INSEP LE MAG

À LA UNE

À VOS MARQUES, PRÊTS, RÉCUPÉREZ !

©iStock

LE MAGAZINE DE L'INSTITUT NATIONAL DU SPORT, DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE | N°65

04
LA VIE DE L'INSEP
Les actualités de l'Institut

10
À LA UNE
À vos marques, prêts, récupérez !

18
RENCONTRE
Julien Issoulié, DTN de la Fédération Française de Canoë-Kayak

22
ESPOIR OLYMPIQUE
Louison Cazaly n'a peur de rien (ou presque)

24
4 QUESTIONS À
Tarek Boudali

26
ENTRAÎNEMENT
Se dépasser, la clé du succès dans le sport de haut niveau ?

30
SCIENCE ET SPORT
Des compléments alimentaires à ne pas prendre à la légère

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**

IMPRIM'VERT®

Personne n'est à l'abri d'un - gros - coup de fatigue. Et encore moins les sportifs de haut niveau qui enchaînent à un rythme effréné les entraînements, les compétitions et les saisons. Pour conserver une bonne condition physique, physiologique et psychologique, indispensable à la réitération de la performance, la récupération est donc un enjeu majeur. Comme vous pourrez le lire dans le dossier de ce nouveau numéro d'INSEP le mag, un vaste panel de méthodes existe aujourd'hui et toutes sont facilement à la disposition des athlètes, mais pour éviter qu'elles soient mal employées, voire contre-productives, un accompagnement s'avère le plus souvent indispensable. L'INSEP propose aux sportifs et à leurs entraîneurs des stratégies individualisées afin que les protocoles de récupération mis en œuvre soient réellement efficaces et adaptés à leurs spécificités ainsi qu'à celles de leur sport. Il est d'ailleurs important de rappeler qu'avant même de penser à des approches soit-disant d'avant-garde, la priorité doit rester les basiques de la récupération, à savoir bien manger, bien boire et bien dormir, qui sont encore trop rarement appliqués.

Vous pourrez également lire dans ce numéro d'INSEP le mag une interview de Julien Issoulé, nouveau DTN de la fédération française de canoë-kayak, avec qui nous continuerons à travailler aussi efficacement que ces dernières années lorsqu'il officiait dans d'autres eaux et bassins en tant que DTN de la fédération française de natation. Nous avons aussi souhaité consacrer un sujet sur les compléments alimentaires tant ces produits très prisés et utilisés peuvent comporter des risques pour la santé, mais aussi conduire à un test antidopage positif. Dans ce cadre, l'accompagnement de l'INSEP s'avère une nouvelle fois précieux pour sensibiliser et conseiller les sportifs de haut niveau et leur entourage. Enfin, la notion de dépassement de soi est indissociable de la très haute performance. Certains sportifs sont naturellement dotés de cette forme de résilience psychologique, d'autres l'acquièrent au fil de leur parcours et des épreuves qu'ils traversent. Quatre champions d'exception témoignent dans nos colonnes sur cet art de ne jamais rien lâcher qu'ils ont su apprivoiser pour se forger un palmarès hors norme.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP

RELATIONS INTERNATIONALES

L'INSEP EN « TOURNÉE » EN ASIE

Entre nouvelle collaboration et renouvellement d'accord existant, le séjour de la délégation Insépienne en Asie début avril, composée notamment du directeur général de l'Institut et de membres de la Mission des Relations Internationales s'est parfaitement déroulé.

Après avoir signé un nouveau protocole d'accord avec le Hong Kong Sports Institute dont l'ambition est de favoriser et faciliter les échanges entre les deux instituts en matière d'innovation, sciences du sport et développement du sport de très haut niveau, Fabien Canu, directeur général de l'INSEP, s'est rendu en République de Corée.

L'engagement commun préexistant entre l'INSEP et le Centre national d'entrainement coréen (KSOC) a été prolongé et ainsi renforcé, permettant d'intensifier les actions en matière de coopération en médecine et sciences du sport. Les stages d'entraînement entre les deux instituts vont également pouvoir se poursuivre et offrir à chaque pays une montée en performance mutuelle. Enfin, une entrevue entre Fabien Canu et Son Excellence monsieur l'Ambassadeur Philippe Bertoux à l'Ambassade de France en République de Corée a permis d'échanger autour des enjeux de la diplomatie sportive.

Pour clore cette « tournée », la délégation s'est rendue au Japon et est allée à la rencontre des comités olympique et paralympique japonais dont le modèle de formation des cadres de haut niveau est structuré à l'image de leur centre (olympique et paralympique) avec une vision sportive du Japon et de ses équipes, unie, posée et engagée en vue des Jeux d'hiver 2034.

Avant le retour en France, une dernière rencontre avec le Japan Sport Council, plus fidèle et ancien partenaire de l'INSEP sur le continent asiatique s'imposait. Au programme, plusieurs réunions de travail de qualité avec le Président de la Japan Sports Agency, le Dr Koji Murofushi, celui du Japan Sport Council, Satoshi Ashidate et son vice-président, également directeur du Japan Institute of Sports Sciences, le Dr Takeshi Kukidome, et le responsable du laboratoire, Daichi Yamashita.

MÉDIAS

CLAP DE FIN POUR LA SÉRIE DE PODCASTS SUR « COMMOTIONS ET SPORT DE HAUT NIVEAU »

Les deux derniers épisodes de la série de podcasts consacrée à la compréhension des commotions cérébrales et leurs conséquences dans le sport de haut niveau sont désormais disponibles. Sur le même principe que les précédents (un échange entre un professionnel de santé et un athlète ayant vécu une ou plusieurs commotions), Solène Butruille, escrimeuse, et Coline Régnauld, psychologue, puis Sofiane Oumiha, boxeur, et Martin Ducret, médecin du sport, expliquent et soulignent l'importance de former les staffs pour mieux détecter et accompagner la commotion cérébrale. Leurs échanges confirment qu'un dialogue montrent qu'un dialogue est essentiel entre sportifs et professionnels pour optimiser une reprise progressive et alertent sur les potentiels risques à long terme des commotions.

Pour les écouter ou les réécouter, rdv sur ***YouTube*** et sur ***Spotify***

RECHERCHE MÉDICALE

5E SYMPOSIUM DU REFORM

Le 13 juin aura lieu à l'INSEP le 5e symposium du ReFORM - Réseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du sport. Pour cette nouvelle édition, le thème retenu est « Préserver la santé à long terme après une carrière sportive »

À cette occasion, de nombreux sujets seront abordés, tels que :

- Les conséquences des blessures traumatiques
- Les commotions cérébrales
- Les enjeux psychologiques de la fin de carrière
- Les problématiques liées aux traitements médicamenteux

Infos & inscription : ***https://conferenceinsep.infoshn.fr/SymposiumReFORM.html***

GRAND INSEP

SÉMINAIRE « VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE : ACTUALISATION DES CONNAISSANCES »

À la suite d'un premier événement ayant lancé une dynamique collaborative sur le thème de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) en janvier 2024, une nouvelle rencontre a été programmée les 19 et 20 mai à l'INSEP. Ce rendez-vous s'inscrivait dans la continuité des réflexions menées autour de l'optimisation de la performance et de l'accompagnement individualisé des athlètes.

L'objectif du séminaire était d'approfondir collectivement l'analyse de la VFC et d'explorer son intégration dans les stratégies de suivi et d'optimisation de la performance des sportifs. Il s'adressait en priorité aux détenteurs des Certificats de Compétences Spécifiques (CCS) « Variabilité de la fréquence cardiaque » et « Stress environnemental », ainsi qu'aux référents scientifiques des centres du réseau grand INSEP et des fédérations impliquées.

©iStock

PARALYMPISME

UN BEAU SUCCÈS **POUR LA 6E ÉDITION DE LA RELÈVE**

Les 12 et 13 avril derniers, l'INSEP a accueilli 31 participants sélectionnés dans le cadre du programme de détection du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) « La Relève » pour tester leur potentiel en tant que futurs athlètes paralympiques dans 18 parasports proposés.

261 sportifs se sont portés candidats sur la plateforme dédiée et suite à un processus de pré-sélection, 196 entretiens individuels en visio-conférence ont été menés par le CPSF. À l'issue de cette deuxième sélection en fonction du projet du candidat, de ses ambitions et de ses motivations, 31 profils ont été retenus pour participer au plateau de détection.

Après un échauffement collectif, les sportifs ont participé à six ateliers tests permettant aux 12 fédérations présentes d'évaluer diverses aptitudes comme la force, la vitesse, la coordination, la motricité ou encore l'agilité. Les fédérations se sont ensuite regroupées et ont passé en revue chaque participant afin de leur préparer « un menu sportif » personnalisé et adapté à leur capacité et handicap.

Lancé en 2019 avec comme objectif initial d'enrichir la délégation française pour les Jeux de Paris, le programme poursuit aujourd'hui l'ambition de détecter et accompagner les profils athlètes vers un projet de performance, avec une vision à long terme. Plus de 300 profils à potentiels ont ainsi été accueillis. Parmi eux, de nombreux athlètes de haut niveau ont émergé, ont intégré les collectifs France et disputé leurs premières compétitions internationales. Douze athlètes ont également participé aux Jeux Paralympiques d'été ou d'hiver et deux d'entre eux ont été médaillés.

De surcroît, l'obtention de l'organisation des Jeux d'hiver par la France en 2030 permet de donner un nouvel élan au programme en aspirant maintenant à étoffer la délégation hivernale.

RÉSEAU GRAND INSEP

3E ASSISES DU RÉSEAU GRAND INSEP (RGI)

Les 3 et 4 juin prochains, l'INSEP et le RGI organiseront les 3e Assises du réseau grand INSEP. Cet événement intervient chaque année post-olympique : suite aux JOP de Paris 2024, l'heure est au bilan et à l'analyse pour la construction de la feuille de route 2025-2030 du RGI.

L'objectif de ces 3e Assises du réseau grand INSEP sera de pouvoir passer en revue les actions et réalisations du RGI au cours de la dernière olympiade, d'en dresser le bilan autant que de réfléchir aux perspectives pour optimiser, encore et toujours, l'accompagnement fourni aux sportifs de haut niveau.

Suite à la réussite des JOP de Paris 2024, ces 3e Assises permettront de fixer le cap du réseau grand INSEP : les nouveaux piliers du label 2025-2028, le travail renforcé avec les fédérations, les collaborations avec l'ensemble des acteurs de l'écosystème sportif (ministère chargé des sports, Agence nationale du Sport, CNOSF, CPSF, etc.).

À l'aube de nouvelles échéances aussi importantes que stimulantes (Milan-Cortina 2026, Los Angeles 2028, Les Alpes françaises 2030), l'INSEP et les centres RGI continuent de porter l'ambition de fédérer, de mobiliser et de travailler en synergie avec un ensemble de réseaux (nationaux, régionaux et fédéraux) au profit de la performance des équipes de France Olympiques et Paralympiques.

FORMATION

PERFORMER AVEC L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Du 23 au 24 Avril s'est déroulée la 3e session du Certificat de compétences spécifiques « Performer avec l'intelligence relationnelle ». Des entraîneurs de huit disciplines olympiques y ont participé ainsi que des acteurs clés en relation directe avec la performance. Michel Blondel tout récemment ex entraîneur national de tennis de table, à la longue expérience internationale, était l'invité de cette promotion « spécial entraîneurs ». Le CCS est organisé autour de thématiques spécifiques de la performance sportive de haut-niveau, auxquelles s'ajoutent l'apprentissage des fondamentaux de la communication pour les relations interpersonnelles. Les sessions alternent des travaux collectifs, de nombreuses mises en pratique, des échanges et des éclairages méthodologiques et théoriques.

