



**BUENOS
AIRES
2018**



**LE RESEAU GRAND INSEP
AUX JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE
2018**



SOMMAIRE

INTERVIEW GWLADYS EPANGUE, CHEFFE DE MISSION JOJ	3
PLAQUETTE DES MÉDAILLÉS DES CREPS AUX JOJ 2018	4
LE RESEAU GRAND INSEP BRILLE AUX JOJ	6
LA PAROLE AUX SPORTIFS	8
LE SUIVI À LONG TERME DES ATHLÈTES PAR LE RÉSEAU GRAND INSEP	25
KENNY FLETCHER, GRAND ESPOIR DE L'ATHLÉTISME FRANÇAIS	26
INTERVIEW CHRISTOPHE KELLER & ANNE LAURE MORIGNY	27
LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE COMME TREMLIN VERS LA PERFORMANCE	31
JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE DE 2014	32
JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE DE 2010	33
LE MOT D'ANNE-MARIE VANSTEENE, CHEF DE MISSION DU RESEAU GRAND INSEP	34

INTERVIEW GWLADYS EPANGUE CHEFFE DE MISSION JOJ

Gwladys Epangue est une ancienne sportive de haut niveau française qui a pratiqué le taekwondo de 1994 à 2016. Figure de proue de ce sport en France, elle a notamment été médaillée de bronze aux Jeux Olympiques de 2008 à Pékin ainsi que double championne du monde en 2009 et 2011.

Membre du Conseil d'Administration de l'INSEP, elle a été désignée pour occuper le rôle de cheffe de mission des Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018 à Buenos Aires. Nous l'avons rencontrée pour comprendre son rôle lors de cette aventure, autant que l'enjeu de ces JOJ pour les jeunes athlètes.

« Le rôle de chef de mission, c'est d'être le responsable de toute la délégation France, c'est-à-dire les athlètes, les entraîneurs et le staff du Comité Olympique. C'est un rôle de responsable, être la personne qui gère les équipes et fait en sorte que tout se passe pour le mieux pour les entraîneurs et les athlètes lors de cette quinzaine olympique.



Les Jeux Olympiques de la Jeunesse, c'est un formidable tremplin pour la jeune génération. Elle peut se confronter à ce qui se fait de mieux au niveau mondial dans plusieurs disciplines et catégories. Cela lui permet d'avoir une première ouverture sur le monde et de se familiariser avec l'univers des compétitions pluridisciplinaires. Ces jeunes sont habitués à disputer des championnats d'Europe et des championnats du Monde mais dans leur discipline. Ils ont l'habitude d'être uniquement entre eux. Lors de ces Jeux Olympiques, on se familiarise d'une part avec l'univers du sport pluridisciplinaire, on rencontre des personnes qui viennent d'autres milieux et d'autres univers.

La deuxième des choses c'est que pour les jeunes, faire les Jeux Olympiques de la Jeunesse est déjà un élément fondateur de ce qu'on appelle chez nous « L'esprit Bleu ». Se soutenir les uns les autres, ne faire qu'un, qu'il n'y ait qu'une seule équipe de France qui est l'équipe de France Olympique. Je pense que tous nos jeunes ont bien réagi au fait d'être entourés de plusieurs entraîneurs, d'un staff du Comité Olympique qui était là pour gérer leurs attentes et leurs demandes, leurs exigences. Même si les athlètes sont jeunes, ils ont certaines exigences et c'est à nous de les préparer à ce qui viendra plus tard.

Le retour des athlètes était positif parce que tout le monde a pu se familiariser avec cet esprit olympique, se familiariser avec des épreuves auxquelles ils n'avaient pas l'habitude de participer... Les Jeux Olympiques de la Jeunesse sont comme un laboratoire pour le CIO, ils tentent et testent des nouvelles formules de compétition. Les athlètes étaient satisfaits car tout cela les sort de leur zone de confort et les pousse à faire de la performance. Les épreuves ne sont pas toutes les mêmes et ça les pousse à se donner sans se ménager.

Au niveau des performances, je ne peux qu'être fière. En réalité, au-delà de l'aspect comptable, ce qui m'a plu chez ces jeunes français, c'est vraiment l'attitude qu'ils ont eue. Que ce soit sur les terrains de sport, les plans d'eau, les tatamis, c'est vraiment l'état d'esprit de cette jeune génération qui m'a plu. Ils ont tous été guerriers, tous ont donné le meilleur d'eux-mêmes. C'est pour moi anecdotique, mais on a battu notre record de médailles de la précédente olympiade. Et puis, l'apparition de nouvelles disciplines dites urbaines dans lesquelles on a performé, c'est une série de nouveautés qui sont très intéressantes pour la suite.»

PLAQUETTE RECAPITULATIVE DES SPORTIFS DU RESEAU GRAND INSEP MEDAILLES AUX JOJ 2018

	MÉDAILLÉ OR	MÉDAILLÉ ARGENT	MÉDAILLÉ BRONZE	FINALISTES	QUALIFIÉS
	A. SPICHIGER <i>F.F. Escrime</i> FLEURET	K. TOURAINE – HELIAS <i>F.F. Tir à l'arc</i> TIR A L'ARC MIXTE			M. CLAISSE <i>F.F. Golf</i>
		E. RIFF <i>F.F. Pentathlon</i> PENTATHLON MODERNE	L. TOULI <i>F.F. Natation</i> 50 M DOS	J. VIGOUROUX <i>F.F. Lutte</i> LUTTE LIBRE -43 KILOS	J-M. DELICES <i>F.F. Natation</i> 50 M CRAWL
		K. COUTARD <i>F.F. Voile</i> NACRA 15 (MIXTE)			
	M. PEYREGNE <i>F.F. Basket</i> CONCOURS 3P.	M. PEYREGNE & O. YALE <i>F.F. Basket</i> BASKET 3x3			
		E. BRENTTEL <i>F.F. Athlétisme</i> SAUT A LA PERCHE H. BARRAULT <i>F.F. Roller & Skateboard</i> ROLLER		L. AHYI SKIFF	E. FOUSSADIER <i>F.F. Roller & Skateboard</i> ROLLER COURSE
			U. FLEUROT <i>F.F. Pentathlon</i> PENTATHLON MODERNE		T. MAKHALFI <i>F.F. Squash</i> DEMONSTRATION
		T. BRILLAUX BOXE (-75KG) FEMMES L. HUET BADMINTON <i>(relais par équipe)</i>			

PLAQUETTE RECAPITULATIVE DES SPORTIFS DU RESEAU GRAND INSEP MEDAILLES AUX JOJ 2018

	MÉDAILLÉ OR	MÉDAILLÉ ARGENT	MÉDAILLÉ BRONZE	FINALISTES	QUALIFIÉS
 <i>Site de St Raphael - Bouldours</i>				B. PASSEMARD <i>F.F. Athlétisme</i> TRIATHLON	L. BRISSEAUT <i>F.F. Athlétisme</i> LANCER DE JAVELOT
				L. RAFFIN <i>F.F. Athlétisme</i> TRIPLE SAUT	
					C. TIXIER <i>F.F. Athlétisme</i> 1500 M A. LARUE <i>F.F. Athlétisme</i> 200 M
	H. GASTON <i>F.F. Tennis</i> SIMPLE		H. GASTON <i>F.F. Tennis</i> DOUBLE ET DOUBLE MIXTE	R. CHARAYRON <i>F.F. Canoé-Kayak</i> CANOE-KAYAK	
 <i>Site d'Arles</i>				P. BEUGRAND <i>F.F. Natation 800 M</i> CRAWL	T. BOULANGER <i>F.F. Golf</i>
				T. GARANDEAU <i>F.F. Voile</i> VOILE RSX	
		M. DULON & S. GUE <i>F.F. Rugby</i> RUGBY A 7			
		K. FLETCHER <i>F.F. ATHLÉTISME</i> 110 M HAIES			



LE RESEAU GRAND INSEP BRILLE AUX JOJ

Les Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018 à Buenos Aires se sont déroulés durant trois semaines au cours du mois d'octobre. Cette troisième édition des JOJ a été une parfaite occasion de rappeler aux jeunes générations l'intérêt d'une pratique sportive saine et transparente ainsi que l'importance des valeurs olympiques : amitié, excellence et respect.

Présent à Buenos Aires dans l'optique de participer au développement du sport mondial, le Réseau Grand INSEP a également vu les jeunes athlètes de ses centres briller lors de ces Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018. Retour sur un événement riche en émotions pour le sport français.

