

À LA UNE

**LA DÉPRESSION, CE MAL INVISIBLE
QUI FAIT SOUFFRIR LES SPORTIFS
DE HAUT NIVEAU**

04

LA VIE DE L'INSEP

Les actualités de l'Institut

10

À LA UNE

La dépression, ce mal invisible qui fait souffrir les sportifs de haut niveau

20

RENCONTRE

Général Paul Sanzey,
Commandant du Centre
national des sports de la
défense

24

ESPOIR OLYMPIQUE

Astria Nelo n'a pas fini de grandir

26

ENTRAÎNEMENT

La force utile, une nécessité de terrain

32

SCIENCE ET SPORT

L'Intelligence Artificielle, un partenaire sur le chemin de la haute performance

38

PARTENAIRES

Entre Danone et l'INSEP,
un partenariat riche de sens

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**



À l'INSEP, nous prenons soin de nos pensionnaires et de toutes celles et tous ceux qui sont amenés à fréquenter l'établissement. Soins de leur santé physique bien sûr, mais aussi mentale. L'accompagnement à la dimension mentale est certes une composante clé pour maximiser les performances et les résultats des sportifs de haut niveau français, mais s'assurer de leur bien-être et de leur épanouissement en tant qu'individus doit rester la priorité. Leur équilibre psychologique est au cœur des préoccupations de tout le personnel de l'INSEP. Nous faisons en sorte qu'ils se sentent en confiance, épaulés et surtout accompagnés lorsqu'ils traversent une période de difficulté. Car comme l'ensemble de la population, les sportifs de haut niveau sont exposés à un risque élevé de développer des troubles de la santé mentale. Comme vous pourrez le lire dans le dossier que nous consacrons au sujet dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag, il est alarmant et même insoutenable de voir à quel point nos sportifs, à commencer par les plus jeunes, peuvent être confrontés à la dépression, qu'elle soit modérée ou sévère, en raison même de leur pratique. Il ne faut pas non plus le cacher, le sport de haut niveau peut être impitoyable. Nous demandons beaucoup et toujours plus à nos athlètes, quelle que soit leur discipline, sur l'autel de la performance. Leur vie est rythmée par une pression constante, du résultat, de l'entourage, des supporters, sans oublier celle qu'ils se mettent à eux-mêmes. L'éloignement précoce du noyau familial, les blessures, les périodes de transition, notamment la fin de carrière, peuvent également être des facteurs de risques. Les plus grands champions n'hésitent plus aujourd'hui à prendre la parole et à se confier sur ce mal invisible qui les ronge parfois. Leurs témoignages sont importants, nécessaires et je tiens à saluer et à remercier l'ancien pensionnaire du pôle France de gymnastique de l'INSEP, Edgar Boulet, ainsi que la maman du regretté Enzo Corigliano (squash), que nous avons eu l'honneur d'accueillir il y a quelques années dans nos murs pour ses études, pour avoir accepté de se livrer dans nos colonnes.

Vous trouverez également dans ce numéro d'été d'INSEP le mag un sujet passionnant sur l'utilisation de plus en plus croissante de l'Intelligence Artificielle dans le sport de haut niveau ainsi qu'une interview du Général Paul Sanzey, Commandant du Centre national des sports de la défense (CNSD) et commissaire interarmées aux sports militaires, avec qui nous avons lié des liens indéfectibles et structurants ces dernières années.



Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP

PRÉVENTION

CONVENTION NATIONALE DE PRÉVENTION DES VIOLENCES DANS LE SPORT

Lundi 30 juin a eu lieu à l'INSEP la 6^e Convention nationale de prévention des violences dans le sport, un rendez-vous devenu incontournable à l'initiative du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF). Une étape supplémentaire, symbole d'un engagement collectif.

Ce rendez-vous a été l'occasion de dresser un bilan des actions engagées par l'ensemble des acteurs du sport et de définir de nouvelles perspectives en vue de garantir un environnement sportif protecteur.

Comme l'ont rappelé successivement Marie Barsacq, ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, Amélie Oudéa-Castera, présidente du CNOSF (et précédemment ministre des Sports), Marie-Amélie Le Fur, Présidente du CPSF et Fabienne Bourdais, directrice des sports et déléguée ministérielle à la lutte contre les violences dans le sport, une stratégie nationale pour lutter contre les violences dans le sport a été mise en place depuis 2019, et notamment celles visant les mineurs.

Cette démarche repose sur un plan de prévention transversal avec des moyens dédiés et des actions concrètes, reposant sur 4 piliers :

- le contrôle de l'honorabilité des encadrants d'activités physiques et sportives ;
- le traitement des signalements de violence ;
- la généralisation des plans de prévention ;
- la formation des encadrants et le développement d'outils de sensibilisation.

Plusieurs étapes ont été franchies en 2025 avec la sortie de 2 décrets, l'un du 16 mai 2025 rendant obligatoire l'affichage de Signal-Sports dans tous les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) et l'autre du 10 juin 2025 pour une mise en application de la loi dite « Abitbol » du 8 mars 2024 permettant aux préfets de prendre des mesures d'interdiction à l'encontre d'un exploitant d'établissement d'activités physiques et sportives.

Dès la rentrée prochaine, une plateforme « Sport et intégrité » conjointement développée par l'INSEP et les centres du réseau grand INSEP sera déployée sur tout le territoire. Cet outil de prévention et de sensibilisation à destination des sportifs de haut niveau, entraîneurs, membres de staffs (médecins, kinésithérapeutes, préparateurs physiques, etc.), et/ou toute personne fréquentant régulièrement l'INSEP ambitionne de protéger l'intégrité physique et morale des sportifs.

En résumé, une ambition commune de faire du sport un espace de confiance, de respect et d'émancipation !



FORMATION

AFFECTEZ VOTRE TAXE D'APPRENTISSAGE 2025 À L'INSEP !

Plus de 800 sportifs de haut niveau utilisent les installations et services de l'INSEP pour performer dans les plus grandes échéances sportives, notamment les Jeux Olympiques et Paralympiques. L'INSEP offre aussi un ensemble de formations scolaires et professionnelles de qualité, qui permettent aux sportifs de préparer leur reconversion professionnelle dans un cadre académique adapté. Le versement de la taxe d'apprentissage (TA) à l'INSEP permet de soutenir des investissements tournés vers l'innovation pédagogique au bénéfice des sportifs de haut niveau.

Les projets soutenus par les contributions au versement du solde de la TA s'inscrivent dans le cadre du Campus d'Excellence comprenant entre autres :

- un catalogue de formation étendu qui vise à répondre aux exigences variées des sportifs de haut niveau, les aidant à développer leurs compétences au-delà de leur domaine sportif.
- une infrastructure dédiée qui offre un environnement propice à la formation, à la récupération et à l'épanouissement personnel des sportifs de haut niveau
- une méthode d'accompagnement qui permet aux sportifs de maximiser leur potentiel en bénéficiant d'un soutien adapté à leurs ambitions et à leurs contraintes.

Plus d'informations sur www.insep.fr



ÉVÉNEMENT

LA JOURNÉE OLYMPIQUE À L'INSEP

Presque 1 an après les Jeux de Paris 2024, Patrick Ollier, Président de la Métropole du Grand Paris, et Amélie Oudéa-Castera, toute nouvelle Présidente du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), ont été accueillis à l'INSEP le 23 juin par son Directeur Général Fabien Canu. À cette occasion, ils ont pu procéder à la remise des torches olympique et paralympique aux communes les plus engagées pendant cet événement international hors norme.

Ont également eu lieu des démonstrations au dojo de l'INSEP à l'occasion de la Journée de la Diplomatie par le Sport organisée ce même jour, à l'initiative de la fédération française de judo et de son président, Stéphane Nomis. De nombreux diplomates très appliqués ont ainsi pu mettre en pratique sur le tatami tous les enseignements transmis par quelques champions de la discipline présents pour l'occasion !

Enfin, de nombreux enfants ont répondu présents à l'invitation de l'Académie de Paris et de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) pour participer à des animations sportives sur les installations sportives de l'INSEP. Ils ont été chaleureusement encouragés par Fabien Canu, Amélie Oudéa-Castera, Jean Marc Serfaty, nouveau directeur national de l'UNSS, et l'archer Baptiste Addis.

FORMATION

JOURNÉES DE PROFESSIONNALISATION APPI



Dans le cadre de leurs journées de professionnalisation, les accompagnateurs labellisés APPI se sont retrouvés à Chamonix, du 12 au 14 juin 2025, pour expérimenter les limites de l'accompagnement dans le sport de haut niveau.

“Le succès, c’est être prêt à apprendre, à grandir et à évoluer constamment”, a dit Oprah Winfrey. Cette pensée illustre parfaitement l’esprit qui a animé ces journées, où chacun a pu repousser ses propres frontières. Cette excursion dépaysante dans les Alpes a permis aux coachs-accompagnateurs d’explorer leurs limites physiques et mentales, de se dépasser, de se surpasser.

À travers randonnées, escalade, réflexion collective, interventions et visites, les coachs se sont tirés vers le haut, ont renforcé leur cohésion, favorisant un apprentissage collectif enrichi et durable. Ces expériences partagées ont naturellement nourri des questionnements sur leur rôle :

- Comment accompagner sans imposer, orienter sans diriger, corriger sans briser ?
- Peut-on vouloir plus pour un athlète qu’il ne veut pour lui-même ?
- Comment poser des limites claires sans briser le sentiment de sécurité ?
- Faut-il attendre les situations extrêmes pour évaluer et accorder notre confiance ?
- Comment la relation accompagné-coach évolue dans des situations extrêmes (très grande victoire, très grande déception) ?
- Peut-on accompagner toutes les problématiques professionnelles, tout le temps ?
- Comment identifier ma propre limite dans mes accompagnements ?

Le label APPI de l’INSEP est un véritable gage de confiance et de sérieux qui récompense les structures qui placent la performance, l’intégrité, et le bien-être des sportifs au cœur de leur projet.

RECHERCHE ET PERFORMANCE

PROJETS DE RECHERCHE ET HAUTE PERFORMANCE SPORTIVE

Début juillet, Fabien Canu a eu le plaisir d'accueillir Marie Barsacq, ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, Philippe Baptiste, ministre chargé de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, dans le cadre d'une table ronde autour du sujet « Projets de Recherche et Haute Performance Sportive. »

Cette séquence a d'abord débuté par un passage par le pôle France de natation où la délégation a été reçue par la responsable du pôle, Magali Rathier, qui a pu leur expliquer les spécificités des différentes disciplines représentées, les charges d'entraînements, les prochaines échéances à venir (Mondiaux à Singapour notamment du 11 juillet au 3 août). Les échanges se sont poursuivis au bord du bassin en présence de l'entraîneur national Michel Chrétien et du médaillé olympique et mondial Maxime Grousset, également employé réservé à l'INSEP.

Après être revenus sur la merveilleuse expérience des Jeux à la maison, ils ont pu expliquer comment les infrastructures, l'accompagnement proposé par l'INSEP et les outils d'analyse et de suivi mis en place dans le cadre de projets prioritaires de recherche (Neptune, par exemple) ont eu un impact important sur les performances obtenues.



RÉSEAU GRAND INSEP

LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ATHLÈTES

Les 17 et 18 juin dernier, l'INSEP et le réseau grand INSEP (RGI) étaient réunis au CREPS de Toulouse pour le 2^e séminaire 2025 sur le développement des jeunes athlètes. L'occasion de mettre une nouvelle fois l'accent sur la détection, la formation et les outils de monitoring et d'accompagnement des sportifs de haut niveau.

État des lieux de l'existant, bonnes pratiques et perspectives des centres RGI et des fédérations : autant de sujets abordés qui ont pour objectif d'acculturer les acteurs du réseau à la thématique et d'optimiser les outils de suivi, d'évaluation, ainsi que les procédures d'accompagnement des athlètes.

De nombreux experts universitaires et sportifs ont pu présenter leurs travaux et approches, mêlant les aspects de recherche et de terrain à travers un regard transversal sur les différents champs d'optimisation de la performance des athlètes de haut niveau.

Pour rappel, l'INSEP et le réseau grand INSEP organiseront un séminaire national ainsi qu'une conférence internationale sur le développement des jeunes athlètes au cours du dernier trimestre de l'année 2025.

RELATIONS INTERNATIONALES

RENCONTRES ET ÉVÉNEMENTS



Au mois de juin, l'INSEP a connu une actualité riche en matière de relations internationales avec plusieurs visites de délégations étrangères et des territoires ultra-marins.

- Une délégation vietnamienne du Département des Sports a été accueillie à l'INSEP afin d'évoquer les futures pistes de collaboration en matière de sport de haut niveau ;
- Les représentants de la Wuhan Sports University (Chine) se sont entretenus avec la direction générale et ont visité les infrastructures de l'INSEP ;
- Une délégation du comité olympique qatari est venue s'inspirer des bonnes pratiques de l'INSEP en matière de sport de haut niveau et de performance ;
- L'Université Antonine - UA du Liban a également pu s'enrichir du modèle de gouvernance de l'INSEP, opérateur de l'État en matière de performance sportive et de son fonctionnement dans ses relations avec les fédérations sportives.

