs et le personnel d'encadrement peuvent séjourner et s'entraîner, entourés d'installations et d'un soutien de classe mondiale, le tout en

un seul lieu. Avant les Jeux de Paris, un certain nombre de sportifs australiens ont pu se rendre à l'INSEP pour s'entraîner auprès de leurs homologues français. Notre consultant de performance de l'AIS a également tenu des réunions mensuelles régulières avec les représentants de l'INSEP. Nous sommes impatients de pouvoir apporter le même soutien aux athlètes français dans la perspective des Jeux de Brisbane 2032. Et il y aura à n'en pas douter de nombreuses occasions pour l'AIS et l'INSEP de faciliter les liens entre les différents acteurs et de réfléchir ensemble à la meilleure organisation possible. Bien que nous ayons tendance à être très occupés par notre travail quotidien, je reste persuadée que cette collaboration pourrait encore se renforcer grâce à un dialogue plus important et plus fréquent sur les différents champs de la performance.

Outre ce soutien aux athlètes et aux entraîneurs, quels sont les autres axes de travail avec l'INSEP ?

L' AIS et l' INSEP sont tous deux membres de l' Association des centres de performance sportive (ASPC). Nos deux structures ont également intégré un groupe international de médecins-chefs qui se réunissent pour discuter de sujets d' intérêt, explorer des questions d' actualité et développer des réseaux. L' INSEP fait partie de notre réseau médical européen qui permet aux athlètes australiens qui se blessent ou qui ont besoin de soins médicaux pendant leur voyage, leur entraînement ou leur compétition en Europe d' avoir accès à des services médicaux. Au cours des deux dernières années, des délégations de l' AIS et l' INSEP se sont rendues mutuellement visite afin d' explorer une série de sujets tels que l' entraînement, les parcours des athlètes, la recherche et l' innovation et le soutien à la performance.

Dans le cadre du programme « Ex-Aequo, » vous avez lancé une initiative commune pour promouvoir la parité et soutenir les athlètes féminines. Pourquoi était-ce important pour vous ?

Il y a des avantages tangibles, pour les individus et les organisations, à explorer la diversité, l' équité et l' inclusion de manière générale. Chaque athlète, quel que soit son sexe, mérite d' avoir l' occasion de concourir, de recevoir un soutien et de montrer son talent, et par la même occasion d' inspirer les généra-

tions futures. Contrairement à leurs homologues masculins, la recherche, l' innovation et la compréhension générale de la performance féminine n' ont pas été explorées de manière aussi approfondie. Des aspects tels que la santé pelvienne, la santé mammaire, la santé osseuse, la faible disponibilité énergétique, les besoins nutritionnels, la puberté et le développement, les cycles menstruels, la contraception, ainsi que l' entraînement et les besoins médicaux au sens large nécessitent une prise de conscience, une éducation et des considérations plus approfondies. Les femmes doivent faire l' objet d' une attention particulière et spécifique qui leur permettra d' améliorer leurs performances et leur santé. Le personnel de l' INSEP qui travaille à l' amélioration de la santé et des performances des athlètes féminines est en relation régulière avec ceux qui en font de même à l' AIS, ce qui nous permet de ne pas dupliquer les efforts pour améliorer le soutien aux femmes et aux jeunes filles dans le sport.

Les résultats des Jeux de Paris ont confirmé que l' Australie était à la pointe en matière de sport féminin, avec 13 des 18 médailles d' or remportées par votre délégation. Est-ce le résultat d' un travail spécifique dans ce domaine ?

Le programme « Female Performance and Health Initiative » a été lancé en 2018 en tant qu' approche centralisée et systémique visant à améliorer la prise de conscience

et les connaissances, via des données probantes, sur la santé et la performance des athlètes féminines. Depuis lors, nous avons constaté un changement culturel significatif dans la façon dont nous travaillons pour nous assurer que nos athlètes féminines sont non seulement en bonne santé, mais aussi dans les meilleures conditions pour atteindre un succès durable. Cette approche a par exemple permis d' avoir des échanges très constructifs sur les cycles menstruels, la santé mammaire, la santé pelvienne et l' impact qu' ils peuvent avoir sur la capacité d' une athlète à s' entraîner et à donner le meilleur d' elle-même. Il a permis de sensibiliser le public à des problèmes courants, mais souvent cachés, tels que les douleurs pelviennes, l' endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques et les problèmes de fertilité, en veillant à ce que les athlètes soient écoutées et prises au sérieux. Tout cela permet à nos sportives d' évoluer dans un environnement où elles se sentent soutenues, en mettant l' accent sur leur santé, ce qui renforce notre capacité à « Win Well » et à être performant quand cela compte, comme l' ont montré nos résultats à Paris. Dans le cadre du projet « Women in High Performance Coaching » (WiHPC), nous avons acquis des connaissances et des preuves sur les « meilleures pratiques » en matière d' apprentissage et d' environnement de développement pour les femmes (athlètes et entraîneurs) et nous avons travaillé avec nos organisations sportives nationales pour les soutenir dans leurs engagements et la mise en œuvre de leurs programmes dans ce domaine. ■



© Baptiste Daniel / Capture My Sport

ERWANN CINNA

A ENCORE DES OBSTACLES À FRANCHIR

Vice-champion de France élite du 110 m haies l'an passé, Erwann Cinna veut décrocher sa première sélection en équipe de France seniors l'été prochain pour valider sa progression sur la route des Jeux Olympiques de Los Angeles.