Avec vingt-sept médailles, la France termine cinquième au classement des nations engagées. Les athlètes féminines ont brillé, mais c'est toute la jeunesse olympique française qui est à mettre à l'honneur : un véritable « esprit bleu » s'est créé lors de ces JOJ 2018.

Sur les vingt-sept médailles remportées par la délégation française, deux l'ont été par des pensionnaires de l'INSEP, deux par d'anciens sportifs de l'INSEP et quinze par des athlètes du Réseau Grand INSEP. Un résultat qui prouve à quel point le travail quotidien des CREPS et des acteurs du Réseau dans sa globalité est un vecteur de performance essentiel pour le sport français.

Ainsi, **Armand Spichiger** du CREPS Île-de-France a remporté deux médailles d'or en fleuret : une en simple et une en équipe continentale mixte. **Kyla Touraine-Hélias** a elle aussi remporté une médaille d'or, en épreuve mixte de tir à l'arc.

Le CREPS de Toulouse était notamment représenté par le porteur-drapeau **Hugo Gaston**, pluri-médaillé en tennis simple et double : une médaille d'or et deux de bronze.

Deux athlètes du CREPS de Font-Romeu participaient aux JOJ 2018 : **Emma Riff** a pour sa part remporté la médaille d'argent de l'épreuve de pentathlon moderne tandis que **Lila Touili** a remporté la médaille de bronze du 50 mètres dos.

Kenza Coutard du Campus Sport Bretagne a remporté une médaille d'argent en voile Nacra 15 mixte.

Mathilde Peyregne du CREPS Centre – Val de Loire a remporté la médaille d'or pour le concours de tirs féminin en basketball. Elle a également remporté la médaille d'argent en 3/3 avec **Olivia Yale**, autre athlète du CREPS Centre – Val de Loire.

Deux sportifs médaillés pour le CREPS des Pays de la Loire : **Emma Brentel** a remporté une médaille d'argent au saut à la perche tandis qu'**Honorine Barrault** a remporté l'argent en Roller Course.



TWEET DE TONY ESTANGUET LA GÉNÉRATION 2024 A BRILLE ET TENU...



Tony ESTANGUET - OLY
@TonyESTANGUET

La #Génération2024 a brillé et tenu toutes ses promesses à #BuenosAires2018 ! Bravo Doriane, Mathilde, Clara, Hugo, Baptiste, Armand et tous nos jeunes champions ... ! Pour vous, le rêve Olympique ne fait que commencer 🇫🇷 #EspritBleu #LaFranceQuiGagne #Paris2024



France Olympique et 5 autres

Kenny Fletcher du CREPS Antilles-Guyane a remporté la médaille d'argent en athlétisme sur l'épreuve du 110 mètres haies.

L'équipe masculine de rugby à 7 a pu compter sur la présence de deux pensionnaires du CREPS Bordeaux-Aquitaine : **Martin Dulon** et **Sacha Gué** ont aidé l'équipe de France à remporter la médaille d'argent dans cette discipline.

Tout comme le pentathlon moderne féminin, celui masculin a également brillé avec une médaille de bronze pour **Ugo Fleuret** du CREPS PACA Aix-en-Provence.

L'INSEP compte également des médaillés dans ses pensionnaires : la jeune **Tallya Brillaux** a rapporté la médaille d'argent en boxe tandis que **Léonice Huet** (formée au CREPS Centre – Val de Loire) a remporté l'argent sur l'épreuve de badminton en relais. **Pamera Losange** a quant à elle terminé 5^{ème} de l'épreuve du 100 mètres en athlétisme.

D'autres athlètes du Réseau Grand INSEP participaient également à ces Jeux Olympiques de la Jeunesse et ont réussi à être finalistes dans leurs disciplines respectives : **Justine Vigouroux**, qui a terminé 5^{ème} de la finale de lutte, représentait le CREPS de Font-Romeu.

Le CREPS PACA Saint Raphaël – Boulouris pouvait pour sa part compter sur la participation de **Baptiste Passemard**, 5^{ème} en triathlon.

Lesly Raffin du CREPS de Reims a quant à elle terminé 5^{ème} de la finale du triple saut.

Tom Garandeau du CREPS de Montpellier a terminé 8^{ème} de l'épreuve de voile RSX.

Romane Charayron du CREPS de Toulouse s'est placée 8^{ème} en épreuve de vitesse en canoë-kayak.

Paul Beaugrand du CREPS PACA-Antibes a terminé 5^{ème} de l'épreuve du 800 mètres crawl en natation.

Lucine Ahiy et **Ewen Foussadier** du CREPS des Pays de la Loire ont respectivement terminé 7^{ème} en Skiff et 9^{ème} en Roller Course. **Angèle Pitz** s'est elle classée 7^{ème} au 100 mètres haies.

Enfin, le Réseau Grand INSEP a compté de nombreux autres sportifs présents aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018 : **Mathilde Claisse**, sportive du CREPS Île-de-France, était qualifiée en golf.

Jean-Marc Délices était présent en natation pour représenter le CREPS de Font-Romeu.

Lenny Brisseault du CREPS PACA Saint Raphaël – Boulouris s'est classé 11^{ème} au lancer de javelot.

Le CNSD comptait à Buenos Aires les coureurs d'athlétisme **Corentin Tixier** en 1500 mètres et Aurélien Larue en 200 mètres.

Thomas Boulanger du CREPS PACA – Antibes était qualifié pour l'épreuve de golf.

Pour le CREPS PACA – Aix en Provence, **Toufik Makhalfi** a participé à l'épreuve de squash.

Ewen Foussadier du CREPS des Pays de la Loire a terminé 9^{ème} en roller course.

Le Réseau Grand INSEP est très fier de compter parmi les acteurs qui participent au développement du sport français. Notre ligne directrice est de permettre aux jeunes athlètes de disposer de conditions d'entraînement optimales au sein d'établissements engagés dans une démarche de collaboration et d'échange. Le Réseau Grand INSEP mise quotidiennement sur les acteurs de son Réseau et sur l'échange interdisciplinaire de bonnes pratiques.

Les performances de tous les jeunes athlètes français lors de ces Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018 nous encouragent à poursuivre dans cette voie et à être optimistes à l'horizon 2024.

LES AUTRES MÉDAILLÉS :

Doriane Delassus - Canoë-Kayak / C1 slalom individuel femmes

Baptiste Thiery - Athlétisme / saut à la perche hommes

Martin Lejeune - Break Dance / Individuel hommes

Manon Pianazza - Voile-Windsurf / Planche à voile Techno 293+ femmes

Titouan Pétard/Kenza Coutard - Voile / Nacra 15

Clara Burel - Tennis / Simple dames

Poema Newland - Voile / Kiteboard en TT :R femmes

Rugby 7 / Équipe féminine

Rugby 7 / Équipe Hommes

Kenny Fletcher - Athlétisme / 110m Haies hommes

Baptiste Guyon - Athlétisme / 2000m steeple cross-country

Tallya Brillaux - Boxe / -75kg femmes

Diaba Konate, Eve de Christopie Mahoutou, Mathilde Peyregne, Olivia Yale - Basketball 3*3 / Équipe féminine

Léonice Huet - Badminton / Relais par équipe

Cyrielle Duhamel - Natation / 200m 4 nages individuel

Sam Avezou - Escalade / Combiné hommes

Clément Tabur - Tennis / Double hommes

Tom Bouchardon - Canoë-Kayak / K1 Slalom individuel hommes

Emilie Noyer - Triathlon / Relais mixte





Buenos Aires 2018
13 octobre

Médaille d'argent

★ **EMMA**
RIFF ★

PENTATHLON F

#ESPRITBLEU



BUENOS
AIRES
2018
YOUTH OLYMPIC GAMES

INTERVIEW EMMA RIFF

EMMA ET LE PENTATHLON MODERNE

« Je fais du pentathlon moderne, un sport qui regroupe cinq disciplines : l'escrime, la natation, l'équitation, la course à pied et le tir au pistolet. C'est en le pratiquant que je suis devenue passionnée ! J'aime m'entraîner, me dépasser, aller toujours plus loin. On se prend vite au jeu !