Le Président du Comité Régional Olympique et Sportif de Mayotte a été accueilli pour voir de quelles manières il était possible de travailler de manière plus étroite avec les partenaires de l'INSEP et avec le réseau grand INSEP (RGI), notamment en se rapprochant du CREPS de la Réunion.

Différents événements d'envergure internationale ont également ponctué ces dernières semaines et impliqué les collaborateurs de l'INSEP :

- L'INSEP était représenté à la réunion du Sport Club Africa, qui s'est tenue à la Maison du Handball et dont les membres collaborent et échangent en vue des JOJ de Dakar 2026 - Comité d'Organisation des Jeux Olympiques de la Jeunesse
- La Journée Experts Techniques Internationaux (ETI) a accueilli l'INSEP lors d'une table ronde dans le cadre de la mission du club SPORT d'Expertise France, organisée en marge des RIGES et de Sport Définition, intitulée : « ETI SPORT, au service de l'influence diplomatique, économique et sportive de la France » ;
- Enfin, à l'occasion de la Journée de la Diplomatie par le Sport, le président de France Judo, Stéphane Nomis, a choisi l'INSEP pour présenter les ambitions de la fédération et insisté sur leur volonté de partager leur savoir-faire avec les autres organisations sportives et diplomatiques internationales, dans un principe d'entraide et de prospérité mutuelle propre au judo. Cet événement s'est notamment déroulé en présence de Fabien Canu, directeur général de l'INSEP, Samuel Ducroquet, ambassadeur pour le sport au ministère de l'Europe et des Affaires étrangères et d'Amélie Oudéa-Castera, Présidente du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), et de nombreux champions de la discipline.

SCIENTES & SPORT

5^E SYMPOSIUM
REFORM

Le 5^e symposium ReFORM - Réseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du sport qui avait décidé pour cette édition 2025 de mettre le focus sur la préservation de la santé physique, mentale et sociale des athlètes après leur carrière sportive.

En présence de très nombreux experts internationaux et de sportives et sportifs de haut niveau venus témoigner, vastes ont été les sujets abordés et débattus : conséquences des blessures traumatiques, commotions cérébrales, enjeux psychologiques liés à la fin de carrière, problématiques liées aux traitements médicamenteux ...

Un grand merci à l'ensemble des participants (chercheurs, soignants, athlètes ...) pour la qualité de leurs interventions et la richesse des échanges initiés qui impulsent une mobilisation générale pour accompagner et guider les trajectoires des athlètes, bien au-delà des terrains.



ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE

TRAJECTOIRES
DE SCIENTIFIQUES
DE LA PERFORMANCE
SPORTIVE

Mercredi 18 juin a eu lieu une nouvelle édition du cycle de conférence « À la recherche de la performance » organisée par le laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) de l'INSEP. C'était cette fois au tour des anciens doctorants et étudiants de Master du laboratoire, d'être mis à l'honneur. Aujourd'hui acteurs engagés sur le terrain, au sein de fédérations sportives, clubs professionnels, comités olympiques ou autres structures de haut niveau, ils ont partagé leur parcours et accomplissements, depuis leurs années au laboratoire SEP jusqu'à leurs missions actuelles.

Robin Hager a ainsi témoigné de tous les challenges et défis qu'il a rencontrés, depuis ses débuts (encore en préparation de thèse) au sein de la Fédération Française d'Escrime comme préparateur physique, jusqu'à son évolution vers le rôle (encore récent) de référent scientifique. Sont également venus partager leur expérience : Sébastien Imbert, (Attaché Temporaire d'Enseignement et de Recherche – Faculté des Sciences et du Sport de Lille / Préparateur physique de l'EDF U18 de Rugby à XV – Fédération Française de Rugby), Peter Higgins (MSc Graduate in Human Movement Sciences – Vrije Universiteit Amsterdam & Sports Science Intern at PULSE Sports B.V), Canelle Poirier (Data analyst Cellule Optimisation de la Performance – Fédération Française d'Athlétisme), Rafael Lemaire (Doctorant Laboratoire SEP), Valentine Duquesne (Responsable recherche et intégrité – CPSF), Charlotte Malle (Assistante de développement d'un outil de suivi des parathlètes – Fédération Française Handisport), Arthur Ledueff (Doctorant pour Bultex (Groupe COFEL) au Laboratoire SEP) et Eva Filleur (Ingénieure de recherche chez Ochy).

Camille Lacourt



©Amazon Prime Video

LA DÉPRESSION, CE MAL INVISIBLE QUI FAIT SOUFFRIR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

La libération de la parole ces dernières années a permis de prendre conscience que de nombreux sportifs de haut niveau souffraient de dépression, avec pour certains des pathologies lourdes et longues aboutissant parfois à une issue tragique. L'INSEP se mobilise au quotidien pour accompagner et soutenir celles et ceux qui le souhaitent face à cette maladie silencieuse.

Impossible désormais de nier l'évidence. Il y a d'abord les chiffres, implacables : un jeune sportif de haut niveau sur cinq exprimerait un mal-être qui irait jusqu'à la dépression et entre 27% et 36% des sportifs de l'élite souffriraient d'une forme de dépression modérée à sévère. Et il y a surtout tous ces témoignages. De Simones Biles à Camille Lacourt en passant par Andres Iniesta, Naomi Osaka, Perrine Laffont, Edgard Boulet, Michael Phelps et bien d'autres, les champions, et non des moindres, sont de plus en plus nombreux à avoir mis publiquement des mots sur leurs maux. Au-delà des habituels symptômes de stress et d'anxiété génériques et propres au sport de haut niveau ou des courts épisodes dépressifs contextuels vécus par certains après une grande échéance, que le succès ait été ou non au rendez-vous, des sportifs de haut niveau ont avoué ces dernières années avoir vécu de profondes dépressions, avec pour certains des pathologies lourdes et longues aboutissant parfois à une issue tragique. Lors du Forum sur « la santé mentale des sportifs » organisé par le Comité Français du Fair Play le 21 mai dernier, Renaud Clerc, membre de l'équipe de France de para athlétisme, assénait une vérité difficile à entendre, mais nécessaire voire essentielle : « Les sportifs de haut niveau sont des gens qui souffrent ». À

ses côtés, la présidente du Comité Paralympique et Sportif Français, Marie-Amélie le Fur, reconnaissait à son tour : « Nous ne pouvons plus ignorer la santé mentale et la souffrance de nos équipes de France. »

LES SPORTIFS NE SONT PAS TOUS BIEN DANS LEURS BASKETS

Souffrance. Le mot est fort, mais décrit parfaitement une réalité longtemps tue ou ignorée. Les sportifs de haut niveau ne sont pas tous bien dans leurs baskets. Certains vont même mal, très mal. Des sportifs abimés parfois par des événements de vie - un deuil, une rupture, un conflit relationnel, une difficulté financière, sans oublier des traumas plus profonds issus de l'enfance -, mais leur mal-être vient aussi très souvent de leur passion et de l'environnement dans lequel ils ont choisi d'évoluer. « La pratique du sport de haut niveau a des répercussions non négligeables sur la santé mentale, confirme Sébastien Le Garrec, le responsable du pôle médical de l'INSEP. Il y a des facteurs spécifiques qui peuvent avoir un impact sur l'état psychologique des sportifs de haut niveau et les exposer à des risques accrus de troubles psychiques. » ▶

Parmi ces facteurs de vulnérabilité inhérents au sport de haut niveau, les athlètes se trouvent confrontés, parfois et même souvent dès leur plus jeune âge, au stress de la compétition et à une forme de pression sociale, qu'elle soit de l'entourage ou médiatique, sans oublier les situations possibles de cyberharcèlement sur les réseaux sociaux. Ils peuvent aussi contracter une blessure, subir un échec ou une baisse de performance et plus surprenant la réussite peut jouer sur leur bien-être mental. *« Il y a souvent une méconnaissance de ce qu'est réellement la vie d'un sportif de haut niveau, souligne Dorine Arachtingi, psychologue au sein du pôle médical de l'INSEP. On pense forcément que c'est un métier de rêve, car les succès, la médaille, sont logiquement mis en avant. On les pense aussi invulnérables. Mais on n'imagine pas leurs sacrifices et plus généralement tout ce que ça leur coûte au quotidien. Et la victoire, même la plus belle, ne change pas le mal-être qu'ils peuvent ressentir. Elle peut apaiser voire exalter, mais ce sentiment reste éphémère et le retour à la normale peut être très douloureux. »*

DES PÉRIODES CLÉS À RISQUE

Le parcours d'un sportif de haut niveau comporte également des périodes clés qui ont été identifiées comme particulièrement à risque du point de vue psychologique, que ce soit le départ de leur famille souvent à un très jeune âge pour intégrer une structure de haut niveau, le passage d'une catégorie d'âge à une autre, notamment entre les juniors et les seniors, ou encore la transition professionnelle après la carrière sportive. *« L'arrêt de carrière est un vrai moment de vulnérabilité, et encore plus pour ceux qui partent à la retraite de manière involontaire, après une*



Pendant vingt ans, j'ai été un sportif de haut niveau... "Qui suis-je maintenant ?" La question est effrayante.

grave blessure par exemple, et qui n'ont pas pu anticiper ce changement radical dans leur vie, leur rôle, leur statut, note Anaëlle Malherbe, chargée de Mission en Psychologie du Sport au sein du pôle Performance de l'INSEP. La plupart se retrouvent confrontés à une vraie perte d'identité, de repères, avec un sentiment de vide. Leur perception du temps est altérée du fait du changement de rythme de vie. Cela peut être très violent. »

Quelle que soit leur origine, les symptômes dépressifs - tristesse persistante et omniprésente, morosité, fatigue excessive et perte d'intérêt/du sens du plaisir, modification de l'appétit, perte de poids, sommeil perturbé, absence de motivation, baisse de concentration, sentiments d'inutilité ou de culpabilité excessive ou inappropriée, pensées de mort ou de suicide... - peuvent non seulement entraîner une baisse des performances, un retrait voire un abandon du sport, mais aussi et surtout avoir un impact sur la vie personnelle, et d'autant plus s'ils sont sévères, chroniques et invalidants. Comme il le raconte dans le documentaire *« Strong, aussi forts que fragiles »*, Camille Lacourt a vécu deux épisodes de profonde dépression, l'une après sa 4^e place aux Jeux de Londres en 2012, l'autre après avoir pris la décision de se retirer des bassins cinq ans plus tard. *« À chaque fois, c'était une descente lente vers l'enfer, explique l'ancien quintuple champion du monde de natation. Je n'arrivais plus à me lever le matin et passer une journée normale était devenu compliqué, voire impossible. J'étais dans le néant, il ne passait plus rien. Je me disais : "Pendant vingt ans, j'ai été un sportif de haut niveau... Qui suis-je maintenant ?" La question est effrayante. »*



On se met à douter de sa valeur.