Pour en savoir plus sur cette formation et celles proposées par l'INSEP dans le domaine de « la dimension humaine », consultez le catalogue à partir de ce lien : ***https://formation-insep.sporteef.com/Catalog/Search?themeId=7746027522***

RELATIONS INTERNATIONALES

RENFORCEMENT DES RELATIONS **FRANCE-POLOGNE**

Le 9 mai dernier un « pacte d'amitié » a été signé par le président Emmanuel Macron et le Premier ministre polonais Donald Tusk, à Nancy. Outre des garanties de sécurité mutuelles renforcées et une coopération plus étroite en matière de défense, ce traité fournit également un cadre au renforcement des relations bilatérales dans le domaine de la coopération sportive.

La France et la Pologne se sont ainsi engagées à mettre à disposition leur expertise et les enseignements tirés de l'organisation de grands événements sportifs internationaux, en mettant l'accent sur le sport pour les personnes en situation de handicap, le sport de masse et le développement durable. Les deux États coopéreront en outre dans le domaine des enjeux sportifs européens, notamment en renforçant et en promouvant les principales caractéristiques du modèle sportif européen. L'article 13 du traité a également prévu la promotion du sport féminin à tous les niveaux, en mettant particulièrement l'accent sur la couverture médiatique et la lutte contre les violences sexistes et sexuelles.

En amont de cette rencontre à Nancy, l'INSEP, en collaboration avec l'ambassade de France en Pologne et l'Ambassadeur pour le sport, Samuel Ducroquet, a témoigné lors du congrès européen « Sport et Tourisme » organisé les 7 et 8 mai derniers à Zakopane. De nombreux thèmes ont été abordés parmi lesquels la popularisation du sport, les succès sportifs des femmes, le développement du sport, et la combinaison du sport et du tourisme. Le renforcement du rôle des femmes dans la gestion du sport, la prévention de la détérioration des compétences motrices chez les jeunes ainsi que le financement des sports olympiques ont également été abordés. Enfin, la Pologne a sollicité le soutien de l'Institut pour élaborer des modèles de performance dans la perspective des JOP de 2040 et pour l'accompagner dans la construction d'un INSEP à Varsovie.

OLYMPISME ET PARALYMPISME

PARTICIPEZ AU SONDAGE **HÉRITAGE 2024-2030**

L'Agence nationale du Sport invite depuis quelques semaines le grand public, mais également les acteurs de l'écosystème sportif français à participer à un sondage intitulé « Héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques ».

Tout autant que les licenciés, passionnés ou citoyens amateurs de sport, les Fédérations, ligues, comités, clubs, associations, représentants de l'État ou des collectivités territoriales, mouvements olympique et paralympique, monde économique, partenaires, etc., sont invités à donner leur avis à travers un questionnaire en ligne. En moins de 5 minutes, ce dernier permet d'exprimer son sentiment vis-à-vis des Jeux Olympiques et Paralympiques vécus en France en 2024 et donc de faire vivre l'héritage sur l'ensemble des territoires, mais également de connaitre les attentes et préparer les Jeux d'hiver 2030 dans les Alpes françaises.

Pour accéder au ***sondage « grand public »***
Pour accéder au ***sondage « acteurs du sport »***

© Clément Dorval - Ville de Paris

POLITIQUE PUBLIQUE DU SPORT

LANCEMENT DE LA PLATEFORME **DATA.SPORTS**

Le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative (MSJVA), en partenariat avec l'Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP), a lancé, le 6 mai, un portail numérique inédit intitulé Data. Sports centralisant les principales données publiques sur le sport en France.

Ce nouveau site propose une lecture du paysage sportif national à travers trois premiers parcours thématiques : des portraits de fédérations (avec des informations détaillées sur les licences, clubs et structures fédérales), des portraits de territoires (avec une analyse fine des pratiques sportives, équipements, ou emplois sportifs à l'échelle locale.) et un zoom (avec une cartographie interactive) sur les 333 000 équipements sportifs répertoriés en France. Une manière de faciliter et démocratiser l'accès aux données sportives.

Cette plateforme, accessible à tous, se distingue par ses fonctionnalités avancées. Elle offre aux utilisateurs la possibilité d'une exploration approfondie des données en proposant des visualisations dynamiques, des cartographies interactives, des graphiques et le téléchargement des données. Évolutive, la plateforme s'enrichira au fil du temps de nouvelles données sur des thématiques telles que l'emploi dans le sport, le sport-santé ou encore le para sport.
Pour y accéder, rdv sur :
data.sports.gouv.fr

©CONSPORT

À VOS MARQUES, PRÊTS, RÉCUPÉREZ !

À la pointe dans la compréhension, l'élaboration et l'utilisation des processus de récupération dans le haut niveau, l'INSEP conseille et accompagne les sportives et les sportifs qui ont besoin de recharger leurs batteries, physiques et mentales, après la répétition des efforts à l'entraînement et en compétition.

Léon Marchand est donc bien un sportif de haut niveau comme les autres. Au vu de ses performances l'été dernier lors des Jeux de Paris, on commençait presque à en douter. Sauf que récemment, le quadruple champion olympique de natation a avoué avoir eu plus de mal à récupérer après des séances d'entraînement cet automne, conséquence logique d'un *« petit coup de mou »*, physique, mais aussi mental, après les JO. Et pourtant, le Toulousain expatrié à Austin posséderait selon certains spécialistes des capacités naturelles de récupération exceptionnelles et il suivrait également à la lettre ses protocoles de récupération, à commencer par les basiques, mais incontournables *« bien manger, bien boire et bien dormir. »* *« Ces trois éléments sont même les piliers de la récupération pour n'importe quel sportif, et encore plus dans le haut niveau,* révèle Agathe Brun, kinésithérapeute au sein du pôle médical de l'INSEP. *Ils assurent à eux seuls un rôle majeur dans le processus qui se joue durant cette période clé. »* La récupération est une composante incontournable de la programmation pour limiter ou minimiser la fatigue et le stress induits par la répétition des efforts, à l'entraînement et en compétition. La *« récup' »*, individualisée et adaptée, n'est pas seulement une routine pour éviter d'avoir des courbatures comme certains l'imaginent encore. Véritable entraînement invisible, elle est indispensable pour réparer, restaurer l'équilibre physiologique et musculaire, en éliminant les déchets métaboliques responsables de la fatigue et en optimisant la régénération des fibres musculaires endommagées, tout en préparant, physiquement et mentalement, à la prochaine séance ou épreuve. *« La performance est intrinsèquement liée à une récupération optimale, car si cette dernière est bien menée, c'est le moment où l'organisme peut retrouver des ressources énergétiques suffisantes au niveau physique, physiologique et psychologique pour permettre au sportif de réitérer, optimiser voire améliorer ses performances de référence »*, confirme Mathilde Poignard, chercheuse en physiologie, spécialisée sur les problématiques de récupération. D'où l'importance de ne pas négliger ce processus de restauration multifacette sous peine de ne plus pouvoir s'entraîner à l'intensité requise et par conséquent d'observer une baisse de ses résultats tout en augmentant les risques de blessures.

> *La performance est intrinsèquement liée à une récupération optimale*

À l'INSEP, les sportifs peuvent profiter d'une nourriture saine et savoureuse

©ICONSPORT

Au-delà des stratégies fondamentales de la récupération relatives à l'hygiène de vie comme la nutrition, l'hydratation et le sommeil, les athlètes peuvent avoir recours pour recharger leurs batteries à différents procédés complémentaires, à commencer par les bains chaud, froid ou contrasté, la compression, la récupération active, les étirements, les massages, la cryothérapie, l'électrostimulation, etc. Des techniques qui peuvent être combinées, adaptées et personnalisées selon leurs besoins et leur discipline, mais aussi l'amplitude et la nature de la fatigue induite par l'exercice. *« L'avis des entraîneurs prend une place importante,* note Mathilde Poignard. *Mais lorsque les athlètes ont le choix dans les stratégies de récupération, ils sélectionnent les techniques et la routine qui leur apporteront des bénéfices physiologiques et psychologiques. » « Mais pour que cette routine soit correctement menée et efficiente, elle doit être élaborée avec des professionnels de la récupération (médecin, diététicien, psychologue, kiné, préparateur physique..),* rappelle Christophe Cozzolino, masseur-kinésithérapeute et coordinateur des équipes de France de natation, responsable de la récupération au sein du pôle performance de l'INSEP. *Un sportif qui ne serait pas accompagné pourrait par exemple être tenté d'utiliser les nouvelles technologies que l'on voit surgir comme un effet de mode, mais qui en réalité peuvent s'avérer inopérantes, voire contre-productives lorsqu'elles sont mal employées ou pas adaptées au contexte et à ses besoins spécifiques. Il pourrait aussi, sans s'en rendre compte, abuser de la récupération et aller alors à l'encontre de l'entraînement. »*

> *Des stratégies adaptées et individualisées, au sein d'un protocole global.*

UNE CELLULE DÉDIÉE AU SEIN DU PÔLE PERFORMANCE

À la pointe dans la compréhension, l'élaboration et l'utilisation des processus de récupération dans le haut niveau, l'INSEP accompagne les sportifs ainsi que les entraîneurs (voir p.17) par le biais de stratégies adaptées et individualisées, associées au sein d'un protocole global. En collaboration avec le pôle médical et le laboratoire SEP, une cellule dédiée au sein du pôle performance met en œuvre les processus de récupération et distille ses recommandations et conseils afin d'assurer la protection de la santé des sportifs face aux contraintes de la performance de très haut niveau. Une application mobile, développée en collaboration avec le laboratoire SEP et l'Unité de Développement Numérique et d'Innovation et déployée au profit des sportifs et de leurs entraîneurs, permet de dresser une photo des pratiques en matière de récupération et de leurs effets en fonction des formes de travail.