Il le sait, c'était une simple erreur de jeunesse sans trop de conséquences. À 21 ans, difficile de ne pas lui pardonner. Lors du meeting en salle de Miramas le 31 janvier dernier, Erwann Cinna s'est présenté en chambre d'appel sans ses dossards. « Ça ne devrait normalement plus m'arriver, mais je les avais oubliés à l'hôtel », avoue-t-il. Autorisé à courir, le hurdler a quitté le stadium Miramas Métropole avec une pointe de frustration après avoir été nettement dominé (6^e de la finale), notamment par son aîné Wilhem Belocian. « C'est là que je vois que je suis encore en phase d'apprentissage, car je n'ai pas réussi à reproduire en compétition tout ce

qu'on a mis en place ces derniers mois à l'entraînement avec mon coach (Ladji Doucouré, ndr), reconnaît-il. Et ce n'est pas la première fois que ça m'arrive. Mais ça va venir, je ne m'inquiète pas. » L'Insépien a toutes les raisons de ne pas se tourmenter. Non seulement il n'est encore qu'une valeur montante des haies françaises - il figure d'ailleurs toujours dans la catégorie espoirs -, mais il a déjà montré qu'il pouvait être au rendez-vous lors des grandes occasions. En juillet 2024, le natif de Longjumeau terminait à la surprise générale 2^e du 110 m haies des championnats de France dans la foulée de Sasha Zhoya, vainqueur en 13"32 contre 13"48

pour son cadet de quelques mois. Une performance célébrée par un chifoumi complice avec son partenaire d'entraînement de l'INSEP une fois la ligne d'arrivée franchie. « C'est l'une des premières fois où je me suis vraiment dit "Ça y est tu fais partie de l'élite", car j'ai confirmé à cette occasion que je pouvais battre tous les meilleurs, enfin presque tous », sourit Erwann Cinna qui n'a encore jamais devancé en compétition officielle Sasha Zhoya. « C'est clairement l'un de mes objectifs cette saison », rigole-t-il.

RÊVE OLYMPIQUE ENVOLÉ

Avant de lui contester peut-être un jour le leadership de la discipline, le sociétaire de l'Athlé 91, passé par le pôle espoirs de Fontainebleau avant de rejoindre l'INSEP en 2023, espérait déjà l'an passé pouvoir accompagner le Franco-Australien aux Jeux de Paris. « J'entendais autour de moi que j'étais encore trop jeune et qu'au vu de la densité du 110 m haies en France, je n'avais pas ma chance, mais j'ai toujours bien aimé contredire les gens, précise-t-il un brin malicieux. Sauf que je pense que j'ai commencé moi aussi à y croire trop tard. » Quelques jours après sa deuxième place aux France, Cinna butait une nouvelle fois sur les minima qualificatifs (13"37 contre 13"27 demandés) et voyait son rêve olympique s'envoler. « Mais même sans être qualifié, j'ai quand même eu la chance de vivre une expérience très formatrice en étant auprès de Sasha lors de sa préparation terminale et surtout en assistant aux épreuves depuis les tribunes, explique-t-il. J'ai pris conscience que je n'étais pas si loin que ça et je suis revenu à l'entraînement en octobre plus motivé et sérieux que jamais. » Médaillé de bronze lors des championnats d'Europe Espoirs en 2023 – il visera l'or cet été – et titré un an plus tard aux championnats Méditerranéens U23, celui qui plus jeune présentait aussi quelques aptitudes à la longueur et au triple saut – il était même en tête des bilans français chez les minimes – avant de se spécialiser sur les haies reconnaît que son arrivée à l'INSEP lui a fait franchir un cap. « Je savais en rejoignant l'Institut que je pourrais m'entraîner au quotidien avec les meilleurs tout en bénéficiant de conditions idéales pour la performance, aussi bien sur la piste qu'en dehors, avoue l'étudiant en 3^e année de DUT TC (techniques de commercialisation). Intégrer une structure comme l'INSEP peut faire peur au début, surtout quand on est jeune. On pense qu'on peut s'y perdre. Mais si on sait

pourquoi on est là et qu'on est capable d'utiliser tous les outils à notre disposition, tout est réuni au contraire pour nous permettre de réussir. »

STIMULÉ PAR LA CONCURRENCE

Car le garçon, qui a suivi sa sœur aînée Sessia sur les pistes dès l'âge de 7 ans, a de l'ambition. La forte concurrence au niveau national ne l'effraie pas. « Au contraire elle me stimule, car vu le niveau des haies en France, je sais que si je fais partie des meilleurs tricolores, j'aurai une carte à jouer à l'international », admet-il. Dès cet été, après la saison en salle censée lui servir de rampe de lancement, il espère une nouvelle fois bousculer la hiérarchie en s'offrant l'un des billets en jeu pour les Mondiaux de Tokyo, histoire de définitivement valider sa progression sur les haies hautes, qu'il a su rapidement apprivoiser malgré son gabarit modeste (1,82 m). « Je compense par ma technique, souligne le hurdler qui reconnaît s'inspirer du recordman du monde de la discipline (12"80), Aries Merritt, pour sa capacité à mettre du rythme entre les obstacles. Mais je sais que celle-ci est encore perfectible. Il va falloir que je travaille encore plus dur et que je gagne aussi en maturité d'ici les Jeux de Los Angeles. Je suis resté devant la porte en 2024. En 2028, je compte bien l'ouvrir et jouer ma partition à fond. » D'ici là, Erwann Cinna aura le temps de corriger ses dernières erreurs de jeunesse. ■



©LinkedIn Erwann Cinna



Journée de professionnalisation
des accompagnateurs labellisés APPI

LE LABEL APPI, UNE GARANTIE DE QUALITÉ, D'EXPERTISE ET DE CONFIANCE



©LinkedIn C.REY

Le label « Accompagnateur professionnel de la performance délivré par l'INSEP » (APPI) a fêté il y a quelques mois son dixième anniversaire. L'occasion idéale pour faire le bilan avec Christine Rey, formatrice et responsable du label, sur ce dispositif qui vise à l'amélioration de la performance des acteurs du sport de haut niveau.