DES CAUSES MULTIFACTORIELLES

Comme Camille Lacourt, les champions qui ont dévoilé publiquement leurs luttes personnelles, leurs failles et fêlures confirment que les phases dépressives peuvent avoir plusieurs facteurs, mais sont toutes autant difficiles à gérer. Pour la skieuse acrobatique Perrine Laffont, c'est son statut de championne olympique à seulement 17 ans qui a entraîné un dégoût de son sport. « À un moment, tout m'écrasait, je ne voyais plus le bout du tunnel, témoignait-elle elle aussi dans le documentaire "Strong, aussi forts que fragiles". J'avais l'impression que la vie n'avait plus de sens. Tu te dis "quel est l'intérêt de continuer à vivre si c'est pour souffrir autant ?" Déjà miné par des problèmes relationnels, Edgard Boulet a sombré, dans la dépression et l'alcool, après la non-qualification de l'équipe de France de gymnastique artistique pour les Jeux de Tokyo (voir par ailleurs). L'ancien joueur du FC Barcelone Andres Iniesta a, pour sa part, confié dans son livre "Le mental compte aussi" avoir vécu plusieurs phases de dépression et ce dès son départ pour le centre de formation blaugrana à 12 ans ! « Cette séparation nous a causé des ravages, à moi et à ma famille et la douleur intérieure que je ressentais est restée là en permanence dans ma vie, seulement

consolée par la pratique du football, a-t-il révélé récemment lors d'une interview pour le quotidien *El País*. Mais elle revenait plus forte parfois (notamment après le décès d'un de ses meilleurs amis en 2009, ndlr) et je devais composer avec. Parfois, je n'arrivais même pas à terminer les entraînements tellement je me sentais mal. » « Quand on est sportif de haut niveau, on place nous-même la performance au-dessus de tout et on délaisse notre bien-être et notre santé mentale, avoue la multiple championne du monde de fleuret en 2022, Ysaora Thibus, elle-même victime de dépression à l'issue des Jeux Olympiques de Tokyo. La pression est inévitable, mais elle est considérable, surtout quand on arrive au sommet, car tout ce qu'on veut, c'est y rester. Et lorsque la contre-performance est au rendez-vous (elle avait été éliminée dès les 8^e de finale dans l'épreuve individuelle au Japon, ndlr), on se met à douter de sa valeur, y compris dans notre quotidien. Notre étalon dans la vie, ce sont nos résultats ! Lorsque j'ai décidé de me faire accompagner, la première chose que m'a dite ma thérapeute est que pour être performante, il fallait d'abord que je retrouve la passion de mon sport et surtout que je sois heureuse. C'était la première fois dans ma carrière qu'on me disait ça ! » ►

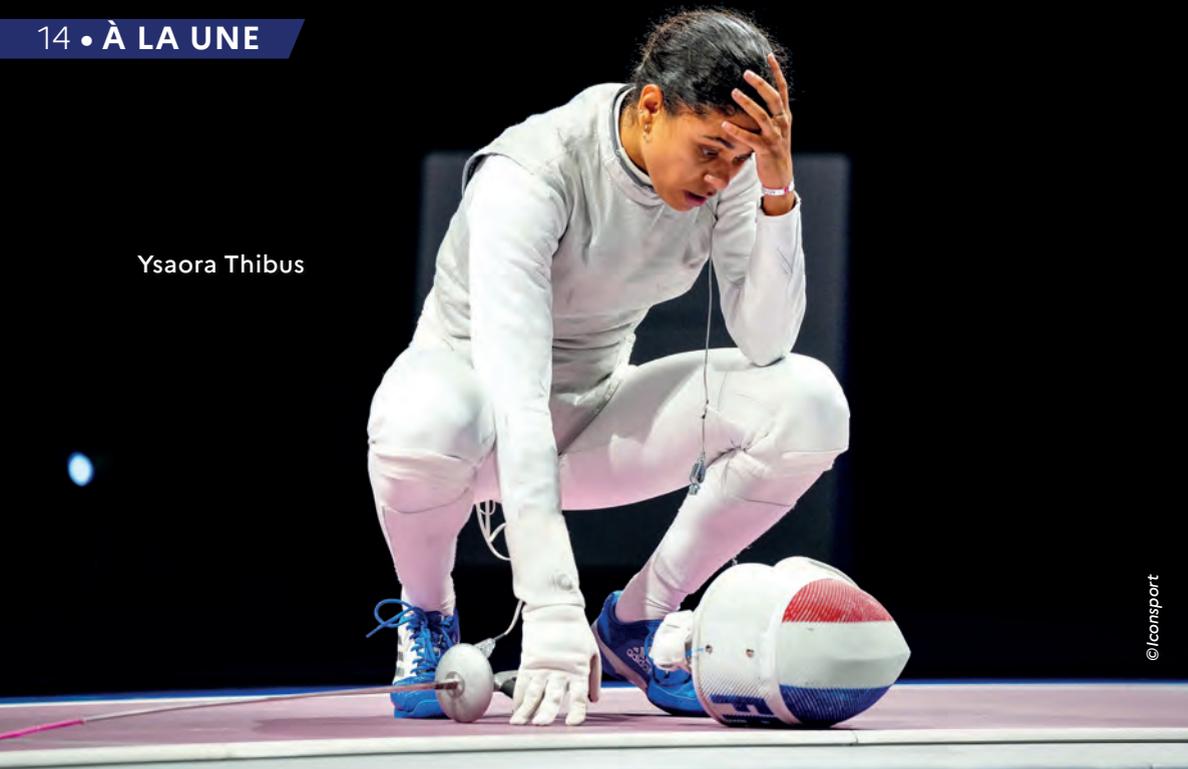


La skieuse acrobatique
Perrine Laffont



La dépression
n'est pas une
fatalité et
plusieurs leviers
et solutions
existent.

Ysaora Thibus



© lconsport

LA DÉPRESSION N'EST PAS UNE FATALITÉ

Si le sport de haut niveau a toujours la - mauvaise - réputation d'être un milieu où la vulnérabilité n'a que peu sa place, de plus en plus d'athlètes décident, à l'image d'Ysaora Thibus ou Perrine Laffont, de bénéficier à un moment ou à un autre de leur carrière d'un suivi psychologique, de mettre des mots sur leur mal-être, et d'évoquer ce qui les questionnent intimement et les épreuves de vie qu'ils traversent. Un accompagnement indispensable et même vital. À l'INSEP, différents pôles (médical, performance, haut-niveau, formation) sont ainsi mobilisés au quotidien pour s'assurer du bien-être mental des sportifs de haut niveau (voir encadré). Car la dépression n'est pas une fatalité et plusieurs leviers et solutions existent. « La première étape est d'avoir une approche thérapeutique personnalisée et globale, avec le suivi d'un médecin et d'un psychologue, précise Sébastien Le Garrec. Un traitement médicamenteux peut aussi être nécessaire. Dans ce cas, il convient de considérer les effets positifs et négatifs du médicament sur la sécurité de l'athlète et sa performance et veiller à ne pas utiliser de substances interdites par l'Agence mondiale antidopage (AMA), ou si la situation le nécessite absolument, faire une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeu-

tiques (AUT) auprès de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD). Enfin, l'appui de l'entourage (entraîneur, amis, famille) est également un levier important de soutien de l'athlète, en lien avec les différents acteurs de la prise en charge. » Pour aider ces derniers, des ressources existent, à commencer par les outils standardisés d'évaluation et de reconnaissance des symptômes et des troubles de la santé mentale chez les sportifs élite proposés par le CIO ou encore les outils pédagogiques (quiz, fiches d'information...) développés suite au projet de recherche européen MENTiS auquel l'INSEP a participé. « Si la santé mentale des sportifs est mieux prise en considération aujourd'hui, la prévention reste essentielle, avec un véritable enjeu de repérage, d'accompagnement, de signalement pour une prise en charge précoce et adaptée, note Dorine Arachtingi. Et il est surtout primordial aujourd'hui de poursuivre les efforts pour instaurer un environnement le plus sain et le plus serein possible dans le sport de haut niveau afin de privilégier le bien-être de nos sportifs. » Pour que plus jamais aucun d'entre eux n'atteigne le point de non-retour qui a emporté jeune, trop jeune, l'ancien grand espoir du squash français Enzo Corigliano (voir page 18) après plusieurs années de dépression. ■

L'INSEP MOBILISÉ POUR LA SANTÉ MENTALE DE SES PENSIONNAIRES

L'INSEP s'engage activement dans la protection de la santé mentale des sportifs de haut niveau, tout en assurant la formation et la sensibilisation des professionnels du sport, tant au sein de l'établissement qu'au sein des centres du réseau grand INSEP. Plusieurs services sont ainsi mobilisés dans l'Institut pour accompagner les sportifs dans leur quête de bien-être, que ce soit de manière autonome ou en collaboration inter-service.

Dans le cadre de la surveillance médicale réglementaire (SMR), obligatoire depuis 2006 et actualisée en 2016, les psychologues de **l'unité psychologie du sport du pôle médical** reçoivent les athlètes une fois par an afin de réaliser les bilans psychologiques qui permettent de faire un état des lieux de la vie personnelle, sportive, professionnelle ou scolaire. Ces bilans ont pour objectif de détecter des difficultés psychopathologiques et des facteurs personnels et familiaux de vulnérabilité et prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive. Ils peuvent être l'occasion d'initier un suivi psychologique ou d'orienter vers un suivi en préparation mentale à la demande du sportif ou sur les conseils du psychologue. Lors des suivis psychologiques, les professionnelles travaillent sur les difficultés que le sportif peut rencontrer dans sa pratique sportive, ses relations interpersonnelles (relations avec son staff, avec ses partenaires, sa famille), son double projet ou encore les difficultés dans sa vie personnelle. Elles interviennent aussi ponctuellement auprès des groupes d'entraînement sur des thématiques spécifiques (gestion des relations interpersonnelles, gestion du corps et du poids, gestion de la motivation) avec aussi des temps

de formation/information en santé mentale auprès des surveillants d'internat sur les signaux d'alerte ainsi que des ateliers de prévention à destination des sportifs sur la vie sexuelle et affective et la santé mentale. Un psychiatre est également présent une fois par mois à l'INSEP pour les pathologies les plus lourdes. Enfin, en partenariat avec l'AFDL, un accompagnement psychologique aux sportifs détectés positifs au contrôle anti-dopage.

Outre le pôle médical, **le pôle performance** coordonne l'accompagnement en dimension mentale à destination des sportifs et staffs de l'INSEP et **le pôle haut niveau** coordonne le projet du dispositif de la fin de carrière de sportive, renforcé après les Jeux de Paris 2024, par l'INSEP en collaboration avec le CNOSEF. Celui-ci vise à mettre en place un dispositif global d'accompagnement à la sortie de carrière des sportifs de haut niveau, une période jugée critique. La durée de l'accompagnement, qui porte sur le suivi médical, la dimension physique et psychologique, la diététique ou encore le suivi socio-professionnel, est prévue entre 6 mois et 1 an, avec allongement possible en fonction des besoins. Par ailleurs, au sein du pôle haut niveau, une unité d'accompagnement des sportifs de haut niveau assure leur suivi socio-professionnel tout en plaçant leur bien-être mental au cœur de ses priorités. Les unités internat des mineurs et des majeurs proposent des journées d'intégration et des ateliers de sensibilisation abordant la santé mentale, en collaboration avec d'autres services de l'INSEP.

La cellule des relations internationales et du réseau grand INSEP

est impliquée dans l'échange d'expertise en matière de santé mentale. En 2021, l'INSEP a organisé une conférence internationale sur la dimension mentale, réunissant des experts du monde entier. L'INSEP est également membre de la European Federation of Sport Psychology (FEPSAC) et participe régulièrement aux Forums for Applied Sport Psychologists in Topsports (FAST) qu'il a accueilli en 2021. Concernant l'encadrement sportif, le **pôle formation** de l'INSEP met en œuvre chaque année de nombreuses formations dans les dimensions humaines et sociales (Mieux se connaître pour mieux accompagner, Mieux se connaître pour intégrer la dimension mentale, CCS Performer avec l'intelligence relationnelle, EMA, ...) visant à aider au développement d'une posture chez les entraîneurs et encadrants favorisant une relation de qualité.

L'INSEP est par ailleurs impliqué dans de nombreux projets européens dans une démarche d'évolution structurelle pour optimiser la gestion de la santé mentale, à l'image des projets MENTIS (soutenir la santé mentale par le biais de l'entourage dans le sport de haut niveau), EUPHORIA (faciliter et optimiser la prise en charge de la santé mentale des sportifs de haut niveau par les organisations sportives (institutions, centres d'entraînement de haut niveau)) ou encore PORTAL (accompagner les athlètes de haut niveau dans leur transition vers la fin de carrière en leur apportant un soutien en matière de santé mentale. Le laboratoire « Sport, expertise et performance » du pôle performance porte pour sa part le projet PAPS visant l'identification et la prévention des risques psycho-sociaux chez les sportifs de haut niveau.

ÊTRE ÉCOUTÉ SANS ÊTRE JUGÉ M'A FAIT UN BIEN FOU

Médaillé de bronze européen par équipe en 2018, l'ancien pensionnaire du pôle France de gymnastique de l'INSEP, Edgard Boulet, a sombré dans une profonde dépression deux ans plus tard. Désormais guéri, il revient pour INSEP le mag sur cet épisode douloureux afin de sensibiliser les sportifs de haut niveau à ce mal profond qui peut tous les toucher et aux solutions pour en sortir.

Pour commencer, comment allez-vous ?

Aujourd'hui, je vais très bien, merci. J'ai pris ma retraite en juin 2024 et depuis, je vis une belle vie en dehors du sport de haut niveau. Ma reconversion se passe idéalement (il est conseiller de vente dans une grande enseigne de bricolage, ndlr), car je l'avais anticipée et je m'épanouis dans mes nouvelles activités. C'est un milieu complètement différent du monde du sport, mais il y a malgré tout des objectifs à atteindre. Je continue à faire un peu de sport pour garder la forme et je garde aussi un petit œil sur la gym, même si j'ai pris beaucoup de recul.

Au-delà de la formule de politesse, on vous pose forcément cette question, car on se rappelle qu'il y a 5 ans, vous avez traversé une phase plus sombre de votre vie...