« Elle sert de base à toutes demandes de sportifs et d'entraineurs désireux d'améliorer les pratiques de récupération, afin de les individualiser au maximum », note Christophe Cozzolino. Des fiches pédagogiques de bonnes pratiques en matière de récupération sont également disponibles à la demande (voir encadré p.15) pour les guider dans leurs choix. Des créneaux spécifiques de récupération avec des soins dispensés par un masseur-kinésithérapeute (massages manuels, pressothérapie, lit massant hydrojet…) sont proposés au pôle médical chaque jour de 16h30 à 20h30 pour les Insépiens qui le souhaitent, en complément des unités d'hydrothérapie (balnéothérapie, sauna, jets d'eau, bains chauds et froids…) présentes dans les différentes infrastructures d'entraînement. *« Parce qu'ils stimulent la circulation veineuse et lymphatique, les massages favorisent la récupération musculaire et ont une vraie efficacité sur les douleurs perçues, mais ce sont aussi des séances particulièrement appréciées par les sportifs. Elles leur apportent une forme de bien-être, car ils en profitent généralement pour se détendre, relâcher la pression et les tensions accumulées. C'est un moment privilégié qui forme une véritable soupape de décompression »*, admet Agathe Brun. L'expertise de l'INSEP se retrouve également en matière de nutrition, d'hydratation et de sommeil. *« La récupération est une des composantes de l'accompagnement nutritionnel qui est proposé à chaque insépien qui le souhaite, confirme Eve Tiollier, chercheure en nutrition au sein du laboratoire SEP. Pendant l'exercice, quel qu'il soit, on observe non seulement une perte d'eau, mais également une diminution des réserves en glycogène et une dégradation des protéines. En fonction de son poids de corps, de sa discipline, le type d'exercice, son intensité relative, sa durée, sans oublier l'environnement et*

L'un des espaces de balnéothérapie avec bain chaud-bain froid au sein de l'INSEP

©INSEP

PAROLES DE SPORTIF

©L.Schoenhentz/CD94

Ugo Fleurot,
champion d'Europe junior et champion de France senior de pentathlon moderne

« Plus jeune, la récupération était surtout associée pour moi aux périodes de blessure dans une optique de réparation. Au fil des années, j'ai compris à quel point il était important de tout mettre en œuvre pour récupérer de manière optimale après un entraînement ou une compétition dans un axe de prévention. Et d'autant plus dans ma discipline, le pentathlon moderne, où les semaines sont très chronophages, compte tenu de l'enchainement des cinq disciplines. En accord avec mon entraîneur, j'ai intégré dans mon emploi du temps un certain nombre de routines de récupération. Je fais par exemple entre deux et trois séances minimum de kiné par semaine, au cours desquelles on alterne différentes techniques et thérapies (dry needling, triggers points, tecar, ondes de choc…), avec en plus des massages de récupération chaque lundi. J'alterne aussi régulièrement bains chauds et bains froids et j'ai à la maison du matériel personnel, notamment des bottes de pressothérapie afin de favoriser la récupération musculaire des jambes. En combinant tous ces procédés, j'arrive à m'entraîner à 100% malgré des douleurs récurrentes aux fibulaires. Les séances de récupération sont devenues pour moi comme des entraînements obligatoires. Et bien sûr, je fais très attention à ma nutrition, mon hydratation et mon sommeil. Je fais en sorte d'avoir des nuits complètes et je n'hésite pas à faire des siestes les jours d'entraînement. Je me sens ainsi plus frais et lucide avant une séance technique. La récup' permet aussi d'avoir un équilibre mental. J'ai besoin de couper, voir autre chose, reposer le cerveau pour être à 100%. Je profite généralement des vacances après la saison pour faire une vraie coupure afin que mon corps se regénère complètement, physiquement et mentalement. Mais cela ne veut pas dire que je reste inactif. J'en profite pour faire à mon rythme des sports que je n'ai pas le temps de pratiquer le reste de l'année, du tennis, du paddle, du football, du volley… »

©INSEP

les conditions climatiques, nous faisons en sorte de proposer au sportif de haut niveau les apports les plus adaptés, avant, pendant et après l'entraînement, pour faciliter sa récupération. » Après l'exercice, ces apports, sous forme de repas ou de collation, doivent notamment intervenir le plus tôt possible, et dans l'heure qui suit. *« Car plus la consommation de glucides est précoce, plus la quantité de glycogène musculaire resynthétisée est importante »,* éclaire Éve Tiollier.

UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Outre la nutrition et l'hydratation, un sommeil réparateur, dans tous les sens du terme, apparait comme l'un des fondements essentiels de la récupération après un entraînement ou une compétition. Comme le rappelle Mathieu Nédélec, chercheur en physiologie au sein du laboratoire SEP, *« un sommeil de quantité et/ou de qualité insuffisante(s) a des répercussions négatives sur les processus de récupération. Or, non seulement il existe des variabilités importantes du sommeil selon les individus, la spécificité de leur discipline, l'intensité de leur entraînement, l'horaire de la pratique, etc mais les périodes d'entraînement très intense, les déplacements à l'international pour participer aux compétitions et les événements compétitifs majeurs ont aussi tendance à altérer le sommeil des sportifs de haut niveau, sans oublier l'utilisation excessive des écrans. »* Des travaux sont d'ailleurs en cours à l'INSEP pour identifier des axes d'optimisation du sommeil en déplacement dans la perspective des Jeux 2028 tout en exploitant les nouvelles opportunités offertes par l'IA pour mieux comprendre l'architecture du sommeil. L'Institut individualise le suivi des athlètes en élaborant des protocoles d'hygiène de sommeil susceptibles de limiter les mécanismes de fatigue et d'améliorer leur récupération. *« Nous sensibilisons régulièrement les sportifs de l'INSEP, et notamment les nouveaux entrants, sur l'importance de leur rythme de vie, à commencer par leurs habitudes de sommeil,* détaille Mathieu Nédélec. *Pour optimiser leur récupération, ils devraient s'astreindre dans l'idéal à un minimum de 9h de sommeil par nuit, avec une heure de coucher et de lever la plus régulière possible. Sachant que le sommeil lent profond, en première partie de nuit, va permettre une récupération physique grâce à la sécrétion de l'hormone de croissance qui favorise entre autres, la cicatrisation des dommages musculaires alors que le sommeil paradoxal, en deuxième partie de nuit, agira pour sa part sur la régulation des émotions. »*

Les règles d'or d'une bonne récup'

BIEN S'HYDRATER

boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort. L'eau pure n'est pas la meilleure boisson de réhydratation. La présence de sodium, de glucides et de protéines, que ce soit via la boisson ou sous forme alimentaire, contribue à optimiser la réhydratation.

BIEN MANGER

apporter rapidement, dans l'heure qui suit l'exercice une collation ou un repas comportant des glucides (en priorité) et des protéines. Le champ des possibles est large, mais voilà quelques aliments qui pourront faire partie d'une collation de récupération : fruits, jus de fruits, smoothies, gâteau type banana bread, crêpes à la confiture, riz au lait, yaourt hyperprotéiné, fromage blanc, yaourt au soja, salade salée à base de riz....

BIEN DORMIR

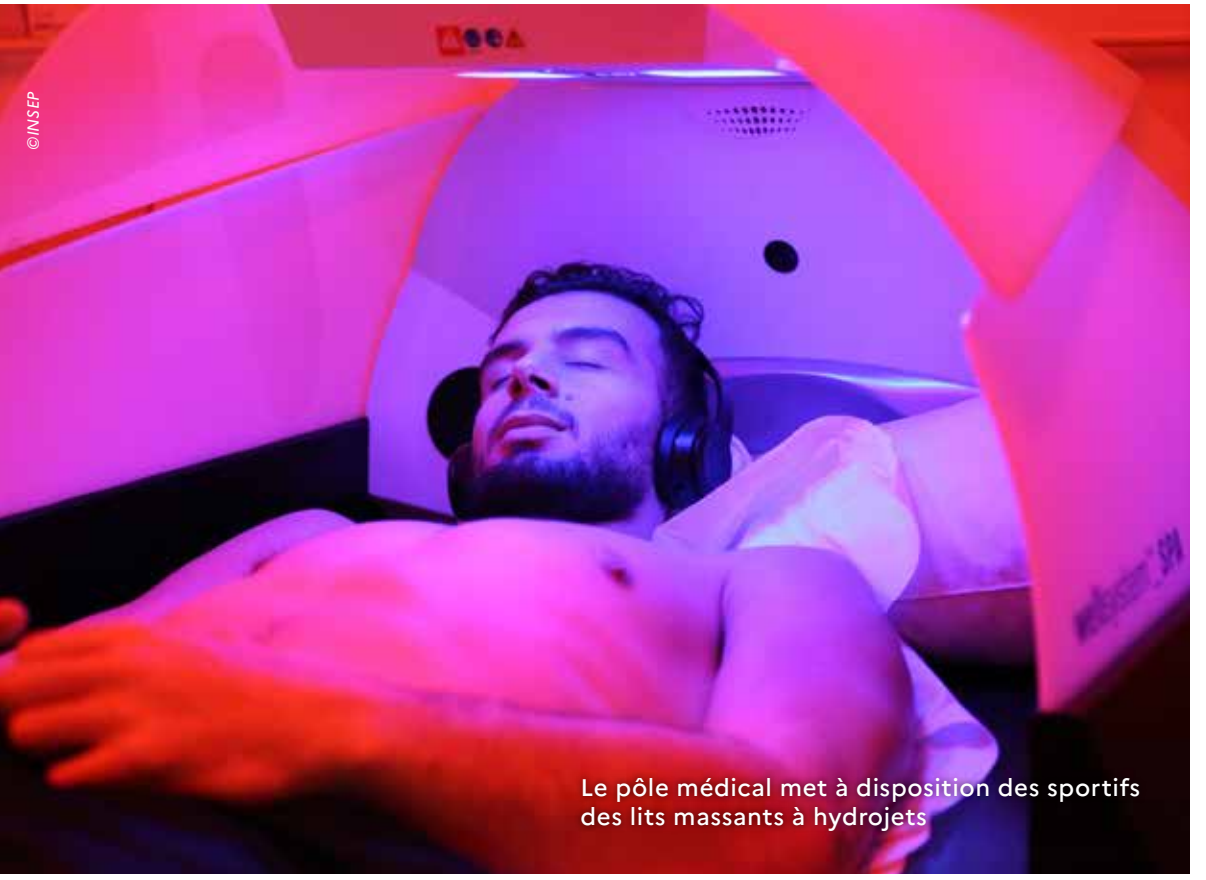
entre 9h et 10h de sommeil par nuit, avec une heure de coucher et de lever la plus régulière possible tout en arrêtant l'utilisation des écrans au moins une heure avant le coucher

UTILISER ET COMBINER

des techniques de récupération disponibles et faciles à utiliser sur place, si possible validées scientifiquement et qui correspondent réellement à ses besoins et ses envies.

TRAVAILLER AVEC DES EXPERTS

Des règles d'or à retrouver sur les fiches pédagogiques de l'INSEP : *www.insep.fr*



Le pôle médical met à disposition des sportifs des lits massants à hydrojets

Il est important (...) de programmer dans la saison de vraies phases de coupure

DES COUPURES NÉCESSAIRES POUR SOUFFLER

Les sportifs de haut niveau doivent donc attacher autant d'importance à ce qu'ils mangent, ce qu'ils boivent et comment ils dorment qu'à leurs séances techniques. Et d'autant plus que des pauses insuffisamment respectées lors des entraînements, une pratique dans un climat conflictuel, le bruit ambiant, le non-respect des périodes de repos, leur style de vie - consommation d'alcool ou de tabac, conditions matérielles de vie, activités annexes au sport, obligations et contraintes scolaires ou professionnelles,... - et leur état de santé - rhumes, états fébriles, maladies gastriques ou intestinales,... - sont autant d'éléments susceptibles de nuire à la qualité de la récupération, et ce malgré une programmation adaptée. *« C'est la raison pour laquelle il est important d'instaurer des moments de calme et de détente, d'avoir des activités et des centres d'intérêts en dehors du sport, mais aussi de programmer dans la saison de vraies phases de coupure au cours*

desquelles le sportif va pouvoir souffler un peu, relâcher la pression et se reconnecter avec le plaisir, observe Laure Calviac, psychologue au sein du pôle médical de l'INSEP. *Les jeunes sportifs de haut niveau veulent s'investir à 100% à l'entraînement, car ils pensent que c'est comme ça qu'ils seront performants et que la moindre pause pourrait avoir des conséquences sur leurs résultats. Or, on les sensibilise au fait qu'au contraire, sur le long terme, il est important pour eux d'écouter leur corps et leur mental, d'identifier les signes éventuels de fatigue, de poser des limites et de savoir appuyer sur pause, en accord avec leur entraîneur. En réduisant la surcharge mentale, ils vont retrouver motivation et clarté d'esprit, essentielles pour rester concentrés sur leurs objectifs. »* Lors du Colloque national des acteurs de la performance organisé en novembre dernier à l'INSEP par la fédération française d'études et de sports sous-marins sur le thème *« la gestion de la fatigue et l'optimisation de la récupération »*, le docteur Kevin Caillaud, conférencier scientifique en santé et performance, détaillait les bénéfices psychologiques du repos complet. *« Quand un sportif coupe vraiment et qu'il reste chez lui ou qu'il va au théâtre, au restaurant, etc, les bénéfices physiologiques, mais aussi psychologiques se font très vite sentir. Rien que le fait de ne pas se rendre sur son lieu d'entraînement, de sortir de ce tunnel où les séances s'enchaînent, va avoir un vrai impact. Il va pouvoir plus facilement s'endormir et augmenter ses temps de sommeil, se détendre, se socialiser, redevenir une personne comme les autres et ainsi mieux récupérer, physiquement et mentalement. » « On a tendance parfois à l'oublier, mais une bonne récup' passe aussi beaucoup par le ressenti et la perception de l'athlète vis-à-vis de son état physique et mental,* confirme Christophe Cozzolino. *La période de récupération va non seulement lui permettre de (re) développer les ressources utiles à la réalisation de sa prochaine performance, mais aussi simplement lui faire du bien, au corps et à la tête. Et c'est peut-être le plus important. »*