J'aime repousser mes limites, parfois je doute mais la motivation finit toujours par me rattraper sans forcément que j'agisse, parfois seulement avec un peu de repos. S'entraîner dans cinq sports demande une charge physique mais aussi mentale considérable alors il est important de savoir couper. »

LA VIE DES SPORTIFS DES HAUT NIVEAU

« Le rythme de vie d'un sportif de haut-niveau ne permet pas de s'ennuyer. Pour ma part, c'est vingt-cinq heures d'entraînement par semaine en plus de l'emploi du temps scolaire... Au CREPS de Font-Romeu, les horaires d'entraînement sont bien aménagés. Des tutorats sont proposés lorsque les élèves manquent les cours du fait du sportif et tout est sur place : le lycée et les installations sportives. Donc pas de perte de temps dans les transports. J'ai senti un réel soutien de la part de l'équipe chargée du haut-niveau ainsi que de certains de mes professeurs. C'est en partie grâce à ce soutien que j'ai pu mener à bien mon double projet et réussir aussi bien sportivement que scolairement. Cet accompagnement est sans aucun doute primordial pour un jeune sportif de haut-niveau qui suit un cursus scolaire normal. »



L'ANNÉE 2018 ET LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE EN LIGNE DE MIRE

« Toute la saison sportive m'a préparée à cette compétition et j'ai pu acquérir de l'expérience en participant à de nombreuses compétitions internationales dans trois catégories différentes : chez les cadets, les juniors et seniors. Avant l'événement, je me suis entraînée dur pendant trois semaines à Font-Romeu avec mon entraîneur, de la même manière que pour les autres compétitions de la saison.

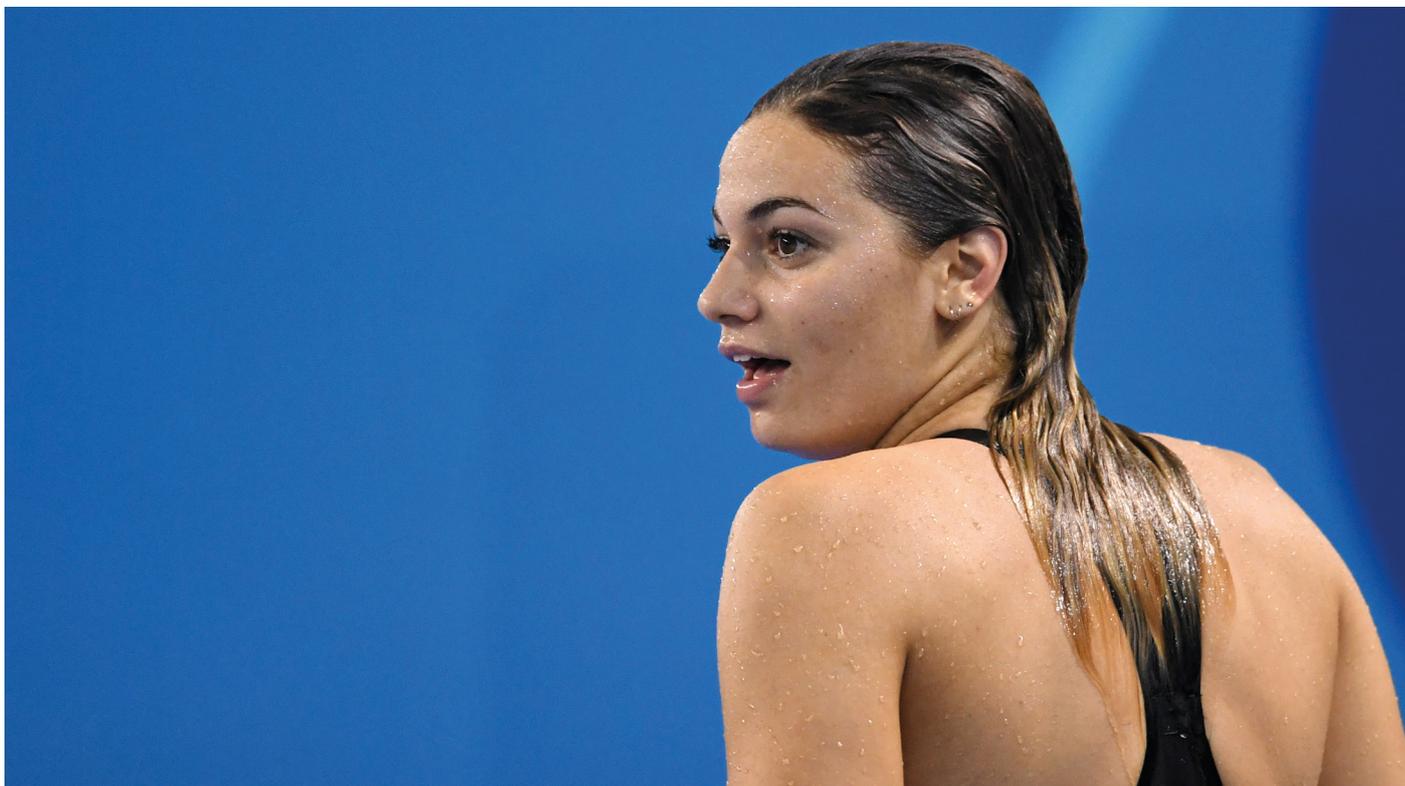
C'était un objectif qui me tenait à cœur. Je retiens une expérience incroyable et inoubliable accompagnée de tellement de souvenirs, la plus belle compétition de ma vie. C'est comme un avant-goût des vrais Jeux !

La vie au village était super ! Il y avait toujours des gens qui se baladaient, certains discutent, d'autres s'échangeaient des pins... Il y avait aussi plein d'activités proposées qu'elles soient éducatives, artistiques, sportives... Je dirais que c'était une ambiance festive tournée vers le partage. L'organisation et les installations étaient superbes et le public argentin était présent et à fond ! »

UNE MÉDAILLE, ET ENSUITE ?

« Je n'arrivais pas à y croire, je ne savais pas si je devais pleurer ou sourire – du coup, j'ai fait les deux. Les mots manquent pour décrire ce que j'ai ressenti. J'ai pensé à tout le chemin parcouru pour arriver là et bien évidemment à ma famille et mes amis qui me soutiennent au quotidien dans les moments les plus difficiles comme les plus heureux.

J'étais comblée de bonheur, j'ai mis du temps à y croire, mais ce sont seulement les Jeux Olympiques de la Jeunesse alors je pense qu'il vaut mieux garder les pieds sur terre. L'objectif sur le long terme, ce sont les Jeux de Paris 2024. Continuer de prendre du plaisir tout en étant performante au niveau international et pourquoi pas aller chercher de belles médailles ! »



INTERVIEW LILA TOULI

Lila Touili, jeune athlète passée par le CNEA Font-Romeu et aujourd'hui au Cercle des Nageurs de Marseille, a participé au rayonnement du sport français en remportant une médaille de bronze en 50 mètres dos aux Jeux Olympiques de la Jeunesse qui se sont disputés à Buenos Aires en octobre. La jeune nageuse a accepté de revenir pour le Réseau Grand INSEP sur la vie d'une jeune sportive de haut niveau et sur l'expérience qu'elle a vécue en Argentine.

« Je m'appelle Lila Touili, j'ai dix-huit ans et je fais de la natation depuis mes six ans. Aujourd'hui, je nage au « Cercle des nageurs » de Marseille.

Pour pratiquer la natation et réussir à réaliser de bonnes performances, il faut bien sûr aimer l'eau mais également être motivée pour encaisser la répétition des entraînements. C'est comme ça que je vais avant tout pouvoir progresser dans ce qu'on appelle les parties techniques non nagées : les coulées, les virages et les départs.

La vie d'un jeune sportif de haut niveau, entre entraînements, vie sociale et cours, est complètement différente de la vie des autres jeunes, différente de la vie des non-sportifs. Je ne peux pas sortir quand je veux, je ne peux pas toujours manger ce que je veux. Le rythme de vie est assez différent. Par exemple, je suis les cours par correspondance car je n'ai pas le temps d'aller à la fac.

J'ai su que j'allais participer aux Jeux Olympiques de la Jeunesse à la fin des championnats de France toutes catégories à Saint-Raphaël. Je n'en revenais pas, j'étais tellement heureuse. Pour ce qui est de ma préparation, je dois dire que je n'ai pas vraiment préparé les JOJ. Ce n'était pas l'objectif de la saison car ils sont au tout début de l'année sportive. J'étais plus dans une période de travail que dans une période de préparation pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse.

La vie sur place était extraordinaire, l'ambiance était tout aussi géniale. L'atmosphère qui régnait était un mélange de bonne entente et d'esprit de compétition. J'ai rencontré beaucoup de personnes lors de ces Jeux Olympiques de la Jeunesse et certaines sont devenues des amis.

Lorsque j'ai reçu la médaille, je n'y croyais pas, j'étais tellement heureuse. C'est difficile de garder les pieds sur terre après une telle performance et les jours qui ont suivi ont été un retour à la réalité assez brutal pour moi. Comme je l'ai dit, j'étais dans une période de travail donc dès que la compétition s'est terminée j'ai repris les entraînements. Deux fois par jour plus le travail de musculation. Pour le coup, c'était d'autant plus dur car je voyais les autres sportifs profiter de l'Argentine et des autres compétitions.