Oui, j'ai connu en effet un épisode dépressif assez sévère en 2020 que je ne renie pas, qui fait partie de moi. Mais je vous rassure, comme je vous l'ai dit, je vais mieux, même si on ne sait jamais si on en est vraiment sorti. La vie peut être difficile parfois. Mais comme cette dépression était liée majoritairement à l'environnement du sport de haut niveau, les victoires, les échecs, les blessures, les hauts et surtout les bas émotionnels que l'on peut connaître dans une carrière, et que je suis loin de tout ça désormais, je n'ai pas



d'appréhension particulière quant à une éventuelle rechute. Je suis beaucoup plus serein et heureux dans ma vie que je ne l'étais à l'époque où j'étais gymnaste. D'autant plus que j'ai été accompagné pendant 4 ans pour ancrer ce bien-être. Aujourd'hui, quand il y a des phases difficiles, j'ai les clés pour prendre du recul, relativiser et ne pas retomber dans cet état dépressif. Le fait de repenser à cette période aussi fait que je n'ai pas du tout envie d'y retourner.

Pouvez-vous nous rappeler ce qui vous a fait sombrer dans la dépression à l'époque ?

C'est une accumulation de plein de petites choses au fil des années, la plupart liées au sport : des blessures, des problèmes de non-sélection, des phrases humiliantes, des comportements toxiques, de la manipulation... Mais le vrai tournant a été la non-qualification de l'équipe de France pour les Jeux Olympiques de Tokyo (en 2019, les Bleus avaient échoué dans leur quête d'un billet pour les JO en terminant seulement 13^e des qualifications aux Mondiaux, ndlr). Tout le collectif était alors en totale perte de confiance, moi le premier. Il y avait la déception de ne pas aller aux Jeux et de se retrouver d'un seul coup sans aucun objectif, mais aussi les remarques cinglantes et l'absence totale de soutien. C'était très difficile à vivre. Mais je tenais encore et j'avais l'impression qu'il n'y avait pas de signal d'alarme. Sauf que quelques mois plus tard, le COVID est arrivé avec ses différentes phases de confinement et d'un seul coup, tout a lâché.

Comment la dépression se manifestait-elle ?

Déjà, il n'était plus question pour moi de remettre les pieds dans un gymnase en France. J'avais une forme de dégoût de mon sport qui était pourtant ma passion. Je n'avais plus aucune envie et j'étais dans une phase de questionnement perpétuel. Qu'est-ce que je fais, qu'est-ce que je vais faire... Je faisais du surplace et quand je regardais autour de moi, c'était comme dans le désert, je n'avais plus aucun horizon, ni devant, ni derrière. Je ne dormais quasiment plus, je buvais toute la journée pour éviter de penser, je prenais du poids. C'était une période vraiment sombre. Le mal-être était très profond et l'issue aurait pu être dramatique, je ne le cache pas. Mais même si le sport de haut niveau est un environnement très particulier qui a ses revers, il te permet d'acquiescer des valeurs de résilience, de persévérance, et une force de caractère qui te permet de tenir bon, de te sortir de certaines situations, de rebondir. C'est ce qui m'a aidé à écouter mon instinct, à prendre les bonnes décisions et, en partie, à m'en sortir.

Comment vous en êtes-vous sorti justement ?

La meilleure décision que j'ai jamais prise dans ma vie est d'aller consulter un spécialiste en santé mentale. Je n'ai pas franchi le pas tout seul. Un kinésithérapeute de l'INSEP avec qui j'étais ami a très vite vu que je n'allais vraiment pas bien. J'ai d'abord commencé à me confier à lui et il m'a suggéré d'aller voir une psychologue. Même si je n'en avais pas envie, je lui ai fait confiance. L'accompagnement a commencé en juin 2020 alors que j'étais au fond du gouffre. Le fait de parler, d'être écouté sans être jugé, m'a fait un bien fou. Je me rappelle être sorti d'une séance avec l'envie de crier tellement j'avais l'impression de me libérer d'un poids, de plusieurs poids même. Ça a été le début du travail pour vraiment remonter la pente. J'ai commencé à retrouver un style de vie plus sain. Des petites choses toutes simples comme dormir, me lever le matin, revoir mes parents, refaire du sport avec mon chien par exemple. Le soutien de mes proches, de mon club m'ont aussi été d'une grande aide. J'ai retrouvé petit à petit le plaisir de revenir m'entraîner, de m'amuser sur les agrès, puis, petit à petit, l'envie de refaire de la gym de haut-niveau, sans prise de tête, ni ambition. C'est là que j'ai compris que j'étais enfin sur le chemin de la guérison.

Même avec le recul, vous restez persuadé que votre dépression était uniquement liée à la pratique de votre sport ?

Il y a peut-être des choses plus personnelles qui sont rentrées en ligne de compte. Quand sportivement tu n'es pas au mieux, tu te poses des questions sur toi, ta vie, ton entourage... Mais la gymnastique est vraiment la raison principale du cercle vicieux dans lequel je suis tombé et c'était clairement la source de ma souffrance. Comme je le disais, le sport de haut niveau est un monde qui est difficile à comprendre et à appréhender si tu ne le vis pas. On part très jeune de chez nous, on doit gérer un double projet avec l'école et le sport, la pression de la performance, les échecs, les préparations, les blessures, l'aspect financier, les enjeux politiques aussi qui nous affectent... Il y a bien sûr les victoires qui font du bien, les retombées, la notoriété dans certaines disciplines, mais cela reste un sentiment très éphémère. Quand la vie reprend son cours, le retour peut être brutal.

Quels conseils donneriez-vous aux sportifs de haut niveau qui sont de plus en plus nombreux à évoquer leur mal-être ?

Même quand tout va bien ou que vous avez l'impression que tout va bien, n'hésitez pas à vous faire accompagner. Si j'ai un regret, c'est bien de ne pas avoir consulté dès le début de ma carrière. On se dit peut-être qu'on n'en a pas besoin, mais la vie n'est pas un long fleuve tranquille à tous les niveaux, et encore plus quand on est sportif de haut niveau. L'accompagnement dont j'ai bénéficié pendant 4 ans m'a permis vraiment de prendre du recul et de ne plus accorder autant d'importance à des choses dérisoires comme je le faisais avant. J'ai aujourd'hui l'impression que rien ne peut m'arriver ou me toucher. C'est ce qui m'a permis par exemple l'an passé de digérer le nouvel échec de l'équipe de France pour les Jeux 2024 (les Bleus ne se sont pas qualifiés, ndlr) alors que je m'étais fixé ce dernier objectif dans ma carrière. J'ai pu aussi appréhender plus facilement la décision d'arrêter. J'étais prêt à passer à autre chose en ayant conscience d'avoir donné tout ce que j'avais à donner. Je suis en paix avec moi-même et c'était loin d'être gagné.

IL NE FAUT PLUS QUE ÇA SE REPRODUISE, PLUS JAMAIS.

Ancien pensionnaire de l'INSEP au sein duquel il a suivi la formation SportCom pendant 3 ans entre 2016 et 2018, Enzo Corigliano était un grand espoir du squash français et surtout un garçon plein de vie et d'énergie et d'une gentillesse sans pareille. La dépression l'a emporté en 2020 à seulement 23 ans. Sa mère, Jennifer Corigliano, elle-même joueuse de squash, revient avec courage sur le mal-être vécu par son fils et la difficulté pour l'entourage de faire face à cette détresse psychologique qui peut frapper les sportifs de haut niveau.

Comment avez-vous appris que votre fil Enzo souffrait de dépression ?

Lorsqu'il était à l'INSEP, j'ai reçu un appel d'une psychologue du pôle médical qui m'informait qu'elle souhaitait avoir un échange tripartite, car Enzo était suivi depuis plusieurs mois et qu'à sa demande, il était temps de faire une séance où je serais aussi présente. Je suis tombée des nues, car je n'avais aucune idée du mal-être dont souffrait Enzo et encore moins qu'il bénéficiait d'un accompagnement. J'ai appris lors de ce rendez-vous qu'il portait depuis des années un lourd fardeau sur ses épaules. Il se reprochait de m'avoir rendue malheureuse, car nous avions quitté la Nouvelle-Calédonie (dont était originaire Enzo Corigliano et où toute sa famille résidait, ndlr), pour être à ses côtés lorsqu'il a rejoint le pôle France du Mans à l'âge de 13 ans. Et pour lui, c'était de sa faute si j'en souffrais. Or, c'était notre choix en tant que parents d'être présents pour notre enfant, parti très jeune de chez lui pour accomplir son rêve de devenir sportif de haut niveau. C'était très dur pour nous de ne pas être à ses côtés et nous avions alors pris la décision de le rejoindre. Mais lui se le reprochait et ça le rendait très malheureux. Il ne nous en avait jamais parlé. Il cachait son mal-être aussi pour me protéger,



car nous étions très proches tous les deux et il ne voulait pas me faire souffrir.

Comment avez-vous réagi ?

J'étais sous le choc et je me rappelle lui avoir dit qu'il n'avait pas à porter ce fardeau et que c'était à nous de veiller sur lui, pas l'inverse. Mais comme je savais aussi qu'il venait de se séparer de sa copine de l'époque, je crois que j'ai un peu minimisé la chose en me disant que c'était seulement un mauvais moment qu'il traversait. J'aurais en fait aimé savoir plus tôt qu'il allait si mal. Seule une de ses amies très proches était dans la confidence et il lui avait demandé de garder le secret. Car encore aujourd'hui j'ai l'impression de ne pas avoir fait mon « travail ». Je n'avais pas conscience de sa détresse profonde et je m'en voudrais toute ma vie.

Que s'est-il passé ensuite ?

Après cette séance commune, je savais qu'il continuait à être accompagné, mais on ne parlait plus de cela. On se voyait pourtant régulièrement et je pensais qu'il allait vraiment mieux. Lui-même me disait tout le temps « Ne t'inquiète pas, tout va bien ». Il était comme tout le monde le connaissait, pétillant, enchanteur, à faire rire tout le monde. Rien ne trahissait son mal-être. Un jour, alors que j'étais chez lui pour remplir son frigo et ranger son appartement, j'ai trouvé une boîte de médicaments entamé et j'ai vu que c'était des anti-dépresseurs. Ma première réaction a été de me dire « c'est bien, ça va l'aider ». J'ai fait l'autruche. Cela aurait dû m'alerter au contraire. J'ai appris plus tard qu'en réalité, il ne suivait pas vraiment son traitement. C'est pour ça que je m'en veux, car j'aurais dû lui en parler, savoir si les séances se passaient bien, si tout allait vraiment aussi bien

qu'il le laissait paraître. Mais je ne savais pas comment agir et aborder le sujet. J'avais peur qu'évoquer sa dépression l'enfonce encore plus. J'aurais aimé que quelqu'un puisse me conseiller, me guider pour parler avec lui.

En décembre 2020, Enzo a mis fin à ses jours alors qu'il se trouvait à l'université de St Lawrence à Canton, dans l'état de New York, aux États-Unis, où il bénéficiait d'une bourse d'étude sportive. Savez-vous aujourd'hui ce qui l'a conduit à ce geste ?

Enzo semblait tellement heureux depuis son départ aux États-Unis en 2019. Ses premiers mois sur place s'étaient, à l'entendre, déroulés comme dans un rêve. Il était non seulement un étudiant-enseignant très apprécié dans son université, mais aussi un joueur connu et reconnu. Il était fier d'avoir été élu « Rookie of the Year 2019 » après avoir remporté plusieurs trophées. Avec son père, on se disait qu'il allait vraiment bien et que sa dépression était derrière lui, même si on ne savait pas s'il avait continué ou non à bénéficier d'un accompagnement sur place. Mais le COVID est arrivé et c'est ce qui l'a tué.

Pour quelles raisons ?

Pour Enzo, le squash était toute sa vie. Il nous disait très souvent que c'était son oxygène, sa raison de vivre. Je pense que c'est ce qui l'aidait à tenir quand il était vraiment mal. Lorsque tous les tournois ont commencé à être annulés les uns après les autres à cause du COVID, qu'il s'est retrouvé isolé aux États-Unis en fin d'année sans plus avoir accès aux courts pour s'entraîner alors qu'il y allait habituellement tous les jours, quelque chose s'est cassé en lui. Il a tout vécu comme un échec et Enzo a toujours eu du mal à accepter les échecs. La dépression a repris le dessus et il s'est certainement dit qu'il ne pourrait pas se relever sans le squash. Après son décès (le 12 décembre 2020), j'ai appris que sa meilleure amie sur place, qui avait vu qu'il allait vraiment mal depuis quelques semaines, lui avait proposé de la rejoindre dans sa famille, mais il n'avait pas voulu. Il avait préféré rester sur le site de l'Université. C'est elle qui m'a alerté, car elle n'avait plus de nouvelles de lui. Quelques jours avant, il avait contacté tous ses amis pour leur dire qu'il les aimait et il m'avait appelé la veille pour me dire qu'il allait bien, qu'il rêvait ses partiels et qu'il avait hâte que ça reprenne. Rien ne nous laissait penser à cette issue tragique.