Le label « Accompagnateur professionnel de la performance délivré par l'INSEP » a récemment soufflé sa dixième bougie. Pouvez-vous nous rappeler sa genèse et sa finalité ?

Tout est parti d'une réunion regroupant l'encadrement du sport de haut niveau dans la perspective des Jeux Olympiques de Pékin en février 2008 à Fontainebleau. Il y a eu à l'époque une vraie prise de conscience de l'isolement que pouvaient vivre les entraîneurs et des réserves qu'ils avaient à évoquer leur quotidien, leurs difficultés, leurs contraintes, leurs besoins... L'objectif a alors été de mettre en place des dispositifs afin de mieux les accompagner dans l'exercice de leur métier. La première étape a été la création d'un « département du coaching » à l'INSEP, puis le lancement en 2009 de l'Executive Master « Accompagnateurs des acteurs du Sport de Haut Niveau ». Mais très vite, la nécessité a vu le jour d'instituer un référencement des accompagnateurs compétents et de professionnaliser ce rôle dans l'univers du sport de haut niveau. Le label a été créé par l'INSEP pour offrir une garantie de qualité à toute personne et aux équipes en recherche d'accompagnement. Il contribue aussi à renforcer le leadership de l'établissement dans le développement d'un accompagnement professionnel auprès des acteurs du sport de haut niveau.

Le rôle d'accompagnateur professionnel de la performance est finalement encore peu connu. En quoi consiste-t-il ?

Contrairement à ce que beaucoup pensent, ce n'est pas de la préparation mentale. Je prends souvent cette analogie. Imaginez que vous prenez place dans une voiture à côté du pilote avec l'objectif non pas de lui donner des directives et de lui dire où il doit aller ni ce qu'il doit faire, mais de le questionner, de lui demander pourquoi il va prendre cette direction plutôt qu'une autre, s'il va accélérer ou plutôt ralentir... Un accompagnateur de la performance est exactement dans cette posture. C'est l'accompagné qui décide de la direction. L'accompagnateur agit comme facilitateur de la performance, dans le respect

de l'autonomie de l'accompagné. Il s'appuie sur sa capacité à explorer et faire émerger un objectif ou une problématique, à l'envisager dans son contexte et à aider l'autre à trouver ses propres solutions. L'accompagnateur a la responsabilité du processus tandis que l'accompagné reste seul décisionnaire du plan d'action qu'il engage. Un bon accompagnateur est celui qu'on ne voit pas. Il doit rester dans l'ombre de l'entraîneur ou du sportif qu'il accompagne.

Quels sont les profils des accompagnateurs labellisés APPI ?

Ce sont des spécialistes de la relation interpersonnelle qui ont entre 10 et 15 ans d'expérience et qui ont suivi une formation spécifique en accompagnement professionnel dans des écoles reconnues dans ce domaine. Ils vont mettre en œuvre l'ensemble de leurs compétences, de leurs connaissances pratiques et théoriques et de leur expérience en fonction des besoins de l'accompagné et du contexte dans lequel ils interviennent. Il n'est pas obligatoire d'avoir été un ancien sportif de haut niveau ou même un entraîneur. Au bout de trois ans, on leur demande des expériences avérées de coaching auprès d'acteurs du sport de haut niveau (sportif de haut niveau, entraîneur national, DTN, accompagnement des staffs...) s'ils candidatent au renouvellement du label (tous les deux ans ensuite). On compte aujourd'hui une trentaine d'experts dans l'art de l'accompagnement qui bénéficient du label et qui exercent sur l'ensemble du territoire. ▶



RETROUVEZ
LA CARTOGRAPHIE
DES COACHS
ACCOMPAGNATEURS APPI



©DR

MURIEL BARBÉ,

ACCOMPAGNATRICE
PROFESSIONNELLE DE LA
PERFORMANCE LABELLIÉE
APPI

« Je suis psychologue clinicienne de formation et l'accompagnement de l'humain a toujours été ma vocation. Je me suis orientée vers le sport de haut niveau par hasard il y a quelques années après avoir été sollicitée par la fédération française de basket-ball. J'ai tout de suite senti que c'était un monde, une culture qui me correspondaient avec cette quête permanente de l'excellence et de l'amélioration continue. J'aide des joueurs et des entraîneurs de haut niveau à mieux se connaître et à développer des habiletés mentales qui concourent à la performance sportive. Je m'attache surtout à la dimension affective et humaine. Je me suis formée très vite à l'accompagnement-coaching dans le sport de haut niveau (Executive Master Accompagnement des acteurs du sport de haut niveau et Certificat de compétence spécifique de l'INSEP), mais je n'ai pas tout de suite candidaté au label APPI. Je voulais attendre d'être suffisamment aguerrie et armée pour pouvoir y prétendre. Il y a trois ans, j'ai senti que j'étais prête à éprouver ma solidité comme accompagnatrice au regard du process très sérieux et rigoureux du label. Je voulais aussi intégrer un réseau et avoir un espace d'échanges, de rencontres avec mes pairs, découvrir leur parcours, évoquer ma pratique... J'en ressors à chaque fois confortée dans mes choix et mes positions, car je sens que je parle à égalité avec des pros aguerris dans le domaine de l'accompagnement du sport de haut niveau. La prochaine étape pour moi sera la demande de renouvellement du label. Ce qui me permettra de faire le point sur ma pratique, de me questionner, de voir mon évolution par rapport à 2022. Le label est clairement pour les accompagnateurs un facteur de performance, un moyen d'être meilleurs. »



L'accompagnateur coach APPI va apporter l'appui d'un tiers neutre, confidentiel et bienveillant au travers de l'écoute, du dialogue et d'outils adaptés

Qui peut être accompagné ?