Les entraîneurs ont aussi besoin de récupérer

Les nombreuses enquêtes sociologiques menées par l'INSEP ces dernières années sur les conditions de travail des entraîneurs ont mis en avant diverses problématiques, à commencer par l'intensité de leur engagement et de leur rythme de vie et les conséquences sur leur vie personnelle, familiale et sur le temps long de leur carrière. Les entraîneurs et les membres du staff ont donc comme les sportifs besoin eux-aussi de récupérer pour mieux accompagner. Les CREPS d'Occitanie ont d'ailleurs dédié une de leurs fiches sur la récupération à cette thématique en rappelant que l'épuisement chez les entraineurs/staffs est davantage dû à un manque de récupération qu'à une augmentation du stress tout en donnant de nombreux conseils : ne pas hésiter de temps en temps à couper de son rôle d'entraîneur pour passer du temps avec la famille ou les amis et s'adonner à d'autres passions, apprendre à prioriser, faire soi-même du sport, ne pas négliger la nutrition et le sommeil, etc

Julien **ISSOULIÉ**

Après deux olympiades couronnées de succès comme DTN de la fédération française de natation, une période au cours de laquelle il a notamment impulsé une nouvelle dynamique au sein du pôle France natation de l'INSEP, Julien Issoulié a rejoint début mai la fédération française de canoë-kayak au même poste. Avec humilité, mais avec toujours autant d'ambitions.

Vous avez quitté il y a quelques semaines la fédération française de natation au sein de laquelle vous avez fait toute votre carrière (joueur, entraîneur et directeur du water-polo français, puis DTN depuis 2017). Est-ce que cela a été une décision difficile à prendre ?

Après deux olympiades comme DTN, j'avais envie d'un nouveau challenge, personnel et professionnel. Les Jeux de Paris ont été un grand moment de réussite sportive pour la Natation française, même si je reste persuadé qu'on aurait pu encore faire mieux, et je me suis dit que c'était le bon moment pour changer. Après un échec, la nécessité de se relever apparait comme une évidence,

mais on ne mesure pas à quel point il est aussi important d'être capable de se relancer après un succès. Il était à mon sens nécessaire de relancer une nouvelle dynamique pour porter de nouveaux projets ambitieux – encourager et renforcer la formation des jeunes afin de poursuivre le renouvellement des générations… – susceptibles de bousculer l'écosystème et je ne sais pas si j'aurais eu les moyens de les mener jusqu'au bout.

Quel bilan dressez-vous de votre action comme DTN de la natation française ?

Dès le départ, j'étais convaincu que les 5 disciplines (natation course et eau libre, water-polo, plongeon et natation artistique, ndlr) avaient le potentiel pour être performantes au plus haut niveau. Ce qui était loin d'être une évidence, car pour certaines, on partait d'assez loin. Quand on voit les résultats de ces dernières années, et pas seulement aux Jeux de Paris (7 médailles dont 4 en or pour la natation course et une 4e place pour le collectif de natation artistique), je pense qu'on peut être fier de tout le travail qui a été accompli. Mais au-delà des médailles et des records, qui sont les plus visibles, je suis surtout très fier de la dynamique collective que nous avons réussi à impulser avec les clubs, mais aussi plus particulièrement au sein de la direction technique nationale. Nous avons réussi à fédérer et impliquer l'ensemble des cadres techniques sur tous les projets, que ce soit les apprentissages de la natation, l'animation des équipes de France, la formation, etc…

Voyez-vous des passerelles entre ce que vous avez mis en œuvre à la FFN et vos nouvelles fonctions à la fédération française de canoë-kayak que vous avez rejoint le 1er mai dernier ?

Les disciplines sont bien sûr différentes. Mais comme je l'avais fait à la FFN, mon approche reste la même. Pour coordonner l'ensemble des actions des cadres techniques et développer des projets qui soient alignés et en cohérence avec la politique fédérale, ma priorité est d'abord et avant tout de mettre du lien entre les différents acteurs. Chaque fédération a ses projets de performance, ses projets sociétaux aussi, qui dépendent de plusieurs facteurs. Mais au final, cela reste une histoire d'Hommes et de Femmes. Comment on travaille ensemble, comment on embarque tous les acteurs pour faire naître des projets ambitieux dans un environnement associatif… C'est ce que j'aime et qui m'anime dans ces fonctions de DTN.

Qu'est-ce qui vous a motivé à accepter ce poste de DTN de la FFCK ?

J'ai pris le temps d'étudier les différents projets des fédérations qui étaient à la recherche d'un nouveau DTN et j'ai très vite été séduit par celui proposé par la FFCK et son nouveau président, Pascal Bonnetain (ancien directeur du CREPS de Bourgogne-Dijon, ndlr) que j'avais déjà eu l'occasion de côtoyer à quelques reprises dans mes anciennes fonctions. La FFCK est une fédération à taille humaine qui a toujours eu une vraie culture de la performance. Elle dispose d'un solide réseau, que ce soit en termes de pratiquants disséminés aux quatre coins de la France mais aussi par le biais des nombreux anciens kayakistes et céistes présents dans les instances du sport français. Et puis, sur le plan purement sportif, notamment dans le haut niveau, je trouvais, au vu de la qualité des sportifs et des entraîneurs, qu'il y avait vraiment des projets intéressants à mener

Avant d'évoquer ces derniers, pouvez-vous nous dire si vous aviez des liens particuliers avec les disciplines de la FFCK, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel ?

En termes de pratique, ma seule expérience reste le fait d'être monté comme tout le monde ou presque une fois ou deux dans un canoë pendant mes vacances. Mais je ne suis pas sûr que ça me servira vraiment (sourire). En revanche, j'ai toujours été attentif aux performances des kayakistes et céistes français aux Jeux, et d'autant plus que lorsque j'ai passé le professorat de sport à l'INSEP en 2009, j'avais dans ma promo des collègues issus du canoë-kayak et j'avais suivi ensuite leurs trajectoires. Je me rappelle aussi que je n'avais pas hésité à solliciter Philippe Graille (ancien champion du monde de K1 par équipes et DTN de la FFCK, ndlr) quand j'avais pris le poste de directeur du water-polo en 2013 pour bénéficier de ses conseils. Et à la piscine de l'INSEP, je voyais régulièrement les équipes de France de course en ligne qui venaient s'entraîner, faire des tests… J'avais d'ailleurs déjà remarqué des similitudes sur les aspects physiologiques entre les nageurs et les spécialistes de la course en ligne. À moi désormais aussi de

découvrir et comprendre les spécificités du milieu, avec ses problématiques écologiques, économiques…

Pour revenir sur les projets à mener en matière de haut niveau, est-ce que vous avez déjà identifié des axes de travail ?

Il est encore un peu tôt bien sûr. Je vais d'abord faire en sorte de me saisir du projet fédéral initié par Pascal Bonnetain, cerner les priorités et bien appréhender les enjeux et les besoins de chaque discipline. Mais les Jeux de Paris ont confirmé qu'il y avait une nouvelle génération à fort potentiel qu'il va falloir accompagner ces prochaines olympiades. La FFCK a cette particularité et cette force d'avoir de nouveaux talents qui émergent à chaque olympiade. Sauf que les athlètes qui ont performé à Paris sont particulièrement jeunes et la relève va avoir fort à faire pour s'imposer et prendre leur place. Mais c'est cette concurrence qui permet justement de créer et d'entretenir la performance. Je sais aussi que la course en ligne n'a pas eu les performances escomptées aux Jeux et il y a certainement des axes d'amélioration à mettre en place, à moyen et à long terme. Je vais aussi découvrir le para-canoë avec ses enjeux de détection, de classification… J'arrive avec beaucoup d'humilité. Quand tu rejoins des équipes qui ont eu de tels résultats, c'est à la fois rassurant, mais aussi challengeant. Et c'est justement ce qui est passionnant. À moi désormais d'identifier les pistes pour impulser une nouvelle dynamique collective, resserrer les liens, lever des barrières, mettre un coup de boost si besoin est et voir comment faire encore mieux ensemble d'ici Los Angeles 2028.

Comme de plus en plus de DTN, vous n'êtes pas issu du sérail de la fédération que vous rejoignez, une première pour la FFCK. Est-ce un avantage ou craignez-vous une certaine défiance du milieu ?

Il y a forcément une petite pression de ne pas être du sérail comme vous dites. Mais pour moi, c'est surtout la pression de bien-faire. Et puis quelque part, je connais un peu cette situation. Lorsque j'ai été nommé DTN à la FFN en 2017, j'arrivais du water-polo et vis-à-vis de toutes les autres disciplines, j'avais bien conscience que j'allais devoir faire mes preuves. Je suis donc habitué à avoir cette démarche de d'abord faire connaissance, apprendre à travailler ensemble, mais aussi ensuite de faire en sorte de les challenger un peu par rapport à ce qu'ils ont l'habitude de faire. Je pense que c'est aussi pour ça qu'on m'a fait venir.

Vous avez en revanche l'avantage d'avoir déjà travaillé dans une fédération multi-disciplinaire…

Et vous avez raison, c'est un vrai avantage. Tu es habitué à avoir un certain rythme de travail, car ça ne s'arrête jamais. Quand tu as fini avec une discipline, c'est une autre qui te sollicite, etc. On m'a souvent dit que ça devait être compliqué car hormis disons leur rapport à l'eau, les pratiques n'avaient souvent aucun lien entre elles. Mais cela reste du haut niveau avec surtout de la gestion

humaine et des enjeux spécifiques pour chacun. Comme je le disais, c'est à moi de travailler pour comprendre et appréhender les besoins de chaque discipline, mais il est important aussi de savoir bien s'entourer.

Lorsque vous étiez à la FFN, vous aviez impulsé une nouvelle dynamique au sein du pôle France natation de l'INSEP avec la nomination de Michel Chrétien et l'arrivée d'une nouvelle génération de jeunes nageurs…

(il coupe) Et c'est quelque chose dont je suis particulièrement fier. J'avais vraiment à cœur que l'INSEP redevienne une place forte de la natation française et je voulais montrer que la fédération pouvait proposer une solution performante pour les sportifs. Et d'autant plus que j'ai une affection particulière pour l'établissement. Il faut savoir que ma carrière professionnelle est intimement liée à l'INSEP. J'y ai travaillé comme entraîneur, puis j'ai obtenu le professorat de sport avant d'y exercer la mission de responsable du Centre national. J'ai ensuite basculé à la fédération en tant que directeur du water-polo français. Compte tenu des infrastructures, des services proposés, du personnel, etc, je savais que tout était réuni pour favoriser la performance, y compris en natation course, mais il suffisait juste pour cela de créer les conditions idéales. J'avais notamment en tête de nommer un entraîneur qui saurait s'adapter à cet environnement fédéral et l'arrivée de Michel a clairement changé la donne. On a aujourd'hui un groupe qui fait partie des meilleurs en France au sein d'un pôle qui est redevenu très attractif. Et je n'oublie pas non plus tout ce qui a été accompli avec le water-polo féminin, qui s'est restructuré ces dernières années, le plongeon, la natation artistique. Il faut saluer le travail de Magali Rathier (responsable du pôle France, ndlr) qui a fait en sorte que tout le monde travaille ensemble avec cette même ambition de réussite.