Pensez-vous encore aujourd'hui que l'environnement du sport de haut niveau a contribué à son état dépressif ?

On ne se rend pas assez compte à quel point les sportifs de haut niveau sont des jeunes femmes et des jeunes hommes qui sont le plus souvent seuls, très seuls, et qui gèrent très mal leur solitude. Et c'est encore plus dur quand ils sont en situation d'échec. Ça leur pèse tellement. Son père et moi n'avons jamais mis de pression à Enzo. On voulait juste son bonheur et tous les choix étaient dans ce sens. En revanche, lui-même se mettait beaucoup de pression. Il voulait être le meilleur, le premier, que ce soit à l'école ou dans le squash. À l'âge de 10 ans, il nous avait déjà dit « Je veux devenir numéro un mondial ». Et il a tout fait pour le devenir (Enzo Corigliano était notamment multiple champion de France jeunes, ndlr), mais les échecs ou plutôt la non réussite qu'il a connue à certains moments de sa carrière le rongeaient vraiment. La transition entre les juniors et les seniors a notamment été brutale. Forcément, les résultats étaient moins flamboyants au début et il l'avait mal vécu. Il aimait tellement donner du bonheur et du sourire aux gens, les faire rêver, les inspirer... Ne pas réussir à la hauteur de ce qu'il espérait, ça l'avait profondément blessé. Alors qu'il était encore jeune ! Il n'avait que 23 ans et encore tout l'avenir devant lui.

Quels enseignements en tirez-vous ?

Il faut vraiment que les sportifs de haut niveau aient encore plus de reconnaissance. On pense souvent que ce sont simplement des gens doués qui ont de la chance de faire ce qu'ils font. Mais on ne se rend pas compte des heures de travail, de tous leurs sacrifices, du fait qu'ils doivent souvent partir très jeunes de chez eux. Quelques jours avant Enzo, Christophe Dominici (ancien international de rugby, ndlr) s'était aussi donné la mort (le 24 novembre 2020, ndlr). Il faut sensibiliser les sportifs mais aussi leur entourage à l'importance d'un accompagnement psychologique et celui-ci doit se poursuivre même après la fin de leur carrière. Après le décès d'Enzo, c'est peut-être un hasard, mais il y a eu énormément de communication sur la santé mentale. La PSA (L'Association professionnelle de squash qui gère la discipline à l'international, ndlr) a mis en œuvre un programme de soutien à la santé mentale pour les joueurs ainsi qu'un fond de solidarité. De nombreux champions ont pris la parole sur le sujet, beaucoup plus de sportifs se font aujourd'hui accompagner. Et je sais aussi que l'entourage est désormais pris en compte, car on est vraiment démunis face au mal-être de nos proches. Si ce drame a au moins servi à ça... C'est triste que ce soit arrivé à mon fils, mais il ne faut plus que ça se reproduise. Plus jamais.

Vous pouvez retrouver l'émission « LE LOUNGE » à laquelle avait participé Enzo Corigliano en 2017 sur le lien <https://www.youtube.com/watch?v=ltjjsC022Cc>



Général **PAUL SANZEY**

Commandant du Centre national des sports de la défense (CNSD) et commissaire interarmées aux sports militaires, le Général Paul Sanzey rappelle la contribution majeure du CNSD au sport français tout en évoquant les liens qui unissent son établissement à l'INSEP.

Le Centre national des sports de la défense (CNSD) est encore peu connu du grand public malgré sa contribution importante au sport français. Pouvez-vous nous le présenter ?

Le CNSD, qui a été créé en 2006, est avant tout une école, le centre de formation dédié à l'Entraînement physique militaire et sportif (EPMS), c'est-à-dire la déclinaison du sport pour les armées. Si on veut faire une comparaison avec l'INSEP, les sportifs de haut niveau s'y entraînent pendant des années pour être performants et surclasser leurs adversaires lors des grandes compétitions, à commencer par les Jeux Olympiques et Paralympiques. Les militaires ont le même type d'objectifs et se préparent à surclasser des adversaires au cours d'événements de combat, que nous appelons les opérations, menées aux quatre coins du monde. La différence principale, c'est que la date de ces « rencontres » est rarement connue d'avance... (sourire). Au CNSD, nous spécialisons 1000 moniteurs d'EPMS par an au profit des trois armées et de la gendarmerie nationale. À l'issue de leur formation technique, physique et tactique, ces moniteurs et instructeurs peuvent assurer des missions de préparation opérationnelle au sein de leur unité et superviser l'entraînement des forces armées et des 350 000 militaires qui les composent. Les armements modernes nécessitent plus que jamais une préparation physique et mentale spécifique pour absorber et traverser l'abrasivité des combats. Le sport est donc le pilier de la préparation individuelle et collective des armées et il se prolonge dans l'entraînement physique militaire

sportif (EPMS) qui prépare de façon spécifique les corps et les esprits des combattants. Nous conservons des missions en lien avec le sport de compétition. Nous accueillons par exemple régulièrement sur notre site les différentes équipes de France militaires (EFM) qui se préparent pour les rencontres internationales de sport militaire. Enfin, nous soutenons le sport de haut niveau par le biais de l'Armée de champions (voir encadré page 23). Vous avez d'ailleurs raison de souligner la contribution du CNSD, et plus généralement des armées, au sport français. Si notre vocation et notre objectif sont d'abord de défendre la France et les Français par les armes, les sports militaires ont beaucoup apporté au sport français. En 46 ans, le Bataillon de Joinville des appelés (1956-2022) a non seulement joué un rôle de diffusion et de dynamisation de la pratique sportive, mais a aussi rapporté plus de 40% des médailles olympiques et paralympiques françaises, été comme hiver. Nous perpétons cette tradition avec les engagés que nous recrutons aujourd'hui et que nous accompagnons avec leur fédération. Lors des JOP 2024, ces derniers ont glané à eux seuls 33% des médailles françaises !

Quels liens entretenez-vous avec l'INSEP ?

Ces liens sont très anciens. Certains commissaires au sport militaire, comme le Colonel Marceau Crespin, ont marqué l'INSEP et beaucoup fait pour le haut niveau. Aujourd'hui, le commissaire au sport militaire est membre du conseil d'administration de l'INSEP. Et ces liens sont vivaces. Une convention nous permet par exemple

d'accéder à des formations pour nos instructeurs au sein de l'INSEP, et en contrepartie, nous proposons aux cadres de l'Institut des formations aux techniques de préparation mentale que nous avons développées au sein de l'armée (méthode ORFA, optimisation des ressources des forces armées). Les échanges sont réguliers avec Fabien Canu (le directeur général de l'INSEP, ndlr) et ses équipes sur de nombreux sujets communs, notamment l'accompagnement de nos sportifs, mais aussi l'organisation de notre structure qui est calquée sur celle de l'INSEP avec un partenariat public-privé. Nous avons le même partenaire, les mêmes problématiques et exigences. Nous évoquons ensemble la manière dont nous pouvons chacun faire évoluer ce partenariat dans l'intérêt des deux structures. Et bien sûr, nous faisons partie du réseau grand INSEP depuis sa création.

Quel bilan tirez-vous justement de ces 6 années qui viennent de s'écouler au sein du réseau grand INSEP ?

Un bilan extrêmement positif. Le réseau grand INSEP est une organisation qui rassemble tous ceux qui comptent dans le sport français. Au regard de sa contribution, le CNSD y a non seulement toute sa place, mais c'est aussi l'opportunité pour nous de rencontrer et d'échanger avec tous les acteurs et experts de la haute performance, que ce soit en matière d'entraînement, de formation, de préparation physique et mentale. ▶



C'est une richesse immense pour nos équipes qui ont aussi accès, grâce au réseau grand INSEP, à des ressources sur la haute performance par le biais de séminaires, de conférences... Ce sont de vraies plus-values pour nos propres objectifs de performance.

La labellisation a-t-elle été pour le CNSD une opportunité de monter encore en compétences et en exigences ?

Bien sûr. Pour répondre au cahier des charges du label grand INSEP, nous avons dès le début identifié les points perfectibles de notre établissement et les axes d'amélioration. Ces dernières années, nous avons par exemple consenti un effort conséquent sur l'accompagnement de nos quatre pôles sportifs (un pôle France d'escalade, un pôle espoir féminin de handball,

un pôle espoir d'athlétisme, et une structure associative de course d'orientation), l'entretien des infrastructures qui les accueillent, etc. La labellisation a permis de mettre en avant une difficulté de coordination des pôles et nous bénéficions désormais grâce au ministère en charge des Sports d'un conseiller sport détaché du CREPS Île-de-France (Julia Sargues, ndlr) pour assurer cette mission et améliorer la structuration de nos pôles sportifs. Pour la nouvelle phase de labellisation 2025-2028 à laquelle nous allons prétendre, je souhaite que nous nous concentrons désormais sur la préparation des sportifs de haut niveau et la reconstruction de nos blessés par le sport. En avril dernier, nous avons d'ailleurs inauguré au CNSD le village des blessés « Adjudant Géo André ». Cette structure vient compléter l'accompagnement des blessés et de leur famille engagés dans leur processus de reconstruction et de réhabilitation par le sport.

Quelles sont les perspectives d'évolution du CNSD en matière de soutien au sport de haut niveau ?

Nous sommes en discussion avec plusieurs fédérations pour accueillir de nouveaux pôles régionaux au sein du CNSD. Les fédérations nous font confiance, car outre nos installations de qualité, nous avons, en tant qu'établissement militaire, une certaine exigence sur le comportement et la sécurité ainsi que des valeurs et des savoir-faire inhérents au corps des armées - l'aguerrissement, la force mentale, la cohésion d'équipe. Par la proximité quotidienne, celles-ci se diffusent naturellement à nos pensionnaires et ce sont de vraies plus-values aussi bien pour leur construction personnelle que pour leur quête de haute performance. Nous échangeons aussi avec le ministère chargé des Sports pour revoir les accords interministériels sur le soutien au

sport de haut niveau et moderniser l'accompagnement de nos sportifs. Avec l'INSEP, nous travaillons main dans la main pour la préparation des athlètes pour les Jeux Olympiques et Paralympiques d'hiver 2026 en ayant déjà un œil sur les prochains « Jeux à la maison » en 2030. Dans le contexte d'effort budgétaire actuel, nous devons nous aussi faire des choix. Nous avons réalisé un effort très substantiel entre 2019 et 2024 en passant de 150 à 234 athlètes recrutés et soutenus par la Défense au sein de l'Armée de champions, soit l'équivalent de 14 millions d'euros de masse salariale par an. Un effort qui était ponctuel et qui ne pourra être maintenu, les effectifs retombant à 170 athlètes pour cette nouvelle olympiade, mais nous souhaitons conserver cet accompagnement, car il fait partie intégrante de notre ADN. Et pour les armées, le sport est aussi une façon d'entretenir un lien

vivant avec notre jeunesse qui se lève tôt.

Le CNSD a contribué à la préparation et au soutien d'un certain nombre de sportifs français sur la route des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024. Les résultats ont-ils répondu à vos attentes ?

Bien sûr, et même au-delà de ce que nous espérions. Le bilan de la dernière olympiade et paralympiade est sans précédent. 46 médailles ont été remportées par des sportifs de la Défense, dont 10 en or. Ces Jeux de Paris resteront à jamais un cru d'exception pour nous. C'est le fruit d'un recrutement réussi au sein de l'Armée de champions, grâce notamment à tous nos partenaires, à commencer par l'Agence nationale du Sport, le CNOSF, le CPSF, les fédérations qui nous font confiance, l'INSEP bien sûr.

Nous sommes très fiers des résultats et de ce que nous avons apporté à tous ces sportifs qui sont venus se préparer chez nous, à commencer par cet état d'esprit offensif, tout en restant modeste et prudent vis-à-vis de l'adversaire. Chaque athlète de haut niveau qui montait sur un podium était un représentant des forces armées, même s'il ne pouvait bien sûr l'afficher eu égard aux règles du CIO. Mais les médias ont souvent mentionné l'Armée de champions et c'est déjà une belle avancée, car comme je le disais il est important de montrer que les armées françaises sont une concentration de talents, de générosité qui peut être une véritable alternative pour les jeunes épris d'engagement physique, d'aventures. ■

L'ARMÉE DE CHAMPIONS

Le ministère des Armées compte parmi son personnel civil et militaire des sportifs de haut niveau qui forment depuis 2014 « l'Armée de champions ». Affectés au sein du bataillon de Joinville du centre national des sports de la Défense (CNSD) et placés sous la responsabilité du commissaire aux sports militaires, ces athlètes, qu'ils soient valides, sous statut militaire, ou en situation de handicap, sous statut civil, bénéficient d'une rémunération, d'une formation professionnelle, d'un accompagnement en cas de blessure, de perspectives de reconversion et d'un cadre de valeurs communes avec les forces armées. Tous portent les couleurs des armées et de la gendarmerie nationale, et participent au rayonnement de la France à l'étranger lors de compétitions internationales et des Jeux Olympiques et Paralympiques. Par ailleurs, ils renforcent les sélections nationales militaires et participent aux épreuves militaires nationales et internationales. Avec ce dispositif unique, le ministère des Armées est le premier incubateur de sportif de haut niveau et le premier contributeur de l'État au soutien du sport de haut niveau.