L'objectif de départ était surtout d'accompagner les entraîneurs. Mais en réalité, tout acteur du sport de haut niveau peut se trouver en situation d'avoir besoin d'une aide extérieure, qu'il s'agisse d'une étape professionnelle, d'un objectif ambitieux, d'un moment dit « de crise » ou d'un besoin « de fond ». Ces 10 dernières années, des entraîneurs, des membres du staff technique, des sportifs de haut niveau et des DTN ont bénéficié d'un accompagnement de la part d'un accompagnateur labellisé. Cela a d'ailleurs été le cas pour de nombreux médaillés lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. Les accompagnateurs ont effectué 201 missions sur la route de Paris 2024, dont 114 athlètes (86 valides et 28 paras). Des statistiques qui prouvent qu'il y avait un réel besoin.

Avez-vous identifié les problématiques les plus fréquentes ?

Un accompagnement peut répondre à des besoins très différents : développer sa performance ou son leadership, faire face à une situation complexe à fort enjeu ou à une situation de stress, construire avec son équipe et la faire progresser, prendre la parole en public... Un sportif de haut niveau peut avoir besoin par exemple d'être accompagné pour faire face au stress en compétition, gérer ses parents dans les compétitions et en dehors ou encore être aidé pour arriver à dire à son entraîneur ce dont il a besoin et ce qui ne lui convient pas. L'entraîneur lui peut avoir besoin d'un appui pour affirmer sa place dans le staff, mieux communiquer avec son athlète ou gérer son stress en compétition sans le

transmettre à ceux qu'il encadre. Un staff va chercher à travailler plus en collaboration afin d'améliorer son efficacité. Il peut y avoir aussi besoin de clarifier les rôles, les responsabilités et les modes de fonctionnement de l'équipe pour que chacun se sente bien et à sa place en lien avec ses compétences. Quelle que soit la situation, l'accompagnateur coach APPI va apporter l'appui d'un tiers neutre, confidentiel et bienveillant au travers de l'écoute, du dialogue et d'outils adaptés. Il saura favoriser la distanciation et le discernement par rapport aux événements, au quotidien et aux personnes. Il permettra de prendre conscience de ses ressources et de ses « zones d'ombre » et de mettre au clair ses « vraies motivations ».

Pourquoi est-il pertinent pour un accompagnateur de bénéficier du label APPI ?

Le label est une garantie de qualité, d'expertise, de confiance. Il est fondé sur la reconnaissance d'une expérience professionnelle appuyée sur des savoir-faire et savoir-être. Un accompagnateur peut le mettre en avant pour montrer à ses potentiels clients que ses compétences ont été validées par l'INSEP. Cela crédibilise sa démarche et ses interventions. D'autant plus qu'il est décerné à l'issue d'un process exigeant.

Pouvez-vous nous en dire plus sur ce process ?

Il faut savoir que seuls 30% des candidats qui nous sollicitent sont finalement labellisés. La première étape du process est la phase d'admissibilité avec dépôt de dossier. Un jury de trois experts et le pilote du label vérifient la recevabilité. Si le candidat n'est pas supervisé, son dossier est automatiquement rejeté. Ensuite, une journée complète se déroule sur le site de l'INSEP pour l'admission. Chaque candidat présente aux autres candidats un accompagnement réalisé, le jury observant et analysant, puis un exercice d'auto-évaluation est demandé avant un entretien individuel de 35 minutes. Les jurés proposent alors un avis qui sera analysé par la structure du label, pilotée par Patricia Thoreux (médecin du sport, chirurgien orthopédiste et traumatologue ▶

à l'hôpital Hôtel-Dieu, Président du Conseil Scientifique Médical et de Formation de l'INSEP, ndlr) et dans laquelle on retrouve le représentant du Directeur Général de l'INSEP et différents responsables de pôles (formation, médical, performance...). C'est cette structure qui proposera un avis au Directeur Général de l'INSEP qui, à son tour, rendra la décision définitive directement au candidat. Ce respect rigoureux des validations à différents niveaux permet de sécuriser le process. Les accompagnateurs labellisés sont non seulement supervisés pendant leur pratique, mais ils doivent mettre régulièrement à jour leurs connaissances, participer chaque année, à au moins une journée de professionnalisation... Enfin, l'accompagnement fait l'objet d'un contrat précisant, par exemple, la demande, le ou les objectifs, sa durée, le lieu des rencontres, le nombre de séances, l'approche proposée, les modalités de suivi, le prix... C'est une forme de « solidité » : nous sommes très vigilants sur cette rigueur du process pour appuyer la crédibilité et la valeur ajoutée du label.

Comment se déroule un accompagnement ?

Les accompagnements peuvent prendre des formes très diverses, à la fois pour l'objet (accompagnement individuel, d'équipe constituée...), pour le cadre – rencontres régulières sur plusieurs mois ou séminaires ponctuels, ... – et pour le style. Les modalités d'intervention sont diverses, mais elles doivent se dérouler dans un cadre précis avec nécessairement un temps visant à l'émergence de l'objectif de ce travail et

respecter la charte de déontologie que chaque accompagnateur doit signer. Celui-ci s'engage par exemple à un devoir de confidentialité sur les problématiques liées à ses interventions, ainsi que sur toute information recueillie sur l'accompagné, tant à l'intérieur qu'en dehors des milieux concernés. Le lieu dans lequel se déroulent les séances doit être neutre, paisible et préserver la confidentialité des échanges. Un accompagnement ne peut pas avoir lieu dans un café ! À l'INSEP par exemple, le pôle performance met à disposition des espaces dédiés. Nous avons aussi au pôle formation une salle spécifique pour l'accompagnement.

Comment bénéficier d'un accompagnement par un accompagnateur labellisé APPI ?