Ces Jeux Olympiques de la Jeunesse m'ont appris que le niveau international est vraiment très élevé. Cette compétition m'a en tout cas donné envie de revivre une expérience comme celle-ci et surtout de remonter sur le podium. Sur le long terme, mon objectif reste de disputer les Jeux Olympiques... »





Buenos Aires 2018
14 octobre

Médaille de bronze

UGO
FLEUROT

PENTATHLON MODERNE H

#ESPRITBLEU



INTERVIEW UGO FLEUROT

LE PENTATHLON MODERNE, DISCIPLINE PEU CONNUE DU GRAND PUBLIC

« Je fais du Pentathlon Moderne et je viens d'être médaillé aux Jeux Olympique de la Jeunesse à Buenos Aires. Mon sport est composé de cinq disciplines plus ou moins différentes qui sont : l'escrime, la natation, le tir et la course sous forme de combiné et enfin l'équitation. C'est un sport très complet. Les deux grandes qualités essentielles pour un pentathlète sont l'escrime et la course à pied, mais il est bon de ne pas avoir de point faible. Pour ma part, j'ai encore beaucoup à apprendre. Je dois progresser dans toutes les disciplines, mais ma plus grande marge de progression est à l'escrime. »

Logiquement, la conversation a basculé sur le rythme de vie d'un jeune sportif de haut niveau et sur sa permanence au sein d'un CREPS, les structures d'entraînement du Réseau Grand INSEP.

« La vie d'un sportif de haut niveau est à la fois difficile car il faut faire beaucoup de sacrifices, s'entraîner dur quotidiennement, mais aussi géniale. Je pense que l'on vit des moments uniques que l'on ne peut connaître qu'en tant que sportif. Gérer sa vie sociale, les entraînements, les cours, ce n'est pas facile. Je pense que cela se fait grâce à de l'organisation et de la volonté, même s'il arrive parfois que l'un des trois points ne suive pas le rythme.



Avec un sport comme le pentathlon moderne, être dans un CREPS est nécessaire pour pouvoir bien gérer la vie d'un sportif de haut niveau. De plus, la vie dans un CREPS est géniale parce qu'on rencontre de nombreuses personnes qui nous ressemblent

et ça nous permet de créer de grandes amitiés. Puis la force d'un groupe est importante pour pouvoir progresser. »

SON APPROCHE DE LA COMPÉTITION, SA PRÉPARATION ET LE CÔTÉ MENTAL.

« J'étais content de savoir que je participerai aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, que le travail paye, le tout après avoir bataillé pendant deux ans pour espérer être sélectionné. Une fois sélectionné on ne peut qu'être heureux et fier.

La préparation n'a pas été des plus parfaites car la compétition se trouvait entre deux saisons de pentathlon. Mais je suis quand même parti en stage avec l'équipe de France seniors – une des meilleures au monde – ce qui je pense m'a beaucoup appris.

Ensuite, comme dirait le coach « Les JO c'est les JO, tout peut arriver » ; la pression est plus grande, l'enjeu aussi. Donc bien sûr, cette compétition est différente, elle est même unique. Pour ma part, le doute et la pression, ça me motive. Sans ça il n'y a aucun plaisir à gagner ni à se dépasser. Dans mon sport le mental et les capacités physiques font 50/50, il faut des deux pour réussir. »

L'AVENTURE DES JOJ 2018

Sur la place la vie était idyllique, la bonne entente se mêlait parfaitement avec l'esprit de compétition. Vivre « cette aventure avec autant d'autres sportifs français, c'est quelque chose qui m'en a mis plein les yeux. C'est un événement qui restera à jamais gravé dans ma mémoire. Quand j'ai reçu ma médaille, l'émotion ressentie, c'était une émotion indescriptible. Bien entouré, il m'était plus facile de garder les pieds sur terre après cette aventure. Puis, le chemin reste encore très, très long. »

LE FUTUR :

« J'ai eu quelques jours de repos avant de partir en stage, car il faut préparer la saison qui arrive. Maintenant, l'objectif est d'intégrer l'INSEP et essayer d'aller chercher de beaux podiums à l'international, au Championnat du Monde et au Championnat d'Europe. L'enseignement que je tire de ces Jeux Olympiques de la Jeunesse, c'est que ce n'est jamais fini avant de passer la ligne d'arrivée. »



INTERVIEW HONORINE BARRAUT

PEUX-TU TE PRÉSENTER ET PRÉSENTER TA DISCIPLINE ?

Je m'appelle Honorine Barraut et j'ai 17 ans, je suis en école au CENS en terminale STMG. Je suis au club de Bouguenais et je m'entraîne au pôle France de Nantes. Le sport que je pratique est le roller de vitesse sur piste et sur route : nous avons des courses aussi bien de vitesse comme le 520, 100, 1000 et le tour mais aussi des courses de fond comme des courses à élimination et des courses à points. Les distances peuvent aller de 3km à 20km. Il faut être autant fondeur que sprinteur, donc tout aussi endurant que rapide.

D'OÙ NAÎT TA PASSION POUR CE SPORT ?

La passion pour ce sport est tout simplement venue car dans mon école primaire, des jeunes qui étaient dans le club où je suis aujourd'hui étaient venus distribuer des flyers pour proposer de venir essayer le roller. Je suis allée essayer et ça m'a tout de suite plu. Ensuite, je suis montée de niveau en niveau, et j'ai progressé d'entraînement en entraînement !

QUEL EST LE RYTHME DE VIE D'UN JEUNE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

Je suis en sport-études donc j'ai moins d'heures que ceux en cursus normal, mes horaires sont aménagés pour que je puisse allier le roller et les études. Même si le rythme est parfois compliqué, tout est fait pour qu'on puisse quand même avoir du temps pour nous !

COMMENT SE PASSE LA VIE DANS UN CREPS ?

La vie au CREPS se passe bien même si être en internat est parfois compliqué. Je peux travailler correctement tout en m'entraînant correctement.

COMMENT AS-TU APPRIS QUE TU PARTICIPERAS AUX JOJ ET QU'EST-CE QUE ÇA REPRÉSENTE POUR TOI ?

Ma qualification pour les JOJ s'est passée lors des Championnats du monde de Roller qui se déroulaient en Hollande. J'ai su trois jours après que j'étais qualifiée. Ça représente pour moi une avancée pour le roller, pas seulement pour les médaillés : mon sport n'est pas un sport olympique et le fait d'avoir été invité à participer aux Jeux Olympiques de la Jeunesse est déjà un pas énorme. Cela nous rend optimistes pour notre sport et montre que nous pouvons nous aussi faire partie des Jeux Olympiques.

COMMENT T'ES-TU PRÉPARÉE POUR CES JOJ ?

Je me suis préparée de façon à garder le niveau que j'avais ! Tout l'été, je n'ai eu que des gros événements (Championnat d'Europe, du monde...) donc j'ai surtout fait des entraînements pour maintenir mon niveau. Avec en plus des exercices particuliers en technique et des exercices liés aux distances demandées aux JOJ.

DANS TES MOMENTS DE DOUTE, COMMENT FAIS-TU POUR RESTER MOTIVÉE ET ALLER AU BOUT DE TOI-MÊME ?

Je me reconcentre et je me dis que je ne me suis pas entraînée depuis toutes ces années pour m'arrêter là, que j'ai une saison à finir ou à commencer. Je me dis aussi que je peux faire beaucoup de belles choses et n'hésite pas à demander de l'aide aux personnes qui m'entourent pour me remotiver.

COMMENT SE PASSAIT LA VIE SUR PLACE ? QUELLE AMBIANCE RÉGNAIT ?

Le village olympique, on aurait dit Disney ! Un endroit où tous les jeunes pouvaient se retrouver et échanger ensemble, entre différents sports et différents pays également. Jamais je ne serais vue manger un jour à une table avec tous les autres patineurs, ça ne peut pas nous arriver lors d'un championnat. L'ambiance était différente, on était plus dans l'idée de profiter tous ensemble, sans se prendre la tête malgré l'enjeu !

QUELLES ÉMOTIONS AS-TU RESSENTIES LORSQUE L'ON TE REMETTAIT LA MÉDAILLE ?