©/iconspart

ASTRIA NELO

N'A PAS FINI DE GRANDIR

Championne de France du concours général chez les jeunes et vainqueur des Gymnasiades par équipes l'an passé, Astria Nelo (15 ans) veut désormais s'imposer chez les seniors à trois ans des Jeux de Los Angeles qui pourraient être les siens tant son potentiel devrait lui permettre de jouer dans la cour des plus grandes.

C'est bien connu, dans le haut niveau comme dans la vie, quelques centimètres peuvent faire la différence. Mais quand ceux-ci débarquent sans prévenir ou presque d'un seul coup, c'est tout un corps et un espace qu'il faut apprendre à (ré)appréhender. Ces deux dernières années, Astria Nelo a dû composer avec de subites poussées de croissance, « à chaque fois au retour des vacances » sourit-elle, qui ont quelque peu bouleversé ses repères et ses marques sur les agrès. La jeune gymnaste (15 ans) a aussi subi son lot de blessures dues à ce corps qui ne cesse d'évoluer. Car l'INSEPiennne, rentrée au pôle France de gymnastique en 2023 après avoir fait

ses gammes à Chelles dès l'âge de 6 ans avant de rejoindre le centre régional de Meaux deux ans plus tard, ne cesse de grandir. Dans tous les sens du terme. Si elle a gagné près de 10 cm en deux ans pour culminer à 1,62 m désormais, sa progression subit elle aussi une courbe ascendante dans la lignée de ses performances dans les catégories jeunes. Championne de France dans la catégorie espoirs en 2022 à seulement 13 ans, vainqueur de différents tournois avec son club de Meaux, et régulièrement sélectionnée en équipe de France jeunes - « Mon premier match en U15 avec l'équipe de France juniors en 2023 (2^e dans l'épreuve par équipes, bronze en

individuelle, nldr), a été un vrai déclic pour moi, car au-delà des podiums, c'est la première fois que je dépassais les 50 points en compétition (50,150, nldr) », reconnaît-elle -, la Francilienne a aussi marqué les esprits en décrochant le titre par équipes aux Gymnasiades l'an passé, l'équivalent des Jeux Olympiques et Paralympiques pour les sports scolaires.

SE PRÉPARER POUR SON ARRIVÉE CHEZ LES SENIORS

2024 a surtout été l'occasion pour elle d'avoir un aperçu à l'INSEP de la préparation pour les « vrais » Jeux. Si elle ne pouvait pas prétendre elle-même à une sélection pour Paris 2024 en raison de son jeune âge (les gymnases peuvent concourir aux Jeux à partir de 16 ans), l'expérience aux côtés de ses aînées l'a aussi fait évoluer à vitesse grand V. « J'ai pu voir l'intensité qu'elles mettaient à chaque entraînement, la pression qu'elles ressentaient et cela m'a permis de me préparer mentalement et physiquement pour mon arrivée chez les seniors », explique-t-elle. Sa première convocation dans le collectif seniors sur la route de l'Euro 2025 lui a d'ailleurs confirmé qu'elle avait encore passé un cap, même si elle n'a pas fait le voyage à Leipzig en mai dernier. Tout comme ses performances aux championnats de France élite (4^e aux barres asymétriques, 5^e au sol et au général). « J'ai franchi de vrais paliers depuis mon arrivée à l'INSEP, que ce soit techniquement ou mentalement, j'ai aussi beaucoup mûri, mais je sens que j'ai encore une vraie marge de progression, dans tous les domaines », analyse-t-elle. Une impression confirmée par son entraîneur au pôle France, Tara Duncanson. « Astria a encore beaucoup de travail à faire et d'expérience à prendre, mais elle n'en est qu'au début du cycle, affirme l'Australienne. Je suis très fière de ce qu'elle a déjà accompli, car ces dernières années n'ont pas été simples à gérer pour elle avec cette croissance continue qui l'a obligée à réapprendre des éléments et à surmonter des blessures. Au cours des six derniers mois, elle a d'ailleurs apporté des changements importants à son programme. » « Elle doute toujours un peu de ses capacités et de ses aptitudes, mais elle n'a jamais baissé les bras et elle se bat à l'entraînement pour être au niveau des meilleures, poursuit sa coach. À elle de rester concentrée, d'augmenter ses difficultés et de s'efforcer d'atteindre ses objectifs à court, moyen et long terme. »

UNE VRAIE GÉNÉRALISTE

Si elle espère décrocher dès la saison prochaine une première sélection en équipe de France senior, Astria Nelo, très créative sur les pratiques comme dans ses dessins, ne cache pas que son projet est déjà entièrement tourné vers les Jeux Olympiques de Los Angeles qui lui semble promis tant son potentiel pourrait lui permettre de jouer dans la cour des plus grandes ces trois prochaines années. Que ce soit pour son profil de généraliste et son envie d'exceller sur tous les agrès, mais aussi pour ses capacités physiques hors normes, certains la comparent d'ailleurs, peut-être un peu prématurément, à la star américaine Simone Biles. « Non là c'est quand-même un peu abusé, rigole la lycéenne, qui rentrera en première STMG en septembre et qui se verrait bien travailler à terme dans le domaine de la recherche. Je n'ai encore rien prouvé et je ne sais pas ce que l'avenir me réserve. Mais ça me motive quand-même à tout donner pour arriver au meilleur niveau possible et je vais faire en sorte de saisir toutes les opportunités. » « Qu'elle profite pleinement de son voyage », suggère, philosophe, Tara Duncanson. Un voyage qui, à entendre la principale intéressée, pourrait s'achever du côté de Los Angeles. « Est-ce que j'aurai envie de continuer la gymnastique de haut niveau après 2028 ? On verra, mais je m'interroge déjà. » D'ici là, Astria Nelo aura toutes les chances de grandir encore et surtout de briller. ■



© Jean-Pierre Dullier/artsimage97



©/consport

LA FORCE UTILE, UNE NÉCESSITÉ DE TERRAIN

En préparation physique, l'entraînement de force doit venir en soutien des facteurs techniques et tactiques afin de construire un profil sportif utile et unique, en fonction de la complexité de la discipline pratiquée, des objectifs et de l'évolution des caractéristiques physiques de l'athlète. Le point avec Xavier Mondenx, entraîneur spécialisé dans la préparation physique, Head coach de l'équipe féminine nationale de Chine de judo.

La capacité à produire et développer de la force et/ou générer celle-ci le plus rapidement possible sont les facteurs déterminants de la performance dans la majorité des disciplines sportives. Mais à l'ère de l'optimisation de la performance, l'enjeu n'est plus de développer la force brute d'un athlète, mais bien de construire un profil de force utile et unique, en fonction de la complexité de la discipline pratiquée, des objectifs individuels et de l'évolution des caractéristiques physiques du sportif. Un projet à long terme, qui nécessite d'envisager la force sous une dimension adaptative et en synergie avec l'ensemble des capacités motrices, techniques et tactiques de l'athlète. Pour exploiter judicieusement la force développée, il est notamment indispensable d'attendre le moment où la maîtrise de la posture et de la coordination autorisent à en contrôler l'intensité, l'amplitude, la vitesse et l'orientation. Le rôle du préparateur physique est alors de rendre le corps capable de supporter les contraintes induites par la technique singulière de chaque athlète, qu'il soit joueur de tennis, judoka, surfeur, rugbyman.... Autant d'univers nécessitant des qualités physiques diverses, que ce soit en termes de force, d'endurance ou de vitesse, mais qui imposent d'identifier et de se concentrer sur chacun des muscles sollicités, de les appréhender en tant qu'« outils fonctionnels » au service de la performance sportive, et non par le prisme de la seule composante isolée de force.

UN PROJET GLOBAL

S'il est possible et parfois indispensable d'engager un travail analytique pour développer une chaîne musculaire localisée, le travail à mener doit nécessairement s'inscrire dans un projet plus global, construit avec l'athlète, en lien avec son profil physique, mental et technique, tout en répondant à la complexité du sport pratiqué. Une éducation physique et une culture de l'entraînement qui devraient se transmettre le plus tôt possible à chaque athlète pour respecter les différentes étapes de développement et de maturation neuromusculaires, afin que ceux-ci appréhendent et s'approprient très tôt les objectifs et les enjeux de l'entraînement sur



Rendre le corps capable de supporter les contraintes induites par la technique singulière de chaque athlète.

leurs performances et leur carrière. « Face à un jeune athlète, il s'agit pour l'entraîneur physique d'être le garant à la fois de son développement psychomoteur, d'une transmission culturelle de l'entraînement, d'agréger ses savoirs, hors des modes et du marketing facile, pour établir un programme cohérent, efficace et éprouvé, mais aussi pédagogique, révèle Xavier Mondenx, entraîneur spécialisé dans la préparation physique, titulaire, entre autres, de l'Executive Master entraînement de l'INSEP. Par exemple, dans le cadre du développement de la force, il pourra s'agir de l'accompagner à développer les différentes expressions de la force (force maximale, force vitesse – puissance –, endurance de force), les différents régimes de contraction musculaire, en utilisant les différents types d'exercices de musculation ou de renforcement que ces notions sous-tendent. »

La construction de la force d'un athlète réclame du temps et un investissement conséquent, qui peut démarrer dès l'enfance à condition d'être très méthodique et prudent. La musculation avec charge additionnelle est par exemple à proscrire avant 14 ans, au profit d'un travail neuro-moteur à poids de corps. En s'y prenant tôt et via une pratique éclectique, la sportive ou le sportif aspirant au haut niveau devrait acquérir les bases d'une culture motrice et sportive indispensable à la pratique de haut niveau sous tendue par une préparation « prophylactique » méthodique de la prévention avant la phase de spécialisation entre 14 et 16 ans. Dès lors, il s'agit pour le préparateur physique d'élaborer une progression cohérente et équilibrée. ►



Le travail de la force ne doit pas être envisagé de manière isolée.

DÉVELOPPER UNE FORCE INTELLIGENTE, ADAPTÉE À LA DISCIPLINE

Dans ce processus d'adaptation, la première mission du préparateur physique sera de bien cerner la discipline dans laquelle évolue la sportive ou le sportif. L'entraînement de la force doit se concevoir comme une expérience mouvante, au service d'un sport avec ses propres exigences, par un développement graduel de la force du général au spécifique, en fonction de la discipline pratiquée, en respectant les critères anatomiques individuels, les modes de contractions musculaires généraux, les charges et les temps de récupérations adaptés tout en s'adaptant au profil technique et physique de chaque athlète. « La force seule n'a que peu d'intérêt, c'est le sens que l'on donne à celle-ci qui prévaut, souligne Xavier Mondenx qui fut préparateur physique et entraîneur national de l'équipe de France de judo. En judo par exemple,

il convient de développer une force « intelligente adaptée au morphotype et au style du judoka », avec la capacité de s'adapter à haute intensité, à des contraintes et des forces adverses en perpétuelles évolutions. »

L'ATHLÈTE, UNE FORCE À POLIR AVEC RIGUEUR

Si la connaissance de la discipline permet une meilleure orientation des exercices à mettre en place pour répondre musculairement aux contraintes techniques, la connaissance de l'athlète a pour enjeu de préparer son duo corps/esprit à intégrer et soutenir ces mêmes contraintes pour performer et limiter le risque de blessure afin d'assurer la continuité du processus d'entraînement vers la performance. Pour préserver le capital physique de chaque athlète, un travail prophylactique en soutien de l'entraînement physique spécifique sera mis en œuvre, afin de préparer le corps à l'intensité de la compétition. Le travail de la force ne doit pas être envisagé de manière isolée, mais en coordination avec d'autres qualités physiques et physiologiques. Pour les sports demandant une force plus importante comme le rugby par exemple, l'enjeu sera de privilégier un ratio pertinent notamment entre poids, puissance et coordination en se penchant plus spécifiquement sur le développement des différents régimes de contraction musculaire. « Contrairement à un sprinteur ou un haltérophile, le joueur de rugby n'emploiera jamais 100 % de ses ressources, du fait de l'interaction induite par l'adversité (mêlée, ruck...), la tactique et/ou la



À la maximisation isolée des capacités physiques, on privilégiera ainsi la recherche d'une adaptation chronique de la force.

technique (manipulation du ballon), note Xavier Mondenx. *À la maximisation isolée des capacités physiques, on privilégiera ainsi la recherche d'une adaptation chronique de la force, sous-tendue par un développement fonctionnel de la filière aérobie.* » La logique est alors d'agréger le plus haut niveau de force « utilisable » et « réitérable » en développant la « capacité tampon » des muscles nécessaire pour maintenir et répéter des efforts à haute intensité