Les sportifs de haut niveau, entraîneurs... peuvent directement solliciter un accompagnateur APPI sur tout le territoire en choisissant dans le listing mis à leur disposition. Tous peuvent également solliciter directement le pôle performance de l'INSEP qui va étudier la demande, éventuellement la requalifier – est-ce réellement un accompagnement par un coach ou un soutien psychologique qui doit être mis en place ? – avant de proposer les accompagnateurs les plus adaptés aux besoins exprimés. Il faut savoir que les sportifs accueillis à l'INSEP ainsi que leurs entraîneurs bénéficient déjà de 10 h d'accompagnement dans la convention qui est nouée avec leurs fédérations. Sur les territoires, les acteurs du haut niveau qui souhaitent être accompagnés par un coach labellisé APPI peuvent se rapprocher des CREPS et des Maisons Régionales de la Performance. ■

PROCESS : 3 MOIS



1. Le candidat présente aux autres candidats un accompagnement (30')- Les candidats questionnent et font un Feedback. Le jury en position méta observe (qualité d'écoute, posture, éthique...)
2. Auto-évaluation
3. Entretien individuel (35') avec le jury.



©FFNatation

LAURENT CHAMBERTIN,

ACCOMPAGNATEUR
PROFESSIONNEL DE LA
PERFORMANCE LABELLISÉ
APPI

« Après ma carrière de volleyeur professionnel, j'ai eu besoin de prendre une respiration par rapport au monde du sport de haut niveau. Je me suis fixé de nouveaux challenges dans le management de projet, d'événementiel, d'exploitation.... Mais j'avais le sentiment de ne pas être assez utile. La candidature de Paris aux Jeux de Paris 2024 m'a ramené dans la famille du sport. J'ai intégré le comité des athlètes et lors des échanges que je pouvais avoir avec les différents intervenants, je sentais qu'il y avait un réel besoin et un cap à franchir dans le domaine de la dimension mentale. C'est ce qui m'a décidé à me former au coaching. L'INSEP m'a alors très vite sollicité pour accompagner des sportifs de haut niveau et des entraîneurs et je n'ai pas hésité. J'ai décidé de candidater au label APPI dès 2018 et je l'ai depuis renouvelé à deux reprises. En intégrant cette communauté d'accompagnateurs experts de la performance, j'ai retrouvé cette notion de collectif qui a toujours été importante pour moi. Je me nourris des différences, des parcours, des apports de chacun... Que ce soit lors des journées de professionnalisation ou à l'occasion d'échanges informels que nous pouvons avoir tout au long de l'année, on se confronte, on se challenge, on se découvre. Le label me permet aussi de rester au contact de la haute performance, de rencontrer régulièrement ses principaux acteurs, d'avoir des informations clés. Cela fait 10 ans que le label APPI a été créé et nous sommes clairement en train de franchir un cap. Les accompagnateurs sont par exemple de plus en plus identifiés et invités dans les comités de réflexion. Pour autant, il faut continuer à se faire connaître, à créer du lien, à être présent sur les événements et à mieux travailler encore en complémentarité avec tous les acteurs qui interviennent dans la performance, notamment les préparateurs mentaux, les psychologues.... »



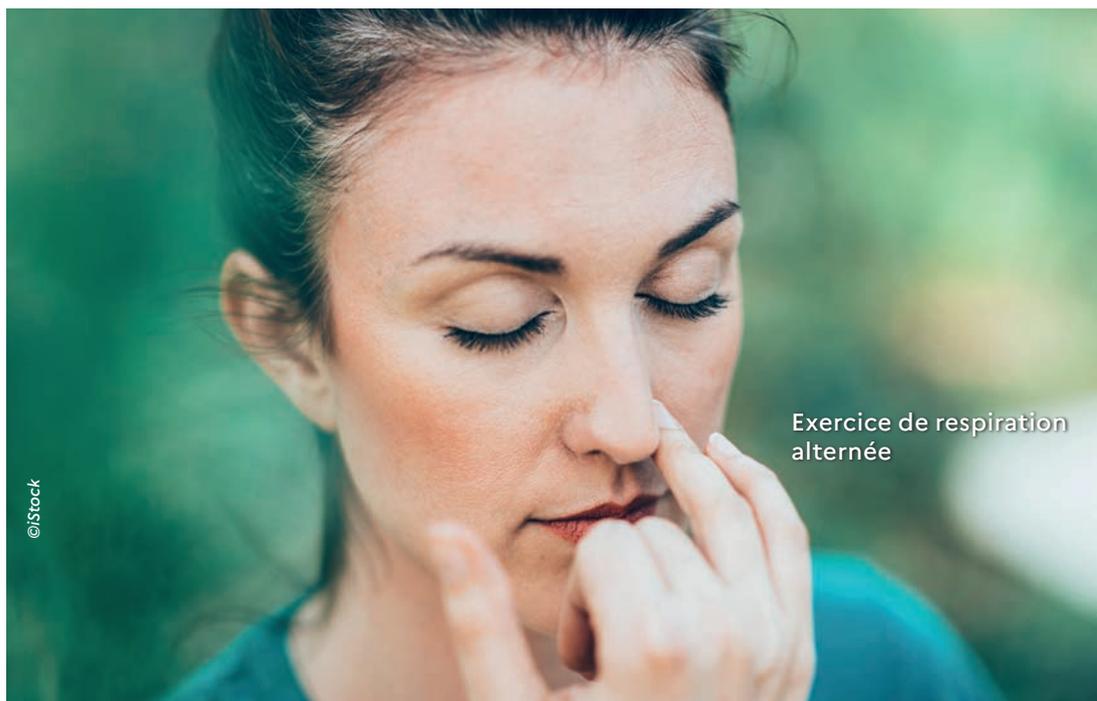
L'apnéiste Morgan Bourc'his lors d'un exercice de respiration

LES TECHNIQUES DE RESPIRATION AU SERVICE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

De plus de plus de sportifs de haut niveau adoptent des techniques de respirations spécifiques pour leurs effets physiologiques et psychologiques dans un but d'optimisation des performances.