Au début, je ne réalisais pas que j'avais la médaille dans les mains. A la fin de la journée, à force de faire des photos, plus les heures passaient et plus je me disais « ah non, maintenant je ne l'enlève plus ». Je crois que je ne réalise pas encore, j'ai ressenti tellement de joie et de stress mêlés, un sentiment que je n'avais jamais ressenti auparavant. Je me suis aussi dit que cette longue saison était enfin finie !

EST-CE QUE C'EST DIFFICILE DE GARDER LES PIEDS SUR TERRE APRÈS UNE TELLE PERFORMANCE ?

Oui c'est difficile, comme pour chaque chose fabuleuse qu'on peut faire dans une vie. Mais je pense que je saurais rester avec les pieds sur terre : je ne suis pas de nature à me vanter, je préfère rester celle que je suis, à ma place avec mes amis, ma famille. Je veux juste mettre en avant mon sport pour qu'une génération future puisse s'y intéresser, que les jeunes réussissent à se montrer et à faire découvrir notre sport pour qu'il fasse partie des JO des grands. J'espère juste qu'un jour le Roller de vitesse pourra faire partie du magnifique spectacle qu'offrent les Jeux Olympiques.

QUELLES SONT TES OBJECTIFS POUR LE FUTUR ?

Mes objectifs futurs sont d'abord de reprendre le cours normal de la vie, avec les études et les entraînements. Le premier objectif que j'ai est d'avoir mon bac et de pouvoir intégrer l'école que je veux, pour pouvoir ensuite continuer le double-projet qui me fait allier le roller et les études. Pour le côté sport, c'est de me qualifier pour les Euros et les Roller Games, mais également faire des bons résultats dans les deux championnats de France.





INTERVIEW EMMA BRENTTEL

PEUX-TU TE PRÉSENTER ET NOUS PARLER DU SPORT QUE TU PRATIQUES ?

Je m'appelle Emma Brentel, j'ai 16 ans et je suis en classe de 1ère. Je fais de l'athlétisme et plus particulièrement du saut à la perche. Je dirais que les qualités essentielles pour réussir dans mon sport sont d'avoir de la vitesse, être gainée, mais aussi et surtout d'avoir beaucoup de mental. Notre sport met beaucoup de valeurs en avant mais principalement la loyauté, le courage, la combativité et la solidarité.

COMMENT ÇA SE PASSE QUAND ON EST UN JEUNE SPORTIF ?

Quand on est un jeune sportif de haut niveau, on a des horaires aménagés pour nous permettre de suivre nos entraînements sportifs et notre scolarité. C'est également super important de bien dormir et de s'alimenter correctement pour pouvoir être en forme aux entraînements et aux compétitions. C'est bien sûr évident que le CREPS est une structure qui nous aide à nous épanouir scolairement et sportivement.

RACONTE-NOUS TA SÉLECTION POUR LES JEUX ET TA PRÉPARATION.

Ma qualification pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse s'est faite de cette façon : nous avons eu un meeting de sélection fin juin pour les championnats d'Europe et ils ont pris les deux premières perchistes. Comme j'ai terminé première française au championnat Europe, j'ai pu être sélectionnée pour les JOJ. J'étais super contente car ils ne prenaient qu'une athlète. J'avoue qu'il n'y a pas eu de préparation particulière pour cette compétition, car c'était juste après la reprise de notre fin de saison estivale. Mon coach ne voulait pas que je loupe la saison hivernale en revenant de cette compétition... Il me faisait un peu plus sauter, mais pas énormément non plus. C'était différent car normalement nous n'avons pas de compétition importante à ce moment-là de la saison. Du coup, je trouve que je manquais un peu de repère.

QU'EST-CE QUE TU RETIENS DE TOUTE CETTE AVENTURE ?

Tout d'abord, que la vie sur place était géniale. Il y avait plein d'activités en attendant la compétition, c'est aussi ce qui nous a permis de ne pas trop stresser. Les personnes étaient accueillantes et gentilles et l'ambiance était très bonne. J'ai trouvé ça génial d'avoir à côtoyer d'autres sports que le nôtre.

Enfin, après la compétition, j'étais heureuse et j'ai pu mesurer la chance d'avoir participé à un tel événement. Les émotions ressenties après avoir remporté la médaille étaient du bonheur et une immense joie. Le retour en France n'a pas été difficile. Au contraire, cette expérience aux Jeux Olympiques de la Jeunesse m'a donné encore plus envie d'aller aux entraînements. Cette aventure m'a apporté cet enseignement : on doit toujours persévérer pour atteindre nos objectifs. Les miens, ce sont de battre mon record personnel et d'être sélectionnée pour les FOJE en 2019.





INTERVIEW KENZA COUTARD

PEUX-TU TE PRÉSENTER ?

Je m'appelle Kenza Coutard, j'ai dix-sept ans, je fais de la voile et j'ai représenté la France aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018. J'ai été médaillée de bronze lors de cet événement. Ma discipline est le catamaran, un bateau avec deux coques. Les compétitions se disputent à deux, en mixte dans le cas des Jeux Olympiques de la Jeunesse.

QUEL EST TON PARCOURS ET COMMENT SE PASSE TA VIE DE SPORTIVE DE HAUT-NIVEAU ?

J'ai commencé la voile à sept ans, chez mes grands-parents en vacances. J'ai monté les échelons petit à petit, jusqu'à aller au Havre en centre d'entraînement puis au Sport Etudes de Brest. C'est un rythme de vie très structuré, on a nos horaires et toute notre vie tourne autour de notre sport. Notre vie est coupée en différentes parties : une partie entraînement, mercredi, vendredi, samedi, dimanche plus des compétitions les week-ends. En plus de ça, on a de la préparation physique avec de la natation, de l'athlétisme et de la musculation.

J'étais au Pôle pendant trois ans. C'est le Pôle qui structure toute notre vie et notre projet : ils s'occupent avec notre entraîneur de notre suivi scolaire, notre suivi sportif et notre suivi médical. Tout est organisé par le Pôle, ils sont notre fil conducteur.

Concilier la vie personnelle et le sport de haut-niveau, c'est toujours un peu compliqué. La voile est un sport très chronophage, on passe des heures d'entraînement sur l'eau. La réalité est que nos partenaires d'entraînement deviennent nos partenaires de vie et deviennent nos amis. On passe nos semaines ensemble, nos week-ends ensemble

puisque l'on est en compétition. Notre vie sportive devient donc notre vie personnelle aussi.

COMMENT FAIS-TU À AFFRONTER LES MOMENTS DE DOUTE ?

On a toujours des moments de doute, c'est ce qui caractérise un sportif. La remise en question doit être permanente, on a des doutes toute l'année, ça fait partie de notre quotidien. Pour essayer d'y remédier, je pense toujours à l'objectif qui est tout en haut, au-dessus de notre tête. Quand on est dans le dur, on se dit qu'on n'a pas fait tous ces sacrifices pour rien et c'est ce qui nous remet dedans. Il y a aussi l'entraîneur qui nous pousse et qui sait trouver les mots justes.

COMMENT S'EST FAITE LA SÉLECTION POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE ?

J'ai été sélectionnée pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse en avril dernier, pendant les Championnats du Monde qui se déroulaient à Barcelone. La sélection s'est faite en deux parties : d'abord c'est le pays qui était sélectionné et ensuite l'équipage. Pour sélectionner le pays, il fallait être dans les sept premiers équipages lors de cette compétition. Comme on a terminé sur le podium, on a également réussi à faire partie des équipages sélectionnés.

Cette sélection pour les JOJ a été une très grande fierté, on représente la France, il n'y a qu'un équipage par pays et c'était donc un très grand honneur de participer à cette compétition. Il y avait une très bonne entente, tous les français vivaient ensemble, tous sports mélangés. On apprend à découvrir d'autres sports, c'est donc hyper enrichissant personnellement et humainement.

PARLE NOUS DE TA PRÉPARATION POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE.

J'ai commencé toute ma préparation avec mon équipier, qui a au final décidé de déclarer forfait dix jours avant la compétition. La Fédération a alors dû trouver un nouvel équipier en accord avec le CIO. On n'a eu que dix jours pour s'entraîner et naviguer avec ce nouvel équipier, donc ça a été très court !

COMMENT SE PASSAIT LA VIE SUR LE VILLAGE OLYMPIQUE ?

La vie au village avec plus de quatre mille sportifs, c'est hyper impressionnant comme structure ! On a vite fait de s'y perdre. Il y a plein de sportifs qui sont des « athlètes modèles », des sportifs déjà médaillés aux Jeux Olympiques et qui sont présents sur le Campus pour discuter et échanger.