Une séance de force pourra ainsi être constituée de divers exercices mobilisant différents régimes de contraction. La préparation physique, par le développement d'une force utile adaptative, se place avant tout au service d'une expression efficace et sécurisée de la technique, conjointement avec le développement d'autres qualités physiques et énergétiques, d'habiletés répondant aux contraintes de l'activité. Cette conception systémique du développement de la force permet d'épouser la complexité de la discipline et place l'entraînement de force en soutien des facteurs technico-tactiques. ▶



© carlitosalcaraz/INSTAGRAM



Jacques Danail,
conseiller technique national à la Fédération Française d'Athlétisme, responsable de l'Équipe Technique Nationale (ETN) Javelot et directeur du pôle espoirs athlétisme au CREPS de Strasbourg

« Il y a, à mes yeux, une règle simple, mais essentielle : la force ne doit jamais prendre le pas sur la vitesse, surtout dans les disciplines explosives... Ce n'est pas juste la capacité à soulever très lourd qui compte, c'est surtout la vitesse à laquelle on est capable de produire cette force. La notion de puissance prend un sens particulier, et en athlétisme, c'est souvent elle qui fait la différence. Je vois encore trop d'athlètes qui, lors de leurs entraînements en musculation, poussent des barres très lentement, sans se rendre compte qu'ils passent à côté de la logique interne de leur discipline. Il existe bien sûr des athlètes très forts, je pense en particulier à l'Américain Joe Kovacs (double champion du monde du lancer du poids, ndr). Mais je ne pense pas que ses courbes de force et de vitesse soient inversées. (...) Dans la gestion de l'entraînement, c'est un vrai défi de trouver le bon équilibre afin d'éviter ce que j'appellerais « l'entraînement paradoxal », à savoir trop de force sans transfert vers la vitesse. La coordination spécifique va alors finir par alourdir le système nerveux, perturber les mouvements, et perdre en explosivité. Mais à l'inverse, un athlète qui n'aurait pas assez de force plafonnerait aussi... C'est la raison pour laquelle en matière de force, il est aussi question de dosage, pas toujours simple à gérer je l'accorde, en tenant compte de la singularité de l'athlète. Personnellement, je conseille de travailler avec des charges optimales afin de rester dynamique, explosif, fluide... et éviter de tomber dans le piège du « bourrin » qui stagne et ne progresse plus. Au final, il faut toujours remettre la vitesse au cœur du programme d'entraînement. La force, oui, mais jamais au détriment de ce qui produit réellement la performance. »



©lconsport

L'ENDURANCE DE FORCE

Pour performer, un athlète, quelle que soit sa discipline, a besoin d'une certaine force nécessaire (pré-requis), d'un capital de vitesse, mais aussi d'endurance pour soutenir les efforts dans la durée. On parle d'ailleurs d'endurance de force. « *Le travail aérobique induit des adaptations multifactorielles impactant les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, neuromusculaire et endocrinien, nécessaires à la performance*, détaille Xavier Mondenx. *Un entraînement en endurance favorise ainsi une augmentation du débit cardiaque maximal et du volume d'injection systolique, de même qu'une baisse du débit cardiaque au repos. Ces évolutions s'accompagnent d'une amélioration de la capillarisation, optimisant la diffusion de l'oxygène des substrats énergétiques aux muscles d'une augmentation de la capacité oxydative de la musculature entraînée. Ce facteur s'avère déterminant dans la capacité de répétition d'efforts intenses.* » Autant d'adaptations qui permettent au muscle de maintenir une charge de travail notable et de résister à la fatigue. Reste qu'au niveau musculaire, ce travail aérobique peut venir interférer avec le travail de force. Il aurait pour conséquence, selon certaines études, une transformation des fibres musculaires de type II, à contraction rapide, sollicitées pour les efforts explosifs comme le sprint et peu durantes, en fibres de type I, à contraction lente et adaptées à des efforts prolongés.

La fatigue induite par un travail d'endurance impactera le travail de force suivant, 6 à 8 heures après, soit le délai de récupération minimal entre ces deux séances de travail. De plus, lors des cycles qui visent un développement de la force notable, l'ordre préférentiel des séances serait un entraînement en force suivi d'un entraînement en aérobique plutôt que l'inverse. L'entraînement biquotidien semble le plus adapté en privilégiant une succession de séances courtes (entre 45 minutes et 1 h 15), mais il exige une certaine rigueur méthodologique, comme par exemple éviter de planifier, dans la même journée, une séance de musculation mixte (bas et haut du corps) après un effort d'endurance type intermittent court ou encore éviter les exercices de musculation du bas du corps dans les 24 heures après l'exercice de sprint.



La fatigue induite par un travail d'endurance impactera le travail de force suivant, 6 à 8 heures après.



Chaque athlète possède un profil musculaire dépendant notamment du rapport entre ses capacités de force et de vitesse maximales.

FORCE ET VITESSE, PARENTS DE LA PUISSANCE

De nombreux sports demandent une production de force à un haut niveau de vitesse, en combinaison avec diverses habiletés (coordination, précision gestuelle, etc.). En rugby par exemple, où les capacités d'accélération, de changements de directions et d'appuis sont prépondérantes, les joueurs doivent développer une explosivité et une vitesse élevées sur des distances courtes, avec une puissance importante tant au niveau des membres inférieurs que de la partie haute du corps. Or, une puissance optimale, ou de force vitesse,

ne s'obtient qu'en modulant de manière très précise les qualités de force et de vitesse dont les caractères s'avèrent antinomiques : plus l'athlète produit de vitesse, plus il lui est difficile de produire une force importante, et vice versa. « Deux athlètes peuvent ainsi produire un proche degré d'efficacité de puissance sans développer les mêmes degrés de force et de vitesse, privilégiant l'expression de l'une ou l'autre de ces qualités », explique Xavier Mondenx. Chaque athlète possède en effet un profil musculaire dépendant notamment du rapport entre ses capacités de force et de vitesse maximales. Avant toute programmation d'entraînement et de séances de renforcement musculaire, il conviendrait ainsi de déterminer l'équilibre, le compromis le plus adéquat entre ces deux qualités pour produire une performance maximale, avec la définition d'un profil musculaire optimal, plutôt orienté vers la vitesse ou plutôt vers la force, selon les besoins de l'athlète et les contraintes de son activité, et des tâches qu'il devra accomplir. ■





L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, UN PARTENAIRE SUR LE CHEMIN DE LA HAUTE PERFORMANCE

L' Intelligence Artificielle s'imisce de plus en plus dans le sport de haut niveau avec un vrai gain de temps, d'efficacité et de compétitivité pour ses utilisateurs, même si le manque de données pertinentes et exploitables reste encore un frein.

Cela restera comme l'une des images fortes des finales de la dernière saison NBA. Le 22 juin dernier, lors du match 7 opposant les Pacers d'Atlanta au Thunder d'Oklahoma City, le meneur d'Atlanta Tyrese Haliburton était victime d'une rupture du tendon d'Achille après quelques minutes de jeu seulement. Le jeune basketteur américain (25 ans) venait compléter une longue liste de joueurs déjà touchés par la même blessure ces derniers mois, poussant la NBA à se pencher sur le « phénomène ». Pour éviter une prochaine hécatombe, les experts sollicités songeraient à utiliser, entre autres, l'Intelligence Artificielle. « C'est un domaine dans lequel l'IA peut vraiment nous aider, a confirmé Adam Silver, le commissioner de la ligue américaine. Nous pourrions par exemple étudier davantage de données en analysant les vidéos de chaque match disputé par un joueur afin de détecter un schéma, quelque chose qui serait invisible à l'œil nu et qui pourrait avoir comme conséquence une rupture du tendon d'Achille. »

Si certains restent encore réfractaires ou peu convaincus par son réel potentiel et qu'ils sont nombreux à ne pas encore avoir franchi le pas, impossible de le nier : l'Intelligence Artificielle est devenu - presque - incontournable dans le quotidien des professionnels comme du grand public, tous secteurs confondus. Véritables boîtes à outils aux services des utilisateurs pour gagner en temps, en efficacité et en compétitivité, les IA, multiples et variées, la plus connue restant l'IA générative type Chat GPT, Gemini, Copilot et autres... qui utilise des données et des modèles d'apprentissage automatique pour créer de manière autonome du contenu (texte, image, sons...) contrairement à l'IA agentique qui prend des décisions autonomes et peut initier des actions, ont amené une révolution d'usage. Le sport de haut niveau n'échappe pas à la vague et est entré de plein pied dans cette nouvelle ère numérique. ►



UNE COMPRÉHENSION PLUS FINE DES MÉCANISMES DE LA PERFORMANCE

Ces dernières années, la récolte et l'analyse massive de données, en compétition et à l'entraînement, avaient déjà ouvert de nouvelles perspectives dans l'accompagnement et l'aide à la performance pour l'ensemble des sportifs de haut niveau et leurs entraîneurs, notamment en matière d'individualisation de l'entraînement, de prévention des blessures... L'intégration croissante de l'IA et de ses algorithmes offre désormais des capacités inédites pour traiter et interpréter ces informations. Analyse du mouvement et de la posture des athlètes, évaluation du risque de blessures, suivi en temps réel des performances, scouting des adversaires, détection de talents, mais aussi expérience immersive pour les fans... Les domaines d'intervention et d'application de l'Intelligence Artificielle dans le sport de haut niveau sont multiples et en évolution constante. L'IA permet une compréhension plus fine des mécanismes de la performance et peut aider les sportifs et les staffs à optimiser les programmes d'en-

traînement, mieux comprendre la biomécanique du geste pour gagner en efficacité et réduire les risques de blessure, élaborer et affiner des stratégies de jeu personnalisées, etc. Une vraie évolution technologique plus qu'une révolution. « *Pour récupérer des données, nous avons besoin jusqu'à présent d'équiper les sportifs de capteurs, puis de taguer les données recueillies*, explique Gaël Guilhem, responsable du laboratoire SEP de l'INSEP. *Ce qui pouvait être très couteux en termes de matériel, de ressources humaines et surtout de temps.*



Les analyses prédictives permettent aux entraîneurs d'avoir des prises de décisions plus éclairées et du temps supplémentaire pour se consacrer pleinement à l'entraînement.

Avec l'IA, nous pouvons travailler directement à partir d'une simple vidéo couplée avec de l'imagerie médicale par exemple pour analyser la posture et le mouvement des athlètes, connaître la vitesse de déplacement, les vitesses de rotation des bras, des jambes. » L'IA peut également aider à identifier et évaluer les signes avant-coureurs de blessures potentielles, en analysant les habitudes d'entraînement et la biomécanique des mouvements, en mesurant les volumes musculaires, la sollicitation des muscles voire en repérant d'éventuels déséquilibres. « Le niveau de fatigue, un mauvais appui répété, sont autant d'indications qui vont permettre à l'IA de tirer la sonnette d'alarme », confirme Morgane Soulier, consultante et conférencière spécialisée en Intelligence Artificielle. Dans le cadre du projet de recherche FULGUR initié par l'INSEP qui vise entre autres à mieux caractériser la charge externe et interne induite par le sprint en course à pied, l'utilisation de l'IA, couplée à des capteurs biométriques, a ainsi déjà permis d'améliorer l'analyse plus fine de l'imagerie musculosquelettique et du geste sportif. Au même titre, la ligue de football américain (NFL) a mis au point une plateforme – Digital Athlete – à base de machine learning pour prédire quels joueurs présentent le risque le plus élevé de se blesser en fonction des situations de jeu et de la position de leur corps.

UN VRAI GAIN DE TEMPS

Tous les acteurs s'accordent sur un point. Outre qu'elle peut faciliter certaines recherches, notamment pour les chercheurs et les étudiants, et synthétiser des variables complexes, le gain de temps est aujourd'hui la véritable plus-value de l'IA. « Nous pouvions déjà traiter de telles informations sans l'IA, mais cette dernière optimise les processus déjà existants, en les rendant plus rapides et plus précis, ce qui nous permet de mieux répondre aux attentes et aux enjeux du sport de haut niveau, admet Jean Slawinski, chercheur en Biomécanique au sein du laboratoire SEP. L'IA analyse certaines données en quelques minutes seulement alors que nous devions auparavant passer des heures à segmenter. Nous pouvons désormais faire un retour quasi immédiat aux coaches, leur suggérer des ajustements techniques pour individualiser encore plus l'entraînement et optimiser le potentiel des athlètes. » « Les analyses prédictives permettent aux entraîneurs d'avoir des prises de décisions plus éclairées et du temps supplémentaire pour se consacrer pleinement à l'entraînement et ainsi mieux entraîner, souligne Gael Guilhem. C'est le genre d'avantage que l'IA peut procurer à ceux qui la maîtrisent. » ▶





Le rôle de l'entraîneur peut être amené à évoluer. Il peut envisager de « travailler » en binôme avec l'IA, même si à la fin ce sera toujours lui qui décidera s'il applique ou non ce qui lui est suggéré.