De g. à dr. : Pascal Bonnetain, Pdt de la FFCK, Tony Estanguet et Julien Issoulié

Que retenez-vous de cette « expérience » qui pourrait vous servir dans vos nouvelles fonctions ?

J'ai toujours été persuadé que les projets de performance reposaient sur les entraîneurs. Il est important de leur donner de la visibilité, de la confiance et la reconnaissance qu'ils méritent. Mais outre leurs compétences techniques, il faut des entraîneurs charismatiques, des leaders, qui savent prendre et assumer des décisions et qui arrivent à créer une relation de confiance et de partage des objectifs avec leurs athlètes. C'est ce qu'on a réussi à mettre en place au pôle natation de l'INSEP et qui a fait ses preuves et c'est « transférable » partout, quelle que soit la discipline. Il est important aussi que les entraîneurs soient prêts à travailler ensemble, à se mettre au service du collectif et à se donner les moyens pour accompagner les meilleurs potentiels sportifs. C'est une richesse incommensurable. Et encore plus quand ils ont la chance d'exercer dans un environnement sain, avec des conditions optimales d'entraînement.

Comptez-vous également vous appuyer sur les services et l'expertise de l'INSEP comme vous l'aviez fait à la FFN ?

Ces dernières années, à la FFN, nous avons en effet beaucoup travaillé avec le médical, la préparation physique, la réathlétisation, le laboratoire SEP, l'IRMES qui nous ont beaucoup apporté, notamment dans le cadre des couloirs de la performance, l'analyse des datas, le suivi des jeunes talents, etc. Je n'oublie pas également tout ce qui a été mis en œuvre en matière d'analyse vidéo au bord des bassins. L'INSEP a des compétences et une expertise qui peuvent bénéficier à l'ensemble des disciplines et il serait dommage de s'en priver. L'INSEP est beaucoup plus qu'un simple centre d'entraînement. C'est un endroit qui favorise les échanges et qui permet aux projets de performance de grandir, d'évoluer, d'avancer. Je sais bien que le pôle Olympique et Paralympique de canoë-kayak n'est pas au cœur de l'INSEP (il est installé au stade nautique de Vaires-sur-Marne, ndlr). Mais dans le haut niveau, quand on veut utiliser des compétences, on trouve toujours des solutions.

©UIPM World Pentathlon

LOUISON CAZALY N'A PEUR DE RIEN (OU PRESQUE)

Multi médaillée dans les catégories jeunes en pentathlon moderne, Louison Cazaly veut désormais profiter de cette nouvelle olympiade pour s'imposer chez les seniors, même si l'équitation, sa spécialité, ne figure plus au programme de l'épreuve.

Ces dernières années, le pentathlon moderne a régulièrement fait sa mue. La dernière en date ne pouvait pas plus mal tomber pour Louison Cazaly. Petite, la francilienne se rêvait cavalière de haut niveau. Le cheval, c'était - et c'est d'ailleurs toujours - toute sa vie. *« Mais j'ai vite pris conscience que pour faire du haut niveau en équitation, la passion et le talent ne suffisaient pas toujours, il faut aussi des moyens »,* reconnaît-elle. Le pentathlon moderne, dans lequel elle est arrivée par hasard sur les conseils de ses professeurs au collège après avoir déjà démontré un certain potentiel en triathlon, lui permettait depuis de renouer avec son rêve de disputer un jour les Jeux Olympiques à dos de cheval, même pour un cinquième seulement de l'épreuve. Sauf que les Jeux de Paris 2024, auxquels elle n'a pas participé, resteront à jamais la dernière apparition de l'équitation au programme du quintuple effort. Après différentes polémiques, la discipline a désormais laissé sa place à la course d'obstacles. Une décision actée dès 2021, mais qui laisse encore un goût d'inachevé à certains spécialistes. *« L'équitation était clairement un de mes points forts et j'avais un petit avantage par rapport à des pentathlètes qui venaient généralement plutôt de la natation ou de la course à pied et*

qui n'étaient pas forcément les plus à l'aise à cheval, surtout dans le format particulier du pentathlon avec une monture tirée au sort 20 minutes avant l'épreuve. Ce changement n'était donc pas forcément une bonne nouvelle pour moi, mais cela ne m'a pas découragée pour autant. »

TÉNACITÉ ET DÉTERMINATION

Pas le genre de la maison. Quand il évoque son athlète, Cédric Maillard, l'entraîneur de l'équipe de France, décrit d'ailleurs *« une jeune fille talentueuse, mais surtout tenace et très déterminée. Elle met tout en œuvre pour réussir. »* C'est elle qui en 2019, à seulement 16 ans, a contacté le CREPS de Bordeaux pour passer des tests, concluants, et briguer une place dans le collectif du pôle France jeune de pentathlon moderne alors qu'elle n'avait aucune expérience dans la discipline. *« Je dois bien avouer que j'en bavais tellement à l'entrainement, notamment en natation, que parfois je me disais "Mais quelle idée tu as eu"*, se souvient-elle en souriant. *Je doutais, j'étais très fatiguée, à tel point que j'arrivais en retard en cours. Mais je me suis accrochée et j'ai bien fait, car ma première sélection en équipe de France en 2021* (Euros U19), *avec trois podiums à la clé* (bronze en individuelle, en relais mixte et par équipes), *m'a procuré des émotions que je n'avais encore jamais ressenties auparavant. C'est aussi à ce moment-là que j'ai compris la rigueur, l'implication et l'engagement qu'il fallait pour atteindre la haute performance. »* C'est elle encore qui en 2023, après seulement quatre ans de pratique entrecoupés de blessures et d'un burn-out, mais avec un palmarès déjà bien fourni chez les jeunes (médaille de bronze U22 aux championnats d'Europe et aux championnats du Monde, or européen en relais mixte), a candidaté pour rejoindre l'INSEP pour vivre une préparation olympique aux côtés de ses aînées. *« J'ai clairement passé un cap en intégrant le pôle France olympique et à un moment, j'ai même imaginé que j'avais peut-être une chance de décrocher une sélection dans la dernière ligne droite pour les Jeux 2024,* avoue-t-elle. *Mais j'avais aussi conscience que je partais de très loin. J'ai accompagné les sélectionnées olympiques, notamment Marie* (Oteiza), *du mieux que j'ai pu et au final, j'ai beaucoup appris de cette période qui va me servir pour cette nouvelle olympiade. »*

OSER ET SE MONTRER CETTE SAISON

Si elle a étoffé son palmarès l'an passé de titres européens et mondiaux juniors, notamment en relais mixte et par équipes, c'est désormais sur la scène senior que Louison Cazaly veut faire définitivement ses preuves. *« Elle a beaucoup progressé ces derniers mois, que ce soit techniquement, physiquement, mais aussi dans l'approche de l'entraînement et des compétitions,* souligne Cédric Maillard. *Elle est ambitieuse, donc elle veut avoir des résultats tout de suite. Mais elle doit être patiente, poursuivre son apprentissage du haut niveau avant de passer à l'étape supérieure. »* Pas sûr que ce soit dans les plans de celle qui officié en tant qu'arbitre pendant les Jeux de Paris, d'autant plus que la pause post-olympique voire la retraite de certaines de ses concurrentes, notamment sur la scène nationale, a ouvert une voie dans laquelle elle compte bien s'engouffrer dès cette saison. *« C'est le moment ou jamais pour y aller, oser et se montrer »,* annonce celle qui terminé 6e de la Coupe du monde seniors de Budapest fin avril. Fidèle à son tempérament de fonceuse, l'Insépienne, grande amatrice de photo et de vidéo, n'a peur de rien…ou presque. *« Je ne sais pas vraiment pourquoi, mais j'ai encore un peu de mal avec la nouvelle épreuve de course d'obstacles,* explique celle qui se forme actuellement pour devenir cavalier soigneur. *À l'entrainement, j'arrive pourtant à exprimer mes qualités de franchissement, mais en compétition, je me laisse submerger par le stress. Peut-être parce qu'avant le départ, je pense encore à l'équitation et je me dis "allez soyez sympas, ramenez-moi un cheval"* (rires). *»*

4 QUESTIONS À TAREK BOUDALI

©COADIC GUIREC/BESTIMAGE

Alors que son nouveau film « Un mariage sans fin » sera disponible sur la plateforme Prime Video le 30 mai prochain, l'acteur-réalisateur Tarek Boudali évoque pour INSEP le mag sa véritable passion pour le sport qu'il pratique assidûment pour son bien-être, mais aussi pour préparer ses rôles et assurer lui-même ses cascades.

1 Est-ce qu'il est important pour vous d'être affûté ou au minimum en forme lorsque vous débutez le tournage d'un film ?

Oui, en effet, avant d'arriver sur le plateau, je fais toujours en sorte d'être au top physiquement, non seulement parce que ça me conforte et me rassure quelque part, car je me dis que je suis ainsi prêt à enchaîner les scènes et les jours de tournage, mais comme je réalise aussi beaucoup de cascades, j'ai plutôt intérêt à être un minimum en forme pour les assurer et éviter de me blesser. Je ne fais pas du sport seulement pour préparer mes rôles. Je m'astreins déjà à une activité physique régulière dans ma vie en dehors du cinéma. Je vais à la salle de musculation 4 à 5 fois dans la semaine, je fais un peu de cardio aussi. À une époque, je faisais pas mal de boxe aussi. Et puis je commence à prendre de l'âge (45 ans), donc c'est bien de s'entretenir un minimum aussi. De toute façon, j'ai toujours fait du sport depuis mon enfance, notamment du football. J'ai arrêté à l'âge de 30 ans quand je me suis cassé la jambe à l'entraînement.