Sur place, c'est un peu comme Disneyland ! Chaque nation a un immeuble réservé avec un drapeau qui flotte devant l'entrée. C'est vraiment un superbe endroit et la vie est vraiment particulière là-bas. C'est vraiment une compétition unique.

QUELLE ÉTAIT L'APPROCHE QUE TU AVAIS AVANT DE COMMENCER LA COMPÉTITION ?

Penser à la médaille, c'était un peu compliqué au moment du départ. On savait qu'on avait beaucoup de retard par rapport aux autres équipages, on avait du mal à situer notre niveau par rapport aux autres... On était bien durant les derniers entraînements, et même pendant la première course, qu'on a remportée. On naviguait devant, et on a à partir de là on a commencé à y croire. On a compris qu'on pouvait naviguer devant les autres même lorsque les conditions n'étaient pas favorables et on y a cru toujours plus.

QUELLES SONT LES ÉMOTIONS QUE TU AS RESSENTIES DURANT CES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE ?

L'émotion quand on a eu la médaille... C'était l'explosion de joie. On s'est sauté dans les bras sur la ligne d'arrivée, c'était vraiment un très beau moment. En rentrant à terre, mes parents étaient là et on a tous fondu en larmes.

En plus de ça, l'émotion partagée avec un équipier, c'est quelque chose d'un peu particulier. On est tout le temps ensemble, on partage énormément de choses, notamment notre stress. Quand on passe la ligne d'arrivée, on est fiers l'un de l'autre parce que l'on se dit que l'on a fait un bout de chemin ensemble.

Sur le coup, on n'arrive pas trop à croire qu'on a gagné une médaille. C'est à partir du lendemain, quand on reçoit tous les messages des proches que l'on se rend d'avoir fait quelque chose de grand. Ça redescend quand même assez rapidement parce qu'on sait qu'il reste encore beaucoup de chemin avant les « grands » Jeux Olympiques.

Maintenant, mon objectif est de participer aux Jeux Olympiques 2024, car c'est peut-être un peu juste pour 2020. Dans cinq ou neuf années, cela me semble plus jouable.



INTERVIEW MATHILDE PEYREGNE

« Je fais du basket depuis l'âge de cinq ans. Ma passion pour ce sport a commencé quand j'étais toute petite, quand mon grand-père m'entraînait ». Point culminant de ces longues années de pratique acharnée, Mathilde Peyregne, 18 ans, est déjà double médaillée olympique. Durant les Jeux Olympiques de la Jeunesse qui se sont disputés à Buenos Aires courant octobre, la jeune sportive du CREPS Centre Val de Loire a d'abord remporté la médaille d'or sur le concours individuel de tirs à trois points avant de remporter avec ses coéquipières la médaille d'argent en 3x3. Une double performance qu'elle n'est pas prête d'oublier et sur laquelle elle revient pour le Réseau Grand INSEP.

LE DOUBLE-PROJET AU SEIN DU RÉSEAU GRAND INSEP

« J'ai eu un bac S et je suis actuellement en première année STAPS. Je suis également au centre de formation de Bourges depuis bientôt 4 ans, après être passée par le TGB, l'UA Laloubère, Tournefeuille et le pôle de Toulouse. Le rythme de vie d'un jeune sportif de haut niveau est assez chargé. C'est à dire qu'on n'a pas trop de temps pour soi. Aussitôt sorti de cours, il faut aller à l'entraînement. Quand c'est possible, nous avons des entraînements individuels le matin en plus de ceux collectifs tous les soirs. Ce statut induit donc parfois des sacrifices mais cela en vaut la peine quand on est passionné par son sport... C'est juste un rythme à prendre. C'est un peu dur au début, mais on finit par s'y habituer et cela ne nous choque plus. »

L'APPUI DU RÉSEAU GRAND INSEP ET DU CREPS

« La vie dans un CREPS nous aide énormément à performer, et ce car nous avons tout à disposition : les salles de musculation, la salle d'entraînement, de récupération... Nous avons également des avantages au niveau des études, avec des aménagements sur les heures de cours. Le plan scolaire est lui aussi très suivi, donc c'est intéressant. L'avantage est que tout est sur place donc la vie en est grandement facilitée ! Puis, le fait de vivre dans un CREPS est plutôt agréable car cela nous permet de rencontrer beaucoup de monde et de partager avec d'autres disciplines ! C'est vrai qu'une structure comme celle-ci nous permet de nous épanouir énormément sur les deux plans, sportif et scolaire. »

LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE, PREMIERS PAS DE SA CARRIÈRE

« J'ai appris que je participerais aux JOJ par ma coach Ana Kotocova. Au départ, je me disais : « Mathilde c'est pas possible, tu vas participer aux Jeux Olympiques ! », je ne réalisais pas. Au fur et à mesure j'en ai pris un peu plus conscience, j'étais bien sûr super contente mais aussi très impatiente d'y être. Et un peu stressée, évidemment. L'approche était très différente, c'est difficile de mettre des mots sur ça, mais je ne l'ai pas du tout appréhendée comme les autres compétitions.

La préparation a été très difficile, les entraînements étaient longs et intenses. Surtout, on avait des conditions un peu compliquées en Argentine. On s'entraînait dehors sur du goudron, parfois sous la pluie, ou sous 30 degrés. Une préparation très dure mais elle en a valu la peine !

Une préparation que Mathilde aime mêler à quelques superstitions personnelles : « J'ai mes rituels d'avant compétition ou d'avant-match. D'abord, j'écoute toujours les mêmes chansons, puis je mets ma chaussure gauche avant la droite, je mange une barre de céréales et je porte toujours le même cycliste et la même brassière ! Je dois répéter à chaque fois les mêmes gestes, je suis une fille très superstitieuse.

La vie dans le village olympique était juste magique. Tout était parfait, autant sur le plan de l'organisation que pour les bénévoles ou encore l'animation. Entre les jours de compétition, on avait nos jours de repos avec souvent deux entraînements par journée. C'est également à cette occasion qu'on avait les soins de kiné. »

ENTRE ÉPREUVE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

« L'ambiance dans l'équipe était juste énorme ! C'est rare d'avoir une si belle ambiance dans une équipe, pour notre part on s'entendait parfaitement ! Nous étions extrêmement solidaires. Tout était positif dans ce groupe. Le fait d'aller chercher un résultat toutes ensemble est pour moi la plus belle chose dans ce sport. On a travaillé dur ensemble, tout le monde a fait beaucoup de sacrifices. Donc c'est un aboutissement collectif, une belle récompense. C'est encore plus beau de l'obtenir en équipe ! C'était un réel plaisir de remporter cette médaille d'argent avec cette équipe. Ce n'était même pas difficile d'être concentrée sur deux épreuves, car cette épreuve individuelle,

ce n'était que du bonus. Ce qui m'importait le plus c'était le parcours collectif. L'avantage était en plus que cette épreuve individuelle n'était pas sur une journée de match, donc j'ai pu me focaliser uniquement sur celle-ci quand il l'a fallu. »

LES YEUX RIVÉS VERS L'AVENIR

« L'émotion lorsqu'on nous remet la médaille est juste inexplicable ! C'est du pur bonheur. On est comme dans un rêve, c'est un réel plaisir et une fierté de représenter ainsi son pays. Je ne pense pas qu'après ce genre de compétition il soit difficile de garder les pieds sur terre. Le plus dur a simplement été de redescendre de mon petit nuage, car là-bas j'avais l'impression d'être dans le plus beau des rêves, tout était beau, tout était parfait. Donc ce sont les jours qui ont suivi le retour en France qui ont été plutôt difficiles. Maintenant, mes objectifs pour le futur sont de progresser le plus possible, de continuer à participer à des campagnes France et de trouver un club où le niveau est plus haut que celui où je joue actuellement. »





INTERVIEW OLIVIA YALE

PEUX-TU TE PRÉSENTER ET NOUS PARLER DE TA DISCIPLINE ?

Je m'appelle Olivia Yale j'ai 17 ans et je suis basketteuse au Tango Bourges Basket. Je suis en équipe nationale de basket 3x3 des moins de 18 ans et j'ai participé aux Jeux Olympiques de la Jeunesse en octobre dernier.

QUELLES SONT SELON TOI LES QUALITÉS ESSENTIELLES POUR RÉUSSIR DANS CE SPORT ?

Comme dans la vie de tous les jours, il faut de la volonté, de l'engagement, de la patience et de la persévérance... Ce sont pour moi les principaux points pour réussir. Plus particulièrement, il faut de la dureté physique et mentale dans ce sport. Pour progresser dans le futur, je dois continuer à travailler dur.

COMMENT S'ORGANISE LA VIE D'UNE JEUNE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU ?