À partir des données récoltées, l'Intelligence Artificielle serait d'ailleurs déjà elle-même en capacité autonome de suggérer des plans et des stratégies individualisés d'entraînement et de récupération en fonction des besoins et des objectifs identifiés. Grâce à l'analyse des séquences de jeu et des mesures de performance, l'IA pourrait même fournir des recommandations sur les meilleures approches et stratégies à mettre en œuvre pour battre un adversaire en identifiant des schémas et des tendances qui ne seraient pas forcément visibles à l'œil nu. De là à imaginer que les entraîneurs pourraient à terme être remplacés par un algorithme... « L'IA aide à analyser, trier et hiérarchiser les informations, mais elle ne prend pas la place d'un coach, tranche Gaël Guilhem. C'est un outil d'éclairage dans la décision, qui peut aider un entraîneur à ajuster le jeu et la stratégie pendant un match par exemple, mais ce n'est pas le Chat GPT du sport qui va lui dire quoi faire. L'IA va permettre d'objectiver les données et de donner une valeur à ce que l'entraîneur observe. » « Un entraîneur sent et sait comment faire et rien ne pourra remplacer son intuition, la connaissance et la compréhension fine de son athlète ou son joueur, confirme Morgane Soulier. En revanche, son rôle peut être amené à évoluer. Il peut envisager de « travailler » en binôme avec l'IA, même si à la fin ce sera toujours lui qui décidera s'il applique ou non ce qui lui est suggéré. »

L'expérimentation mise en place lors de la Billie Jean King Cup 2023 de tennis féminin l'a démontré. Une plateforme à base d'IA analysait en direct les data collectées sur le terrain par les caméras de suivi de la balle et les systèmes de radar 3D afin d'identifier des schémas de service, de retour de service ou de mouvement des joueuses sur le court. Les résultats étaient ensuite fournis en instantané aux capitaines sur le bord du terrain qui pouvaient ou non les utiliser pour coacher leurs joueuses lors des changements de côté.

UNE EXPÉRIENCE SPECTATEUR PLUS PERSONNALISÉE

Loin de remplacer l'humain, ces technologies se positionnent donc comme des alliées précieuses, des partenaires, et pas seulement pour les sportifs et les entraîneurs. Dans les sports à jugement comme la gymnastique ou la boxe amateur, l'IA vient désormais suppléer les juges en générant des notes sur la base des mêmes critères de difficulté et d'exécution. Lors de la Coupe du Monde de football en 2022, une technologie d'IA, la Semi-Automated Offside Technology, améliorait la précision des décisions arbitrales, notamment lors d'un hors-jeu. En matière de détection également, l'IA serait en mesure de repérer des athlètes et joueurs à fort potentiels grâce à des logiciels d'ana-

lyse vidéo et de reconnaissance de mouvements, et ce à partir de simples vidéos issues de smartphones ou de caméras installées au bord des terrains !

L'expérience spectateur dans les stades est également de plus en plus personnalisée, notamment en tennis avec différentes technologies qui permettent de proposer des expériences immersives et interactives. Lors de la dernière édition de Roland-Garros, des solutions d'IA générative et d'IA agentique ont été déployées qui ont permis aux fans de vivre encore plus pleinement les temps forts et les rebondissements des matchs avec des commentaires détaillés sur le jeu et la technique des joueurs. Des fans zone en réalité virtuelle étaient également accessibles pour imaginer et créer son propre terrain de tennis en 3D, simplement par commande vocale. Un système numérique de suivi des matchs remanié est aussi expérimenté depuis quelques années à Wimbledon.

QUELQUES LIMITES

Les solutions innovantes proposées par l'IA semblent sans limites... ou presque. « La principale limite actuelle est que nous manquons encore de suffisamment de données qualitatives, reproductibles et fiables issues du haut niveau pour générer des modèles pertinents sur lesquels l'IA va pouvoir s'appuyer et nous fournir des résultats adaptés aux spécificités et aux attentes de la très haute performance », tranche Adrien Sedeaud, chercheur

et adjoint du Directeur de l'IRMES. Les IA ne sont pas non plus toutes encore totalement fiables par manque de données de confiance et surtout, elles commettent des erreurs. « Sans oublier les biais d'interprétation possibles, poursuit Adrien Sedeaud, auteur de "Gagner avec les données, comment les mettre au service du sport de haut niveau" aux éditions INSEP. En fonction des mêmes résultats, un staff en tirera des enseignements différents d'un autre. » Comme toutes les technologies dites autonomes, une supervision humaine et un contrôle éthique restent donc impératifs. « Nous ne nous arrêtons jamais à ce que propose l'IA et nous repassons systématiquement derrière pour valider les résultats, confirme Gaël Guilhem. Les modèles ne sont pas encore assez fiables donc nous corrigeons et réentraînons les IA pour qu'elles soient plus performantes, tout en veillant aussi à ce que la collecte et l'utilisation des données soient réalisées en garantissant le respect des dispositions éthiques et juridiques en la matière. » « Malgré ces limites, une chose est sûre aujourd'hui, les acteurs du sport haut niveau qui vont embrasser les évolutions de l'IA prendront une longueur d'avance sur leurs concurrents, souligne Morgane Soulier. La Chine, les États-Unis ou encore le Royaume-Uni ont des centres d'excellence dédiés qui ont déjà fait leurs preuves. On peut donc affirmer sans craintes que l'Intelligence Artificielle va devenir très rapidement un outil de souveraineté sportive. » ■





HiPRO

ENTRE DANONE ET L'INSEP, UN PARTENARIAT RICHE DE SENS

Benjamin Tur, Directeur des Partenariats Sportifs chez Danone, et Émilie Vantajol, Directrice Marketing des Produits Laitiers chez Danone France, évoquent pour INSEP le mag le partenariat qui unit depuis l'an passé l'INSEP et le leader de l'alimentation sur les produits laitiers et d'origine végétale, la nutrition spécialisée et les eaux conditionnées.

Quel bilan dressez-vous du partenariat signé entre Danone et l'INSEP il y a un peu plus d'un an ?

Benjamin Tur : Notre partenariat avec l'INSEP s'est construit naturellement autour de valeurs communes : l'accompagnement des athlètes, la recherche de performance et la progression continue. Ce partenariat nous a ainsi offert une opportunité unique de faire découvrir nos produits aux 400 athlètes de l'INSEP et de recueillir leurs retours. Il nous a permis également de collaborer avec les nutritionnistes et préparateurs physique de l'INSEP afin de mieux comprendre les besoins spécifiques des sportifs, d'y répondre de la manière la plus pertinente possible et de développer des produits adaptés. L'expertise de l'INSEP a été importante aussi pour enrichir nos temps forts, comme le Schneider Electric Marathon de Paris, en proposant des expériences inédites à nos consommateurs. Enfin, nous avons co-construit ensemble des contenus pédagogiques exclusifs autour de la nutrition sportive, que nous avons pu partager ensuite avec notre communauté pour les informer sur les bonnes pratiques alimentaires et ainsi les aider dans leur progression sportive au quotidien.

Après Paris 2024, il était important de renouveler le partenariat et de confirmer vos ambitions et objectifs communs avec l'INSEP ?

Benjamin Tur : Bien sûr, il était important pour nous de faire perdurer cette collaboration avec l'INSEP au-delà de Paris 2024. Ce partenariat nous permet de continuer à mieux comprendre les besoins des sportifs et à développer des produits toujours plus adaptés. C'est aussi une belle opportunité pour accompagner plus largement les 17 millions de sportifs en France, en rendant accessibles à tous les conseils précieux des experts de l'INSEP – aussi bien sur le plan physique que nutritionnel – afin d'aider chacun à progresser dans sa pratique.

Danone était partenaire officiel des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Quel bilan tirez-vous de cette « aventure » ?

Émilie Vantajol : Les Jeux de Paris 2024 ont été un véritable accélérateur de notoriété pour notre marque HiPRO. Ce partenariat nous a permis d'être présents au cœur de l'événement, à la fois sur les sites de compétition avec nos produits, et dans les cantines des athlètes. Cela a également constitué un levier de communication puissant. Nous avons notamment sponsorisé plusieurs athlètes Olympiques et Paralympiques comme Pauline Ferrand-Prévot, Sasha Zhoya et Sofyane Mehiaoui qui ont été au cœur de nos communications et avec qui nous avons codéveloppé des recettes exclusives.

Qu'est-ce que l'organisation de Paris 2024 en France a eu comme conséquence pour Danone et qu'est-ce que vous avez pu concrètement faire et observer ?

Émilie Vantajol : Paris 2024 a été un moment très fort pour Danone. Cela a créé une dynamique d'engagement exceptionnelle chez les salariés de Danone, fiers de contribuer à un événement aussi symbolique et porteur de sens. Ce contexte unique a été un véritable accélérateur pour nos marques, notamment HiPRO, et a renforcé notre présence dans l'univers du sport. Concrètement, cela s'est traduit par des actions visibles et impactantes : distribution de produits HiPRO dans les Villages olympiques, participation à des événements autour de la nutrition sportive, campagnes de sensibilisation... Cela a aussi renforcé nos liens avec les athlètes, les fédérations et les experts du sport. Enfin, cette période a marqué un tournant dans notre approche du sponsoring, qui est aujourd'hui utilisé par de plus en plus de marques de groupe comme un levier pour atteindre leurs objectifs.

Est-ce que la gamme HiPRO a franchi une étape supplémentaire fort de l'éclairage de Paris 2024 ?

Émilie Vantajol : Oui, sans aucun doute, Paris 2024 a marqué une étape importante pour HiPRO. Les Jeux nous ont permis de gagner en notoriété, mais surtout d'ancrer encore plus fortement HiPRO dans l'univers du sport et auprès des athlètes. Ce contexte a consolidé notre position, en affirmant notre légitimité et en amplifiant notre visibilité auprès des athlètes de haut niveau comme du grand public. Au-delà de cette visibilité, nous continuons à faire vivre activement cet héritage. Nous poursuivons notre présence sur de grands événements sportifs, comme le Schneider Electric Marathon de Paris ou le Hoka Semi de Paris, pour rester au plus près des sportifs et continuer à les accompagner dans leur progression. Nous poursuivons également nos efforts d'innovation pour proposer des produits adaptés à chaque moment de consommation dans la journée des sportifs. Cette année notamment, nous avons lancé une gamme très attendue : les barres protéinées, avec deux recettes aux saveurs gourmandes – caramel et banane-beurre de cacahuète. Chaque barre de 45g contient 15g de protéines pour le développement musculaire, ainsi que du magnésium et

de la vitamine B9 pour aider à réduire la fatigue. Faibles en sucres, elles restent ultra-gourmandes grâce à leurs multiples couches et leur enrobage chocolaté.

Est-ce que vous avez maintenu pour cette nouvelle olympiade le collectif de champions formé pour Paris 2024 et est-ce que vous continuerez d'accompagner des athlètes de haut niveau ?

Benjamin Tur : Nous poursuivons activement notre engagement auprès des sportifs, à travers le sponsoring d'événements majeurs et des partenariats forts avec des athlètes inspirants. Nous continuons de soutenir Pauline Ferrand-Prévo, sacrée championne olympique de VTT à Paris 2024, et désormais tournée vers un nouveau défi : sa participation au Tour de France Femmes, son objectif numéro un de la saison. Nous avons également lancé la HiPRO FAM', un collectif de 4 personnalités sportives inspirantes, réunies pour aider notre communauté à dépasser les barrières au progrès : Mathias Dandois, 10 fois champion du monde de BMX, Alix Noblat, traileuse et créatrice de contenu sur le sport et la nutrition, Anne-Sophie Mounier, coach sportive, et Paul Kabesa, sportif et créateur de contenu autour du sport. Nous renforçons aussi notre présence sur le terrain, en étant partenaires de grands événements sportifs français dans le running, le cyclisme et le fitness, comme le Schneider Electric Marathon de Paris, le Hoka Semi de Paris, le Run in Lyon by Harmonie Mutuelle, le Roc d'Azur CIC ou encore le MillsLive via notre partenariat avec Les Mills. Danone continue également de soutenir plusieurs athlètes paralympiques, dont Sandrine Martinet, Typhaine Soldé et Sofyane Mehiaoui, en cohérence avec notre engagement pour un sport plus inclusif et accessible à tous. Enfin, nous sommes très fiers d'avoir récemment accueilli Carlos Alcaraz comme ambassadeur mondial pour la marque HiPRO. Symbole d'une génération d'athlètes inspirants, Carlos nous accompagne aujourd'hui pour promouvoir l'importance d'une alimentation saine et équilibrée en protéines, associée à la pratique sportive.



**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

france•tv

Le Parisien