2 À une époque, vous auriez peut-être même pu devenir footballeur professionnel…

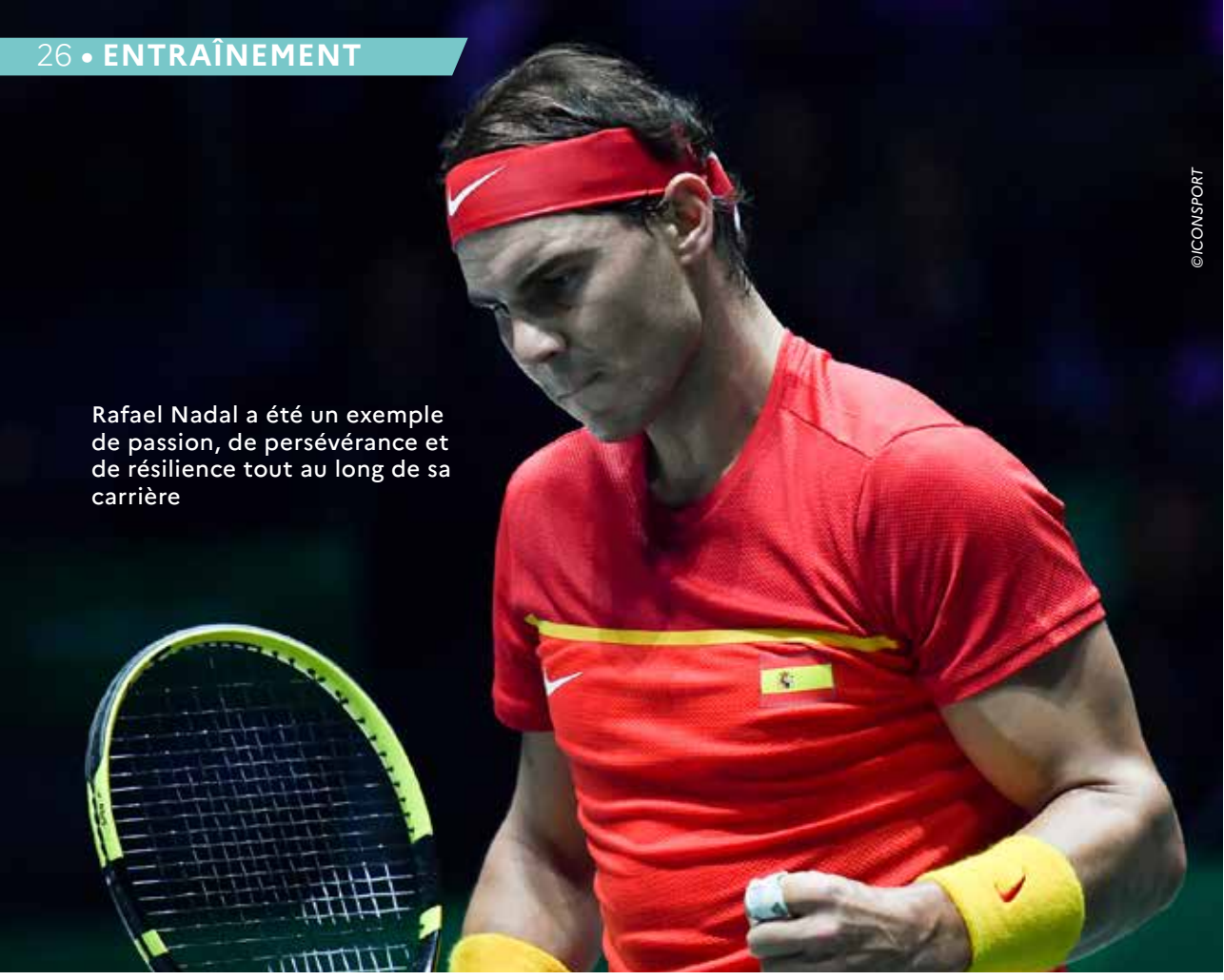
Ça, je ne sais pas et je ne le saurai jamais. Quand j'étais gamin, je rêvais d'être footballeur professionnel ou comédien. Mais j'ai lâché cette idée de devenir sportif de haut niveau assez vite finalement, vers 12-13 ans. J'avais a priori certaines qualités et on m'a suggéré d'aller faire un stage de détection à l'AS Saint-Etienne. Et je l'avoue, j'ai alors un peu « flippé » et je n'y suis jamais allé. Je ne sais pas du tout si j'aurais été pris, mais rien qu'à l'idée de partir de la maison si jeune, de quitter ma famille, mes amis…, je ne m'en sentais pas le courage. Je tire mon chapeau d'ailleurs à tous ces jeunes qui font tant de sacrifices pour tenter leur chance, quelle que soit la discipline, sans garantie de succès à l'arrivée. Pour ma part, je n'ai jamais eu de regrets. Quand je me rends aujourd'hui au Parc des Princes, au Stade de France ou à Roland Garros et que j'ai la chance d'être assis confortablement en tribunes d'honneur pour assister à des matchs, j'apprécie le spectacle et je mesure la chance que j'ai. Et d'autant plus que pour l'anecdote, quand j'avais 19-20 ans, avant ma carrière d'acteur, j'étais stadier en charge de la sécurité et j'étais donc déjà dans ces mêmes enceintes sportives que je fréquente aujourd'hui, mais le dos tourné par rapport aux terrains sans possibilité de voir les matchs. Je n'ai jamais oublié cette période.

3 Quel rapport entretenez-vous avec la notion de performance ?

Mon métier a beaucoup de similitudes avec le sport, dans le sens où un acteur, un réalisateur, un sportif de haut niveau doivent être performants à chacune de leurs prestations et n'ont pas vraiment le droit à l'erreur. Par exemple, un gardien aura beau faire le match de sa vie, il suffit qu'il commette une seule « boulette », tout le monde lui tombera dessus. Si je ne suis pas bon dans un film, je sais aussi que je devrai faire face aux critiques. Avec certainement moins de conséquences que dans le football au vu des enjeux, mais malgré tout, cette obligation de performance est réelle. Je me dois de donner le meilleur de moi-même quand je suis sur un tournage. Et comme un sportif qui s'entraîne avant une compétition, je dois moi aussi faire en sorte de préparer mon rôle pour mettre toutes les chances de mon côté. Et j'aime aussi me challenger. C'est la raison pour laquelle je tente des expériences, je choisis des rôles et des films où on ne m'attend pas forcément et je fais en sorte de réaliser mes propres cascades. Déjà, j'ai envie que le public vibre comme je le faisais moi-même en voyant plus jeune Jean-Paul Belmondo dans ses films ou Tom Cruise aujourd'hui. Quand j'escalade une tour en verre à trois cent mètres du sol ou que je suis accroché à un hélicoptère (lors du tournage du film « 3 jours max » qu'il a lui-même réalisé, ndlr), en étant sécurisé bien sûr, je vis des moments magiques tout en repoussant mes limites. Et c'est aussi le cas quand je fais du sport. En musculation, j'aime bien me dire que je vais pouvoir porter de plus en plus lourd au fil des entraînements. Pas pour le côté esthétique comme mon ami Philippe Lacheau (rire), même si j'ai bien conscience qu'on a un métier d'image, mais parce que j'aime me dépasser et aller au-delà de ce que je pensais être capable de faire.

4 Outre le football, est-ce que vous appréciez et suivez d'autres disciplines dans le haut niveau ?

J'aime beaucoup le tennis, la Formule 1, le basket-ball, la NBA notamment. Quand je vois la carrière de Victor Wenbanyama, sa réussite précoce, la manière dont il a déjà réussi à s'imposer aux États-Unis en si peu de temps, c'est très inspirant. J'apprécie aussi beaucoup un garçon comme Teddy Riner que j'ai déjà eu l'occasion de croiser, pas uniquement pour son palmarès, mais pour son humilité, sa gentillesse et son intelligence. J'étais malheureusement en tournage à l'étranger pendant les Jeux Olympiques de Paris. J'aurais tellement voulu être dans les tribunes, ça devait être magique. Et pour revenir au football, j'ai côtoyé de nombreux joueurs du PSG. Quand vous vous retrouvez à faire une imitation de dinosaure devant David Beckham ou à faire la chenille avec Zlatan Ibrahimovic, il y a quand même quelque chose de surréaliste.



Rafael Nadal a été un exemple de passion, de persévérance et de résilience tout au long de sa carrière

©ICONSPORT

SE DÉPASSER
LA CLÉ DU SUCCÈS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU ?

Certains champions possèdent une faculté presque naturelle à se transcender qui explique leur réussite, parfois même au-delà de leurs prédispositions physiques ou techniques. Mais d'où vient ce feu intérieur, cette niaque et peut-on l'acquérir et la renforcer ? Des sportifs témoignent.

Ils sont régulièrement salués pour leur ténacité et leur capacité à se transcender. De Raphaël Nadal (tennis) à Alexis Hanquinquant (para triathlon), en passant par Romane Dicko (judo), Samir Aït Saïd (gymnastique artistique), Armand Duplantis (athlétisme) ou encore le regretté Kobe Bryant (basket-ball), certains sportifs de haut niveau possèdent un mental de champions qui les rend imperméables à la pression et les poussent à se surpasser dans l'adversité. Détermination, abnégation, pugnacité, niaque, grinta : quel que soit le nom qu'on lui donne, cette force intérieure, cette confiance inébranlable en leurs capacités leur permettent de faire la différence le jour J. Sacré champion olympique de surf l'été dernier sur la vague de Teahupo'o, Kauli Vaast avait évoqué le « mana », un feu sacré, un supplément d'âme qui lui avait permis d'atteindre l'état de grâce et de surpasser ses adversaires. Lors de ces mêmes Jeux 2024, Romain Barras, alors directeur de la haute performance de la fédération française d'athlétisme, avait avancé pour expliquer les résultats décevants de ses troupes (une seule médaille) que les athlètes tricolores n'avaient pas su au contraire se transcender ni élever leur niveau.

PASSION ET PERSÉVÉRANCE

Dans son livre « le mental des champions », Hubert Ripoll, professeur d'université, psychologue du sport, dresse le portrait-robot de ces « serial winners ». *« Ils sont tous portés par une motivation qui les pousse à agir et surtout à endurer pour durer. Cette motivation, souvent forgée dans l'enfance, est de l'ordre de la satisfaction de l'ego, d'un besoin de reconnaissance et de l'accomplissement de soi. »* La psychologue Angela Duckworth, professeure à l'université de Pennsylvanie, définit pour sa part la *« niaque »* comme *« la combinaison de passion et de persévérance qui distingue les gagnants »*. Le talent, les prédispositions physiques ou techniques et l'entraînement pourraient donc ne pas être suffisants pour assurer le succès. La résilience psychologique serait l'un des nerfs de la réussite. Les meilleurs posséderaient cette faculté naturelle à se battre et à persévérer là où d'autres seraient plus inhibés face à la pression et fléchiraient ou abandonneraient. Mais le *« flow »*, cet état de grâce mélange de confiance et de sérénité, peut s'acquérir au fil du temps, se cultiver et se renforcer, même s'il n'est pas donné une fois pour toute. La neuropsychologue Sylvie Chokron, directrice de recherche au CNRS, précise : *« En réalité, chacun a en lui la capacité de se dépasser mentalement, intellectuellement et même physiquement. Dès la naissance, notre cerveau est équipé pour être persévérant. Mais il existe des circuits cérébraux situés en particulier dans le lobe frontal qui inhibent tel ou tel comportement afin de nous protéger. On peut lever cette inhibition afin d'accéder au dépassement en stimulant le cerveau, ce qui va contribuer à renforcer sa ténacité. Le cerveau est un organe flexible et il est possible de créer de nouveaux chemins cérébraux par exemple en se fixant des objectifs à la fois atteignables et challengeants. Face à la contrainte, qui est au centre de tout dépassement de soi, le cerveau va alors libérer de la dopamine. La détermination de tout un chacun peut également être renforcée en orientant le cerveau à mémoriser des expériences positives ou des récompenses, comme une médaille aux Jeux par exemple, plutôt que le chemin douloureux pour y parvenir. »*

L'ART DE NE RIEN LÂCHER

« Les sportifs de l'élite ont tous des ressources dont ils n'ont pas forcément conscience, poursuit Dorine Arachtingi, psychologue au sein du pôle médical de l'INSEP. *Bien sûr, comme dans la population générale, ils n'ont pas tous le même tempérament et certains sont plus résilients que d'autres. Mais quel que soit leur parcours, ils n'en seraient pas arrivés à ce niveau de performance sans être tous dotés d'une force de caractère avérée. En psychologie, nous pouvons travailler sur certains leviers motivationnels pour aider ceux qui en ont besoin à se transcender le jour J, notamment au travers de la question du sens qu'ils donnent à leur pratique, leurs motivations intrinsèques. »* Pour que l'art de ne rien lâcher ne soit pas seulement l'apanage de quelques sportifs d'exception. Quatre d'entre eux témoignent dans INSEP le mag.