Le rythme est très élevé. Il y a de nombreux entraînements entre les cours et dans la semaine. Le week-end est lui-aussi pas mal chargé, avec les matches que l'on joue. C'est très difficile de pratiquer un sport et faire ses études, surtout à notre âge. Il n'y a qu'une bonne organisation qui permette de tout concilier.

La vie dans un CREPS est assez cool, on partage notre bâtiment avec des sportifs d'autres disciplines, ce qui est vraiment bien. On arrive souvent à partager nos expériences et à découvrir d'autres sports. Je suis dans une structure qui me permet de m'épanouir au mieux scolairement et sportivement parce que nos emplois du temps sont aménagés de sorte à ce que l'on puisse concilier sport et études. Outre la restauration qui est vraiment bien, on a à disposition un espace médical, plusieurs salles d'entraînements et d'études...

COMMENT AS-TU APPRIS TA PARTICIPATION AUX JOJ ET COMMENT S'EST PASSÉE LA PRÉPARATION ?

C'est le coach qui me l'a annoncé... Au début, j'acquiesçais à tout ce qu'elle me disait sans réfléchir. Mais quand j'ai vraiment réalisé que j'y allais, j'en avais des frissons dans tous le corps et je sautais partout ! C'était mon objectif depuis que je savais que les Jeux Olympiques de la Jeunesse se dérouleraient cette année. Au niveau de la préparation, on a eu seulement une semaine pour nous préparer avant le début de la compétition. Avant de nous envoler pour l'Argentine, nous n'avions fait que 3 entraînements à l'INSEP.

COMMENT SE PASSAIT LA VIE SUR PLACE ?

C'est inexplicable, tout était comme dans un rêve. Tout était merveilleusement bien organisé, on ne manquait vraiment de rien ! Une bonne entente régnait dans tout le village, on n'avait même pas l'impression d'être au beau milieu d'une compétition.

QUELLES ÉMOTIONS AS-TU RESSENTIES LORSQUE VOUS AVEZ GAGNÉ LA MÉDAILLE ?

Soulagée, fière de nous et de notre parcours mais j'étais surtout soulagée. Soulagée du fait que j'ai tenu ma promesse et rendue fière ma famille, les coaches et toutes les personnes qui nous supportaient. Les premiers jours en France ont été assez difficiles car on a vraiment vécu un rêve pendant deux semaines.

QUELS SONT LES OBJECTIFS POUR LE FUTUR ?

Tout d'abord, faire les sélections en équipe de France obtenir les meilleurs résultats possibles : être championne d'Europe U18 en 5x5 et prendre notre revanche au championnat du monde 3x3.

QUELS SOUVENIRS GARDERAS-TU DE CETTE EXPÉRIENCE ?

J'en ai énormément, des souvenirs, mais je retiens surtout l'ambiance entre nous, tous nos moments de délire et de fous rires, tous les matches que l'on a joués bien sûr... Voilà c'était tout simplement magique, les coaches, les filles... ils ont tous réussi à rendre mon expérience magique.

INTERVIEW HUGO GASTON

PEUX-TU TE PRÉSENTER ET PRÉSENTER TA DISCIPLINE ? D'OÙ EST NÉE TA PASSION POUR CE SPORT ?

Je m'appelle Hugo Gaston, je fais du tennis. J'ai débuté ce sport à l'âge de 2 ans grâce à mon père qui est président d'un club. J'allais toujours avec lui et je jouais contre un mur.

PEUX-TU NOUS PARLER DU RYTHME DE VIE D'UN JEUNE SPORTIF DE HAUT-NIVEAU ?

Je m'entraîne tous les jours, de 8 heures 30 jusqu'à 17 heures, parfois 17 heures 30. Ça demande donc beaucoup de sacrifices mais ma famille m'aide pour que je puisse essayer de réaliser mon rêve.

COMMENT SE PASSE LA VIE DANS UN CREPS ? EST-CE QUE TU TE SENS DANS UNE STRUCTURE QUI TE PERMET DE T'ÉPANOUIR SCOLAIREMENT ET SPORTIVEMENT ?

Je me sens plutôt bien avec ce rythme. C'est parfois compliqué de rester pendant longtemps au CREPS, mais le fait de beaucoup se déplacer pour disputer des tournois aide. Ça permet d'être dans une bonne structure. Après ce qui est bien, c'est que tout le monde essaye de bien s'organiser par rapport à la scolarité. Je parle des entraîneurs notamment. Pour le côté sportif, je trouve que c'est vraiment positif car on a un bon groupe d'entraînement donc on se fait progresser les uns les autres, on peut travailler ensemble.

DANS TES MOMENTS DE DOUTE, COMMENT FAIS-TU POUR RESTER MOTIVÉ ET ALLER AU BOUT DE TOI-MÊME ?

Je pense toujours à mes objectifs et je continue de m'entraîner, parce que je sais pertinemment qu'à un moment ou l'autre la confiance finit toujours par revenir.

QU'EST-CE QUE TU AS RESENTI QUAND TU AS APPRIS QUE TU PARTICIPERAS AUX JOJ ? COMMENT L'AS-TU APPRIS ?

Forcément très content et très excité de pouvoir participer aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, surtout que j'adore jouer pour mon pays. C'était vraiment une expérience incroyable. J'avais vraiment hâte d'y être, ça faisait partie d'un objectif et j'étais très content quand j'ai su que j'allais y participer.

QUELLE A ÉTÉ LA PRÉPARATION POUR CETTE COMPÉTITION ? EST-CE QUE ÇA A ÉTÉ UNE PRÉPARATION DIFFÉRENTE PAR RAPPORT À D'AUTRES COMPÉTITIONS ? L'APPROCHE ÉTAIT-ELLE DIFFÉRENTE ?

En fait, de base, je devais avoir deux semaines de vacances. C'était la seule période de l'année où je pouvais avoir deux semaines de repos. Puis un soir, j'ai eu mon coach au téléphone qui m'a dit que ça aurait été bien qu'on fasse un tournoi sur terre battue avant les Jeux Olympiques de la Jeunesse. Pour être bien en arrivant aux JOJ. Donc, on a fini par aller faire un tournoi et j'ai plutôt bien joué. Je suis arrivé à Buenos Aires avec des matches engrangés et de la confiance, donc avec le recul on a fait le bon choix. Sinon, l'approche pour la compétition était la même, je ne me suis pas mis de pression supplémentaire en me disant « c'est les JOJ, il faut que je joue bien » ou autre. Je suis juste resté concentré et ça a plutôt bien marché.



QUEL ÉTAIT LE QUOTIDIEN SUR PLACE ?

La vie sur place était plutôt bien, il y avait beaucoup d'athlètes et on a tous appris à se connaître. Il y avait une bonne ambiance et on s'entendait tous bien. C'était vraiment top. Je suis parti le 1er octobre à Buenos Aires, jusqu'au 17. La compétition a débuté le 7, du coup j'avais une bonne semaine pour bien me préparer et m'acclimater au décalage horaire. Une fois que le tournoi a commencé, j'ai joué tous les jours sans aucune journée de repos. Tant mieux cela dit, parce que ça voulait dire que je jouais bien !

EST-CE QUE C'ÉTAIT DIFFICILE D'ÊTRE CONCENTRÉ SUR L'ÉPREUVE INDIVIDUELLE ET SUR CELLES EN DOUBLE EN MÊME TEMPS ?

Un peu difficile sur la fin du tournoi car je commençais à faire beaucoup de matches, donc physiquement c'était dur sur la fin. Mais ça en valait la peine.

QUELS SONT TES RITUELS D'AVANT-COMPÉTITION ET CEUX D'AVANT-MATCH ?

Je suis quelqu'un qui aime être assez détendu mais concentré en même temps, j'écoute de la musique de temps en temps, après je passe à l'échauffement physique, rien de plus.

QUELLES ÉMOTIONS AS-TU RESENTI LORSQUE L'ON TE REMETTAIT LA MÉDAILLE ?

C'était un sentiment incroyable ! Beaucoup de fierté d'avoir pu ramener une médaille d'or à mon pays ! C'était quelque chose d'incroyable ! Et j'espère le revivre chez les seniors.

C'EST DIFFICILE DE GARDER LES PIEDS SUR TERRE ? MAINTENANT, QUELS OBJECTIFS TU TE FIXES ?

Difficile ? Non, ça ne l'a pas été pour moi en tout cas ! Je suis quelqu'un qui sait ce qu'il veut et je sais que c'est très bien ce que j'ai accompli, mais que je suis encore loin du très haut niveau. Il va falloir encore que je m'entraîne pour pouvoir progresser. Mais bien sûr, j'ai profité et savouré mes performances !