Même si certaines disciplines demandent un effort de concentration sur la respiration, à l'image de la natation où le cycle respiratoire du nageur est inversé par rapport à celui du terrien, avec une inspiration passive et brève et une expiration active en raison de la résistance de l'eau au contact des voies respiratoires, dans le sport de haut niveau comme dans la vie courante, on respire le plus souvent sans y penser, de manière instinctive et non réfléchie. Pour autant, la fonction respiratoire, qui rappelle le permet à chacun d'apporter entre autres à son système musculaire l'oxygène indispensable à son activité, peut être spécifiquement entraînée avec l'intégration de techniques de respiration ciblées dans un but d'optimisation des performances. De plus de plus de sportifs de haut niveau ont d'ailleurs intégré dans leurs routines d'entraînement des exercices respiratoires pour leurs effets physiologiques et psychologiques, à l'image de Novak Djokovic, adepte de la respiration consciente, ou encore Léon Marchand, qui a confié lors des Jeux de Paris utiliser la cohé-

rence cardiaque pour ses effets anti-stress. « Dans la pratique en elle-même, et notamment pendant l'effort, la respiration la plus naturelle sans résistance reste bien sûr à privilégier, en essayant de trouver un équilibre entre fréquence respiratoire et amplitude, précise Ivan Zagori, médecin au pôle médical de l'INSEP et spécialiste entre autres des tests dits d'effort. En revanche, ces techniques spécifiques peuvent en effet avoir une utilité pour les sportifs en matière de bien-être et de gestion des émotions. » Mais pas seulement. Outre leurs effets relaxants par la stimulation du système nerveux parasympathique, la pratique régulière de ces exercices respiratoires permettrait également aux athlètes de mieux prendre conscience de leur respiration, de mieux maîtriser leur souffle, d'équilibrer les niveaux d'oxygène et de dioxyde de carbone dans leur corps et de renforcer leur capacité respiratoire et leur tolérance à l'hypoxie. ▶



Exercice de respiration alternée

« Dans les séances de yoga effectuées à l'INSEP, nous pouvons proposer jusqu'à une dizaine de techniques de respirations issues du Pranayama (l'art traditionnel du souffle) avec des effets différents pour chacune d'entre-elles, remarque Ancelin Rest du pôle "Yoga et Performance" de l'INSEP. Toutes contribuent à réduire le stress, favoriser un état de calme et améliorer les fonctions cognitives et la concentration, ce qui est recherché par de nombreux sportifs de haut niveau, quelle que soit la discipline. La respiration complète, qui combine la respiration abdominale, thoracique et claviculaire, a également de vrais effets physiologiques, car elle améliore la circulation de l'oxygène dans le corps, augmente la capacité pulmonaire et renforce le système immunitaire. La respiration alternée, entre les narines gauche et droite, va pour sa part rééquilibrer les deux zones du cerveau de manière énergétique. » La respiration nasale va également contribuer à produire de l'oxyde nitrique, augmentant l'efficacité des échanges gazeux et améliorant la capacité pulmonaire d'absorption d'oxygène. Pour les sportifs de haut niveau, ces techniques ont aussi un effet favorable sur la récupération puisqu'elles permettent de réduire le temps d'endormissement et les réveils en cours de nuit.



Les techniques de respiration peuvent être catégorisées en celles qui visent à induire une relaxation ou une activation au niveau psychophysologique

DES TECHNIQUES CATÉGORISÉES PAR LA SCIENCE

Preuve s'il en est de son importance en matière d'optimisation de la performance, la science s'intéresse de près à cet entraînement spécifique de la fonction respiratoire dans le haut niveau. Sylvain Laborde et son équipe de recherche du Département de Psychologie de la Performance de l'Université Allemande du Sport de Cologne se sont penchés récemment sur les techniques principales de respiration couramment appliquées dans le domaine sportif. « Nous les différencions en fonction de leur fréquence respiratoire et de leur profondeur, explique le chercheur et psychologue français, également Maître de Conférences. La fréquence respiratoire est mesurée en cycles par minute [cpm], un cycle étant composé d'une inspiration complète et d'une expiration complète. » De manière générale, les techniques de respiration peuvent être catégorisées en celles qui visent à induire une relaxation ou une activation au niveau psychophysologique. « Au niveau physiologique, la modification volontaire de la respiration entraîne

des changements dans l'activité du système nerveux autonome, analyse Sylvain Laborde. Ce système est divisé en deux branches, les branches parasympathique et sympathique, communément connues sous les expressions "repos et digestion" et "combat ou fuite". Alors qu'une activité plus élevée dans la branche parasympathique entraîne la relaxation, une activité plus élevée dans la branche sympathique entraîne l'activation. En plus du système nerveux autonome, la respiration module également l'activité cérébrale, influençant les processus cognitifs, émotionnels et sensorimoteurs. Ensemble, ces changements psychophysologiques ont été proposés comme étant à l'origine des effets améliorant la performance sportive. » Les chercheurs de l'université de Cologne ont mis en évidence plus particulièrement quatre techniques parmi les plus utilisées dans le sport : la respiration lente et rapide contrôlée, l'hyperventilation et l'apnée. La respiration rapide contrôlée, qui implique une augmentation de la fréquence respiratoire au-delà du rythme habituel (20 cycles par minute), pourrait notamment contribuer à augmenter le niveau d'activation avant un effort spécifique. ►



Léon Marchand



// La cohérence cardiaque a une action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine

L'hyperventilation volontaire, avec une respiration plus profonde, peut pour sa part être utilisée, « avec prudence et sous contrôle, car elle recule les seuils d'alarme », note Ivan Zagori, pour aider la capacité d'un athlète à maintenir un effort intense pendant une période plus ou moins longue. L'apnée ou rétention pourrait selon certaines études créer des conditions similaires à un entraînement en altitude, notamment lors de sprints répétés dans certaines disciplines (football, basketball, rugby, handball). Mais ces techniques ne bénéficient pas de protocole standard à l'heure actuelle et demandent encore à être validées scientifiquement. En revanche, la respiration lente

contrôlée est la plus connue et la plus utilisée par les sportifs de haut niveau sous le terme de cohérence cardiaque. Réalisée à une fréquence inférieure à 10 cpm, le plus souvent à 6 cpm, elle consiste à inspirer par le nez et à expirer par le nez ou la bouche avec les lèvres serrées à raison de dix cycles par minutes environ, et peut s'effectuer avant ou après un entraînement ou une compétition. La pratique de la cohérence cardiaque correspond à un état particulier de la variabilité cardiaque engendré par la respiration. Si elle a « une action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine, prévenant l'anxiété et la dépression ainsi qu'une réduction de la perception du stress », selon les scientifiques de l'université de Laval, permettant ainsi aux sportifs de mieux gérer leur peur de gagner, de prendre les bonnes décisions au milieu de l'action et d'assurer un geste fluide, relâché, performant, la cohérence cardiaque influence le débit cardiaque et permet surtout d'optimiser l'activité du diaphragme en mobilisant la zone abdominale - le ventre plutôt que la poitrine sort et rentre pour accompagner respectivement l'inspiration et l'expiration - . Or, le diaphragme, cloison musculo-aponévrotique qui sépare le thorax de l'abdomen, est le principal muscle du système respira-



© ICONSPORT

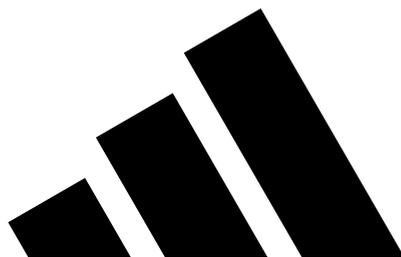
Alain Bernard, double champion olympique, a développé un asthme d'effort vers 14 ans.

toire et la respiration dite diaphragmatique reste la plus efficace pour un meilleur « remplissage » et « vidage » des poumons et donc, une meilleure oxygénation du sang. La respiration diaphragmatique est associée à une amélioration de la posture, de la stabilité de base et du tronc, de la performance fonctionnelle et la réduction des blessures, des douleurs et du stress. Des recherches suggèrent d'ailleurs que les athlètes qui respireraient avec la cage thoracique quasi exclusivement et/ou avec l'abdomen uniquement sans être capable de contracter le diaphragme dans l'amplitude souhaitée risqueraient davantage de développer des lésions musculo-squelettiques, telles que les lombalgies, les cervicalgies, l'instabilité chronique des chevilles et les troubles de l'articulation temporo-mandibulaire. Une respiration dite dysfonctionnelle qui serait l'apanage de 91% des athlètes selon une étude du Dr. Terada de l'université japonaise Ritsumeikan University ! D'où l'intérêt et même l'importance pour les sportifs de haut niveau d'intégrer ces techniques de respiration, comme la respiration diaphragmatique, dans leurs routines d'entraînement. Mieux respirer n'est pas seulement la vie. C'est aussi du sport. ■

LES TROUBLES RESPIRATOIRES N'EMPÊCHENT PAS LA PRATIQUE À HAUT NIVEAU

Selon l'académie nationale de médecine, la pratique régulière d'une activité physique favorise, sur le plan respiratoire, le développement thoracique, améliore le fonctionnement des muscles ventilatoires, la ventilation alvéolaire ainsi que la capacité de diffusion de l'oxygène à travers la membrane alvéolo-capillaire, ce qui concourt à une meilleure prise en oxygène au niveau pulmonaire. Associées à un bénéfice sur le métabolisme énergétique, à des modifications de la typologie et des enzymes musculaires squelettiques, ces modifications permettent une meilleure oxygénation des masses musculaires impliquées à l'exercice. Pour autant, certains sportifs de haut niveau peuvent développer des troubles respiratoires en raison de leur pratique. Au cours de ces dernières années, la prévalence de l'asthme dans le haut niveau mais aussi de l'hyperréactivité bronchique (HRB) aurait même augmentée de façon inquiétante, avec dans certains sports des pourcentages pouvant aller jusqu'à 57 % (ski nordique). L'asthme et l'HRB surviennent le plus souvent dans les sports d'endurance comme le ski de fond, le biathlon (air froid et sec), le cyclisme (pollution) et la natation (chlore). « Certains sportifs de haut niveau peuvent également présenter une bronchoconstriction induite par l'effort (une limitation transitoire des débits d'air dans les voies aériennes au cours d'une activité physique), associée ou non à un asthme, et plus rarement souffrir d'une dyspnée laryngée (un rétrécissement de la filière laryngée, n.d.l.r), explique Ivan Zagori. Ce qui ne les empêche pas de pouvoir atteindre le plus haut niveau, sous réserve bien sûr d'un suivi médical et de traitements médicamenteux adaptés. En cas de dyspnée laryngée, si les performances s'écroulent, nous pouvons même être amenés à réaliser des injections de toxine botulique dans le larynx. »

ENTRETIEN AVEC MARINE DUSSERE, DIRECTRICE SPORTS MARKETING ADIDAS



Le partenariat qui lie adidas et l'INSEP a fêté ses 20 ans en 2024. Est-ce que vous avez profité de cette année importante pour le sport français, marquée notamment les JOP de Paris, pour initier de nouvelles actions, de nouvelles initiatives dans le cadre de ce partenariat ?