©DR

STÉPHANIE **GICQUEL,**

Athlète de haut-niveau, vice-championne d'Europe d'ultrafond, record de France d'athlétisme (253,6 km en 24h) et exploratrice

« J'ai toujours eu au fond de moi cette envie et cette capacité à me transcender, et encore plus quand je rencontre des obstacles sur ma route. Je considère que l'adversité ne peut pas l'emporter. J'ai une forme de rage intérieure. Je me dis que je vais pouvoir surmonter les difficultés, quelles qu'elles soient, alors que d'autres baisseraient peut-être plus facilement les bras. Lorsque je préparais ma traversée de l'Antarctique à ski en 2014 par exemple, j'étais confrontée non seulement à des accidents à répétition, mais aussi à des contraintes financières et administratives qui auraient pu me décourager. Mais ma motivation était tellement forte et j'étais tellement sûre de moi et de mes convictions que rien n'aurait pu me détourner. Je le dis souvent, 90% des obstacles que l'on rencontre dans le sport comme dans la vie ne sont pas infranchissables. Mais trop souvent, on ne voit que le côté négatif. Or, sans concurrence, sans adversité, on s'endort. La seule limite à nos objectifs est celle que nous leur donnons. Je pense que cet état d'esprit est aussi lié à mon parcours. Je n'étais pas destinée à faire du sport de haut niveau. Mon environnement naturel en était même très éloigné. Je viens d'un milieu très modeste, j'ai commencé très tard et personne ne m'a jamais dit : « Tu as des qualités, tu pourras y arriver. » Au contraire, toutes les fois où on m'a dit que ce ne serait pas possible, cela m'a rendue plus forte à chaque fois. Toutes mes expériences, positives comme négatives, m'ont appris à persévérer sans m'en rendre compte et ont confirmé qu'en travaillant dur et en faisant preuve de résilience, on pouvait y arriver. Il y a des jours, j'y crois moins, comme tout le monde, mais je sais que je n'abandonnerai jamais. J'ai le sens de l'effort chevillé au corps et mon leitmotiv est vraiment « Quand tu fais quelque chose, fais le bien. » La niaque est liée au chemin, pas au résultat. Elle peut se travailler. Il faut pour cela aller vers des choses qui nous motivent, qui nous font vibrer, sortir de la norme et des injonctions. C'est ce qui nous pousse, nous donne de l'énergie. Et quand je suis en difficulté, je pense aussi aux causes que je défends, à l'image de la lutte contre la sédentarité, aux messages que je veux porter. »

©ICONSPORT

ALEXIS **HANQUINQUANT,**

Double champion paralympique et septuple champion du monde et d'Europe de paratriathlon.

« Pour moi, la persévérance et la détermination sont les clés, avec la passion, pour atteindre la haute performance. C'est ce qui m'anime depuis toujours. J'ai mis le curseur de mon ambition très vite, très haut, même si mon accident (il a été victime en 2010 d'un accident du travail qui a conduit à l'amputation de sa jambe, ndlr) a décuplé cette envie de « tout arracher ». J'ai aussi très vite compris que le talent parfois ne suffisait pas. Et heureusement d'ailleurs, pour ceux qui ont moins de facultés au départ, mais qui arrivent à faire la différence parce qu'ils sont « morts de faim ». Je n'aime pas perdre même si je ne suis pas un mauvais perdant. Et je vais tout mettre en œuvre pour éviter la défaite. Par exemple, je ne « saute » jamais une séance d'entraînement, même si la météo est capricieuse ou si je me sens un peu moins bien. Pour moi, il ne peut pas y avoir d'excuses. Tous les petits détails comptent. C'est ce qui fait la différence et la marque des grands champions. D'autant plus qu'il est difficile d'arriver au sommet et encore plus dur d'y rester. J'ai besoin de me challenger pour continuer à m'entraîner avec autant d'intensité années après années. Après Paris 2024, je me suis demandé s'il était temps d'arrêter. Mais le feu sacré brûle toujours en moi. Je n'ai pas l'impression d'avoir tout accompli. Je me suis lancé un ultime défi : terminer ma carrière avec 10 titres mondiaux et européens et trois titres paralympiques. Je me stimule tout seul pour être le meilleur des meilleurs. Plus les année passent, plus je me sens fort psychologiquement. Je me connais de mieux en mieux, je sais ce qu'il faut faire pour atteindre mes objectifs. Et je quantifie la chance de pouvoir vivre de ma passion d'être sportif de haut niveau, d'avoir cette qualité de vie. Dans le parasport, on est aussi capable de repousser encore plus loin nos limites, à commencer par la douleur physique, mais aussi mentale. J'ai donc fait de mon handicap, qui devrait être réducteur, un avantage, une force et c'est une vraie victoire. Je transmets à mes enfants l'idée que je ne suis pas handicapé, mais différent et que je peux réussir à faire tout ce que je veux comme n'importe qui. »

AURIANE **MALLO-BRETON,**

Double vice-championne olympique d'épée

« Ma mère m'a raconté un jour une anecdote. Alors que j'avais à peine deux ans, elle m'avait portée pour monter les marches qui mènent au sommet du Mont-St Michel. Mais comme je voulais absolument le faire par mes propres moyens, j'étais redescendue pour remonter toute seule. On va dire que j'avais déjà la tête dure (rires). Quand je me suis mise au sport, mon caractère de compétitrice n'a pas tardé à se manifester, mais pas toujours de la plus belle des manières. Quand je perdais, je me roulais par terre et je soûlais tout le monde (sourire). J'étais dans l'émotion brute. En grandissant, j'ai trouvé l'équilibre entre la championne que je voulais être et la personne respectueuse des autres et donc de mes adversaires, en acceptant que je pouvais tomber sur plus forte que moi. Pour me transcender, je me dis souvent que je n'ai pas souffert toutes ces heures à l'entraînement pour me laisser envahir par la peur de perdre en compétition. J'ai mis tout en œuvre pour réussir et je ne peux pas me permettre de ne pas donner le meilleur de moi-même le jour J. Ça parait simple comme ça (sourire). Mon parcours jusqu'à la médaille en individuelle aux Jeux de Paris 2024, avec des hauts et des bas, des remontadas, a confirmé ce que j'ai toujours su : tant que ce n'est pas fini, il ne faut pas abandonner et continuer à se battre. Je veux transmettre à mes enfants cette philosophie de vie. On n'a pas toujours ce qu'on veut dans la vie, mais il faut en revanche se donner les moyens d'y arriver pour pouvoir se regarder dans une glace et surtout ne rien lâcher jusqu'au bout. Il y a des journées moins faciles que d'autres, des entraînements où c'est très dur, où tu as mal partout et tu as envie de baisser les bras. Dans ces cas-là, je me répète comme un mantra « Auriane, tu as accouché, c'était plus dur, ça faisait plus mal » (rires). Je suis en boucle là-dessus et ça marche. C'est mon truc. »

SAMIR **AÏT SAÏD,**

Champion d'Europe de gymnastique artistique (anneaux), 4e aux Jeux Olympiques de Tokyo et Paris

« Je suis quelqu'un de très déterminé, que ce soit dans le sport ou dans la vie de tous les jours. J'ai toujours été comme ça. Quand j'ai un objectif, je me donne à fond pour l'atteindre. Il peut y avoir des obstacles sur ma route, des blessures, et j'en ai connu quelques-unes (sourire), des gens qui me mettent des bâtons dans les roues, rien ne peut m'arrêter. Il y a aussi une part d'égo forcément. Combien de fois j'ai pu entendre « À sa place, j'aurais arrêté » ou alors « Il n'arrivera jamais à revenir ». Ça me donne encore plus de force. Quand j'ai un objectif, je fais tout pour l'atteindre et je sais que je n'abandonnerai pas. Je peux échouer bien sûr, j'ai le droit de perdre, mais pas sans avoir tout donné. Et je fais en sorte d'apprendre dans la défaite et de me remettre en question pour être encore meilleur. Je me sers aussi des gens qui croient en moi, qui me disent de ne rien lâcher. Quand je suis fatigué ou que j'ai des moments de doute, je pense à eux, je ne veux pas les décevoir. J'ai connu des moments difficiles, mais il n'y a pas une seule fois où je me suis dit : « C'est trop dur, j'arrête ». Ce n'est pas dans mon tempérament. Je suis un vrai amoureux de sport, mais encore plus de compétition. C'est ce qui me fait vibrer. J'aime les défis, les challenges. La pression me transcende, Il n'y a rien de tel pour me motiver qu'une compétition à forts enjeux quand il n'y a pas le droit à l'erreur. Et j'ai beaucoup d'ambition. Ma reconversion est déjà assurée (il est kinésithérapeute, ndlr), je ne suis pas obligé de rester sur les agrès parce que je n'ai pas d'autres choix. Je me sens capable d'être encore performant. La médaille olympique est ce qui me fait vibrer, ce qui me fait avancer. On me dit souvent que c'est déjà formidable d'avoir fait deux fois 4e aux Jeux (en 2021 et 2024, ndlr). Mais je le dis en toute humilité, je ne travaille pas pour ce résultat. »

©iStock

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES **À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE**

Les sportifs de haut niveau peuvent être amenés à consommer des compléments alimentaires pour compenser certaines carences ou bénéficier d'un apport spécifique et pratique de nutriments lorsque les apports alimentaires ne peuvent pas être couverts de manière appropriée. Compte tenu des risques pour la santé et pour éviter toute forme de contamination conduisant à un contrôle antidopage positif, l'accompagnement prodigué par l'INSEP doit être privilégié.

En sport de haut niveau, comme dans n'importe quel domaine d'ailleurs, mieux vaut savoir de quoi on parle et surtout ce qu'on prend. Les compléments alimentaires, tout le monde pense avoir une idée précise sur la question, malgré un manque de certitudes et souvent d'informations. Même les experts sont obligés de s'y reprendre à deux fois avant de trouver la bonne définition. Selon la Direction générale de l'Alimentation du ministère de l'Agriculture et de la souveraineté alimentaire, les compléments alimentaires sont *« des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses. »* Qu'ils prennent l'aspect de barres, gels, confiseries, boissons, substituts de repas liquides, aliments enrichis, voire de produits à base de plantes ou multi-ingrédients, les compléments alimentaires sont loin d'être des produits anodins compte tenu de leurs caractéristiques et des usages qu'en font les utilisateurs, notamment dans le sport de haute performance. Les sportifs de haut niveau se tournent généralement vers les compléments alimentaires dans l'idée de faciliter leur récupération, développer leur masse musculaire ou réduire leur masse grasse voire pour optimiser leurs performances en pensant que l'alimentation courante ne leur permettrait pas d'atteindre leurs objectifs. Certains évoquent également l'envie de se maintenir en bonne santé, de booster leur système immunitaire ou encore d'améliorer leur humeur. Or, comme le rappelle Eve Tiollier, chercheur en nutrition du sport au laboratoire SEP et responsable de la mission nutrition de l'INSEP, *« de nombreux minéraux, vitamines, acides aminés et acides gras essentiels que les sportifs pensent trouver dans les compléments alimentaires peuvent être déjà quotidiennement présents dans leur assiette, sous réserve qu'ils consomment une variété d'aliments de qualités, de préférence bruts et non-transformés. Lorsqu'ils sont apportés par l'alimentation, ces micronutriments conservent leur*

matrice naturelle, ce qui permet une synergie entre les différents composants de l'aliment et favorise ainsi une meilleure biodisponibilité et une utilisation optimale par l'organisme. C'est la raison pour laquelle une personne obtiendra beaucoup plus de bénéfices à soigner son alimentation que de la négliger et de compenser par des compléments » Avec cet équilibre alimentaire, les bénéfices ne sont certes pas immédiats, mais plutôt visibles à l'échelle de la saison : moins de blessures, meilleure capacité à récupérer, meilleure régularité dans les résultats. Autant d'éléments qui contribuent à une progression dans la performance sur le long terme. Les études scientifiques montrent d'ailleurs que, pour une grande majorité d'entre eux (plus de 70 %), les athlètes atteignent les apports recommandés en vitamines et minéraux importants pour la santé et la performance (fer, cuivre, manganèse, sélénium, zinc, vitamines A, B6, B12, C et E…) en mangeant régulièrement des aliments variés, tels que les légumes, les fruits, les produits céréaliers, les légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots rouge …), les graines, la volaille, les poissons, les œufs, les produits laitiers et les graisses de qualité.