Nous sommes partenaires de l'INSEP depuis plus de 20 ans. Cette longévité est une véritable fierté. 2024 a, en effet, été une année exceptionnelle sur le plan sportif. Paris a eu le privilège d'accueillir les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été. En collaboration avec l'INSEP, nous avons proposé de nouvelles expériences et animations aux athlètes présents l'été dernier avec pour objectif de les aider à se détendre avant leur entrée dans la compétition.

Nous avons par exemple contribué à l'espace créé par l'INSEP pendant les Jeux qui permettait à tous les athlètes évoluant au sein du campus de se réunir pour regarder les épreuves ensemble. Nous avons accompagné l'INSEP sur ce projet en mettant à disposition des athlètes des jeux (babyfoot géant, morpion-basket, puissance 4) en proposant des animations.

Un foodtruck était présent avec des mocktails travaillés en collaboration avec les nutritionnistes de l'INSEP. Un moment de détente pour tous les athlètes tout en respectant leur hygiène de vie.

Nous avons également transformé le lounge athlètes du Bâtiment H en lieu de décompression. L'idée était d'apporter aux athlètes et notamment à ceux de la Fédération Française d'Athlétisme (qui avaient leur camp de base avant les Jeux au sein de l'INSEP) un lieu pour relâcher la pression et se changer les idées. Au programme : des jeux de socié-

tés, des cartes à disposition pour écrire à ses proches, des fauteuils de massage, une zone de relaxation... tous les ingrédients pour se détendre.

Plus globalement quel a été l'impact des Jeux de Paris et des résultats des sportifs français pour adidas ?

Nous étions engagés pendant les JO 2024 via les fédérations que nous accompagnons : la Fédération Française d'Athlétisme et la Fédération Française de Handball. Et évidemment, la marque a accompagné les moments de gloire de ses athlètes français : Antoine Dupont (Rugby à VII), Cassandre Beaugrand (Triathlon), Sara Balzer et Manon Apithy-Brunet (Escrime), Manon Genest (Para triathlon), Shirine Boukli et Amandine Buchard (Judo), Cyrena Samba-Mayela (100 m haies), Sofiane Oumiha (Boxe), Maxime Grousset (relais natation), Earvin Ngapeth (Volleyball)... Avec 12 médailles pour nos athlètes français adidas, ces Jeux ont été un moment fort en émotions et une belle réussite. À l'international, nous pouvons également citer la médaille d'or de Noah Lyles sur le 100 m en athlétisme.





La collaboration entre adidas et l'INSEP n'a cessé de se renforcer au fil des années. Il est important d'impulser une nouvelle dynamique après justement 20 ans de vie commune ? Quelles sont aujourd'hui les perspectives de développement, les évolutions à venir ?

Nous sommes très fiers de ce partenariat historique où nous travaillons en toute confiance. Accompagner les athlètes et la formation du sport de haut niveau en France est une priorité pour nous. La détection des jeunes talents et les accompagner tout au long de leur carrière est l'essence même de notre vocation chez adidas.

À titre d'exemple, nous accompagnons Sasha Zhoya, athlète et pensionnaire, depuis qu'il a 16 ans et pour de nombreuses années encore. À un autre niveau, nous participons à la rénovation de certains lieux au sein de l'INSEP, pour que les athlètes aient accès aux meilleures infrastructures pour s'entraîner et progresser.

Nous profitons enfin de notre partenariat pour faire découvrir l'excellence de la formation sportive Française auprès des salariés adidas et de nos clients.

L'événement « Back to INSEP » est devenu un moment important de la vie de l'établissement. Vous souhaitez le pérenniser ? Que représente-t-il pour adidas ?

Ce temps fort est en effet devenu un véritable rendez-vous. La remise de la dotation pour tous les athlètes est inscrite dans le calendrier des résidents de l'INSEP. Nous avons voulu créer, en événementialisant ce moment, un esprit collectif sur un temps de rentrée avec leur nouvel uniforme de promotion, un peu comme ce qui est fait dans les universités américaines. Nous lançons leur année avec un

symbole fort : un soutien d'adidas pour l'ensemble des athlètes présents à l'INSEP.

Les athlètes attendent ce rendez-vous fin septembre – début octobre avec un concept différent chaque année. Notre intention est de les surprendre. En général, nous créons des concepts participatifs pour tous qui leur permettent d'échanger, d'apprendre à se connaître et qui les valorisent. Nous sommes très heureux que le « Back to INSEP » soit devenu incontournable pour adidas et surtout pour les athlètes de l'INSEP.

Quels sont les autres moments marquants qui rythment la vie quotidienne du partenariat INSEP – adidas et que vous souhaitez également pérenniser ?

Nous accompagnons la Soirée des Champions qui a lieu chaque année. Lors de l'édition 2025, adidas a soutenu le tableau qui récompensait les champions du monde et champions d'Europe juniors. Nous avons offert à chaque athlète une veste et une casquette personnalisées avec une broderie en lien avec leur performance pour qu'ils gardent un souvenir de ce premier titre gagné dans leur carrière. On leur souhaite d'en gagner encore beaucoup d'autres !

Au final, comment résumeriez ce qu'apporte l'INSEP à adidas et inversement ?

Nous sommes très heureux de voir vivre ce partenariat basé sur la confiance mutuelle et de belles synergies. Nous rebondissons sur des initiatives de la part de l'INSEP et inversement. Nous apportons à l'INSEP notre expertise, nos produits performants et un soutien financier. L'INSEP nous offre également l'accès à des infrastructures incroyables et multisports. Finalement, une relation de travail fructueuse s'est mise en place au fur et à mesure des années.



**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     



PARTENAIRES MÉDIAS