À l'INSEP, un certain nombre de compléments alimentaires sont mis à disposition des sportifs de haut niveau de manière ponctuelle et individualisée et selon leurs besoins spécifiques

Poudres de lactosérum bio normées EN 17444

Poudres de boissons de l'effort normées EN 17444

Poudres d'Electrolyte normées EN 17444

Différentes marques sont proposées afin de garantir la neutralité et d'éviter tout conflit d'intérêt. Dans le cadre du partenariat avec Danone, les produits de la gamme HIPRO UHT sont également disponibles.

COMPLÉTER SANS SE SUBSTITUER

Comme leur nom l'indique, les compléments alimentaires doivent donc à de rares occasions servir à compléter le régime alimentaire quotidien, sans jamais s'y substituer. *« La prise de complément ne doit pas en effet être destinée à compenser une mauvaise alimentation,* confirme Véronique Rousseau, diététicienne nutritionniste du Sport au sein du pôle performance de l'INSEP. *En revanche, des suppléments nutritionnels ciblés peuvent être nécessaires dans certaines situations particulières, quand un besoin spécifique est démontré, et à condition aussi qu'ils soient utilisés dans le cadre d'un protocole spécifique. »* Un complément peut constituer une solution bénéfique à court terme, toujours associée à une solution diététique durable, quand les besoins énergétiques ou les choix alimentaires sont réduits, par exemple lors d'un stage ou une compétition dans un pays où l'offre alimentaire est limitée, ou dans certains contextes (haute altitude, ambiance chaude). Des compléments et/ou des suppléments peuvent aussi être recommandés pour pallier des situations de restriction alimentaire, en particulier lorsque les sportifs limitent leurs apports pour satisfaire leurs objectifs de perte de poids, ou pour corriger une carence avérée et prouvée par un bilan nutritionnel. *« Un sportif peut présenter un déficit particulier, lié à son métabolisme ou à la suite d'un régime,* note Eve Tiollier. *Comme pour l'ensemble de la population, les apports en magnésium et en vitamine D sont très souvent insuffisants dans le haut niveau. Des déficiences en fer sont aussi fréquemment observées. Le complément permet d'apporter une quantité de micronutriment qu'il est impossible de trouver dans une portion normale d'alimentation. Mais attention, un excès de ces composés peut aussi être néfaste. Il convient donc de ne pas prendre de compléments à l'aveugle, mais de le faire dans un cadre médical qui permettra d'une part d'objectiver le déficit et d'autre part d'essayer d'en comprendre l'origine* (manque d'apport, mauvaise absorption, surutilisation par l'organisme…) *afin de proposer les stratégies permettant d'y remédier, lesquelles pourront inclure la prise d'un complément adapté. »* Le recours à des compléments alimentaires intervient également parfois essentiellement pour des questions de praticité et de rapidité d'absorption. *« Pour optimiser la récupération, on recommande par exemple de prendre un vrai repas dans l'heure qui suit l'entraînement,* explique Véronique Rousseau. *Mais lorsque ce n'est pas possible pour des questions logistiques, ou parce que les délais de digestion doivent être réduits pour enchaîner les efforts, l'une des alternatives est alors de prendre des glucides associés à des poudres de protéines normées EN 17444* (la norme européenne qui permet de limiter les risques de contrôle dopage positif, voir par ailleurs) *en post entrainement et des glucides normées EN 17444 seuls entre deux efforts. Mais encore une fois, même dans un but de facilitation de la prise alimentaire, les compléments ne doivent représenter qu'une petite partie de la stratégie nutritionnelle de l'athlète et surtout leur utilisation doit être encadrée, avec une analyse détaillée des avantages et effets nocifs éventuels effectuée au préalable. »* Car non seulement l'apport d'un complément en macro et micronutriments chez un sportif qui ne présente pas de déficit n'améliore pas la performance, mais nombre d'entre eux peuvent contenir des ingrédients qui n'ont pas d'efficacité ou une efficacité limitée, voire même entrainer des effets délé-

> *Leur utilisation doit être encadrée, avec une analyse détaillée des avantages et effets nocifs éventuels effectuée au préalable*

©iStock

Réduire les risques de contamination pouvant conduire à un test anti-dopage positif

tères. Selon la Déclaration de consensus du CIO sur le sujet, seuls quelques-uns parmi lesquels la caféine, la créatine, le nitrate, le bicarbonate de sodium et des substances tampons spécifiques auraient des avantages avérés. Les effets ergogéniques de la caféine par exemple, avec une augmentation de la vigilance, une diminution de l'effort perçu pendant l'exercice et une meilleure résistance à la charge d'entrainement, ont été régulièrement démontrés (voir INSEP le mag n°43).

DES PRODUITS PERTINENTS, NORMÉS ET ADAPTÉS À L'INSEP

L'accompagnement proposé par l'INSEP va permettre aux sportifs de disposer au sein de l'établissement et dans chaque pôle de produits pertinents, normés et adaptés à leurs besoins et leurs disciplines. *« Des conseils leur sont aussi prodigués pour savoir comment et quand les utiliser de manière appropriée, pendant l'entraînement ou la compétition, sachant qu'un complément peut présenter un intérêt dans certaines situations, notamment en matière de santé, et aucun dans d'autres,* reconnait Véronique Rousseau. *Nous allons donc faire du sur-mesure après avoir réalisé un bilan nutritionnel et en tenant compte de différents paramètres : discipline, niveau, intensité, type d'exercice, objectif... Avec toujours en tête de donner la priorité à l'alimentation courante. La matrice d'un aliment met en lumière son véritable pouvoir, souvent sous-estimé. Est-ce qu'un complément est vraiment indispensable alors qu'un skyr ou un jus de raisin le seraient tout autant ? »* Le suivi de l'INSEP va également permettre d'éviter les mésusages, comme par exemple les cumuls de consommation et les interactions potentielles avec d'autres produits (médicaments), de vérifier d'éventuels effets secondaires délétères, mais aussi et surtout de réduire les risques de contamination pouvant conduire à un test anti-dopage positif. *« Il faut être clair, le risque zéro n'existe pas,* précise Eve Tiollier. *De simples vitamines à la pharmacie, des plantes ou une tisane amincissante sont susceptibles de contenir des substances interdites. Un sportif de haut niveau est responsable de ce qu'il ingère. D'où l'importance d'être accompagné, car il peut être difficile pour un non-initié de s'y retrouver dans la jungle des compléments alimentaires. »* L'INSEP fournit et/ou oriente les sportifs vers une gamme de compléments répondant à la norme AFNOR NF EN 17444, la seule qui spécifie un cadre de bonnes pratiques pour les fabricants afin d'empêcher la présence de substances interdites, sans pour autant en garantir l'absence totale. D'ailleurs, les cas de contamination des compléments alimentaires par des substances nocives existent et se sont même multipliés ces dernières années, sans oublier des défauts d'étiquetage qui subsistent. D'où l'importance d'un usage raisonné de ces produits tout en privilégiant les moyens naturels. La stratégie d'accompagnement nutritionnel mise en œuvre à l'INSEP permet dans ce cadre de répondre aux demandes des sportifs et de sensibiliser les athlètes, les entraîneurs, les préparateurs physiques à l'importance d'une alimentation équilibrée, variée et adaptée à chaque individu et à sa pratique pour être performant au plus haut niveau.

PAROLES D'EXPERT

CATHERINE COLEY,

Directrice du Département de l'éducation et de la prévention de l'Agence française de lutte contre le dopage

©AFLD

« En matière de règles antidopage, le principe de responsabilité objective est fondamental : un sportif est responsable de toutes substances décelées dans ses échantillons, quelle que soit la façon dont ces produits se sont retrouvés dans son organisme et que la démarche ait été intentionnelle ou non. Dans ce cadre, les compléments alimentaires représentent un vrai risque de contrôle positif pour un sportif (avec une suspension pouvant aller jusqu'à 4 ans, selon les substances, ndlr), car cette industrie n'est pas réglementée et encadrée comme peut l'être celle des médicaments, par exemple. Les compléments n'ont pas besoin d'autorisation de mise sur le marché et certains fabricants peuvent donc commercialiser des produits qui pourraient contenir des substances interdites sans que ces dernières ne soient mentionnées sur l'étiquette ou l'emballage ou avec une nomenclature différente susceptible d'induire en erreur l'utilisateur. La contamination peut être volontaire ou accidentelle, sur les chaînes de production ou pendant le processus de remplissage. Il est donc important pour un sportif de haut niveau et pour son entourage d'avoir conscience de cette problématique, y compris pour des produits plus courants, comme par exemple un thé minceur, un complément « pre workout » pris avant l'entraînement ou même une crème de massage ou une huile à base de CBD ! La vigilance doit toujours être de rigueur et nous sensibilisons les sportifs non seulement à se poser les bonnes questions dans un premier temps – le recours à un complément alimentaire est-il vraiment nécessaire et pour quelles raisons ? –, mais aussi le cas échéant à adopter les réflexes de base : consulter des professionnels de santé, éviter les achats spontanés ou sur des sites internet peu recommandables, privilégier les achats en pharmacie ou sur les sites des fabricants, ne pas accepter un produit qu'on ne connaît pas d'une autre personne, y compris d'un coéquipier, d'un ami ou d'un membre de la famille, et dans le cas d'achat de compléments alimentaires, privilégier les produits qui affichent leur respect de la norme AFNOR NF EN 17444, même s'il faut rappeler que le risque zéro n'existe pas. Car le fabricant s'engage certes à respecter un processus de fabrication pour limiter les risques de présence de substances interdites dans le produit, mais il n'y a pas de vérification systématique du produit avant la mise en vente. Nous recommandons également aux sportifs de documenter leur prise de compléments, en prenant par exemple en photo le produit en question, en notant le numéro du lot et en gardant un reliquat de chaque pot si possible. Tous ces éléments seront pris en compte pour apprécier le degré de faute en cas de contrôle positif. En résumé, notre message est clair : nous souhaitons responsabiliser les sportifs en leur donnant les clés de compréhension et en les informant suffisamment en amont. Dans cette logique, nous travaillons sur plusieurs projets liés aux complémentaires alimentaires qui, nous l'espérons, nous permettront d'accompagner davantage la communauté sportive sur cette question. Par exemple, nous partagerons bientôt un outil en ligne permettant à chaque sportif d'évaluer le risque qu'il prend dans ses habitudes de consommation des compléments alimentaires. »

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

INSEP

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

DANONE HiPRO

france•tv

Le Parisien