Sur le long terme, mon objectif est d'essayer d'être numéro 1 mondial et de gagner des tournois du Grand Chelem, ainsi que de pouvoir gagner les Jeux Olympiques chez les seniors.

INTERVIEW ARMAND SPICHIGER

PEUX-TU TE PRÉSENTER ET PRÉSENTER TON SPORT ?

Je m'appelle Armand, j'ai dix-sept ans et je m'entraîne depuis cette année au CREPS Île-de-France de Chatenay-Malabry. Mon sport, l'escrime, est tout d'abord un sport de combat, qui consiste à toucher avec la pointe une seule et unique partie du corps, le buste et le derrière du dos.

Dans mon sport, je sais que je peux progresser en explosivité. Dans la vie de tous les jours, il faut que j'apprenne à avoir plus confiance en moi.

COMMENT SE STRUCTURE TA VIE DE JEUNE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

On commence nos journées avec des cours dès le matin. Personnellement, j'ai deux séances d'entraînement dans la journée. Après les cours, je m'entraîne de nouveau et le soir, je revois encore mes cours. Pour les études, c'est important de pouvoir rattraper le retard, notamment quand on est dans une période juste après une compétition.

Le CREPS m'aide beaucoup, notamment scolairement. On a beaucoup d'études le soir, environ une heure et quart, et ça m'aide énormément. Au niveau sportif, j'ai aussi plus d'entraînement que quand j'étais à Lyon. Je suis passé de trois entraînements par semaine à six entraînements, le rythme est donc différent.

COMMENT S'EST PASSÉE TA SÉLECTION POUR BUENOS AIRES ?

J'ai appris que je participais aux Jeux Olympiques de la Jeunesse après les Championnats du Monde, après ma septième place pour être précis. J'étais vraiment content, un peu surpris je dois dire, mais c'était vraiment que du bonheur.

L'APPROCHE DES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE EST-ELLE DIFFÉRENTE DES AUTRES COMPÉTITIONS ?

Oui, bien sûr. On se mélange à plein d'autres sports quand on participe aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, ce qui amène une ambiance amicale. D'habitude en escrime, on est dans une ambiance qui est très compétitive.

COMMENT T'ES-TU PRÉPARÉ POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE ?

Je me suis entraîné comme pour les autres compétitions, avec beaucoup d'entraînements. J'ai continué à travailler comme si c'était une compétition comme une autre, en essayant de ne pas trop me mettre la pression.

QUELLE ÉTAIT L'AMBIANCE QUI RÉGNAIT SUR LE VILLAGE OLYMPIQUE ?

Je n'ai pas trop ressenti la compétitivité au début. On était dans une atmosphère vraiment amicale. On a senti peu à peu la compétitivité et le stress grandir au fur et à mesure que le début de la compétition arrivait.



COMMENT AS-TU VÉCU LE FAIT DE VIVRE CETTE COMPÉTITION AVEC AUTANT D'AUTRES SPORTIFS FRANÇAIS ?

C'était vraiment extraordinaire, ce n'est pas donné à tout le monde... Chacun partage son idée du sport et de son sport, on échange beaucoup.

EST-CE QUE TU TE VOYAIS REMPORTEUR UNE MÉDAILLE ?

Honnêtement, j'espérais au moins faire podium, mais... En fait oui, au final oui, j'y pensais.

QUELLES ÉTAIENT LES ÉMOTIONS AU MOMENT DE LA REMISE DE LA MÉDAILLE ?

Au début je n'y croyais vraiment pas... Après, avec un peu de temps, j'ai pensé à ma famille, à mes amis et coéquipiers et je me suis dit que le travail finit toujours par porter ses fruits.

EST-CE QUE C'EST DIFFICILE DE GARDER LES PIEDS SUR TERRE APRÈS CE RÉSULTAT ?

Oui bien sûr, c'est assez compliqué. Au début quand on revient en France, qu'on doit reprendre notre train de vie normal, reprendre les cours et se remettre dans le rythme, c'est vraiment vraiment compliqué.

LES OBJECTIFS POUR LE FUTUR ?

Mes objectifs pour le futur sont de continuer à faire de bons résultats, travailler dur pour être en équipe de France Junior et faire des podiums à l'international.

QUELS ENSEIGNEMENTS TIRES-TU DE CETTE AVENTURE ?

Je pense qu'il y a eu beaucoup d'échange entre les sportifs lorsque l'on était à Buenos Aires. Ça m'a permis d'avoir une autre vision du sport mais aussi de mon sport, qui est un milieu très fermé. Je voudrais remercier ma famille, mes entraîneurs de Lyon, mon nouvel entraîneur Amir, le CREPS de Chatenay-Malabry et tous mes coéquipiers du Pôle France.



INTERVIEW KYLA TOURAINE-HELIAS

PEUX-TU NOUS PARLER DE TOI ET DE TON RYTHME DE VIE ?

Je m'appelle Kyla Touraine-Hélias et je pratique le tir à l'arc. Aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, il y avait dans ma discipline une épreuve individuelle ainsi qu'une épreuve mixte internationale.

La vie d'un jeune sportif de haut niveau, c'est savoir partager ses journées entre les cours et l'entraînement. On se lève le matin pour aller en cours, on va à l'entraînement ensuite, puis on retourne en cours, puis de nouveau entraînement... On étudie, on s'entraîne et on discute avec nos amis pendant le plus clair de nos journées.

Je suis au CREPS depuis cinq ans, c'est vraiment une structure qui m'a aidé à progresser dans mon sport. Ça m'a également aidé à modifier ma façon d'appréhender l'école, c'était vraiment quelque chose que je n'aimais pas avant. Sachant que je fais énormément de tir à l'arc pendant la semaine, l'école et les études me permettent de couper un petit peu avec mon sport, de faire des pauses.

COMMENT RÉAGIS-TU LORSQUE TU AS DES BAISSÉS DE RÉGIME ?

Quand j'ai des moments de doute, il m'arrive de faire des pauses, même si ce n'est que quelques jours. Je me dis toujours qu'arrêter à ce moment-là, avec tout ce qu'on a à accomplir et tout ce qu'il nous reste de beau à faire, que ce soit au cours une longue carrière ou que cela s'arrête d'ici deux ans, c'est stupide. Il faut toujours continuer même si cela ne va pas, parce que l'on peut toujours aller plus loin que ce que l'on pense.

COMMENT S'EST PASSÉE TA QUALIFICATION AUX JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE ET DANS QUELLE OPTIQUE ÉTAIS-TU ?

Premièrement, c'était au Championnat du Monde l'année dernière où il fallait récupérer un quota pour la France. J'étais la seule cadette à pouvoir le récupérer et j'ai réussi à l'obtenir. Le souci, c'est qu'il n'était pas nominatif. Il me restait donc à partir au Championnat d'Europe en équipe cette année pour être sûre d'aller aux Jeux Olympiques de la Jeunesse. Quand j'ai su que j'allais à Buenos Aires aux Jeux Olympiques de la Jeunesse, j'étais contente parce que c'était mon objectif premier depuis deux ans.

Je ne dirais pas que j'avais une approche différente, je l'ai vue comme une compétition et il fallait faire au mieux de ce que je pouvais. La petite appréhension que j'ai pu avoir était d'être en mixte international, donc j'avoue avoir eu un peu peur de savoir avec qui j'allais tomber.

La préparation a été assez semblable pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse que pour les autres compétitions. On travaille physiquement et techniquement au début d'année, ensuite on fait surtout de l'endurance. On s'entraîne ensuite quotidiennement pour entretenir notre niveau technique et physique et pouvoir travailler sur la durée, sans chutes ou baisses de régime. C'est vraiment en grande partie une question d'endurance.

LA VIE SUR PLACE TE PLAISAIT ?

Dans le village olympique, c'était vraiment très convivial. Il y avait notamment des sortes d'animateurs qui plusieurs fois dans la journée faisaient des représentations. C'était très instructif, ils nous ont par exemple beaucoup parlé du sport sain et c'était très sympathique. Les jours qui ont suivi la compétition, je suis allée voir les basketteuses, des filles super que j'ai rencontrées à Buenos Aires. Je suis allée voir leurs matches, elles jouaient la demi-finale et la finale, c'était génial car j'étais encore dans l'esprit de la gagne même si ce n'était pas pour moi mais pour mes compatriotes.

PARLE NOUS DE L'INSTANT OÙ TU AS REÇU TA MÉDAILLE ET DES MOMENTS QUI ONT SUIVI.

Quand j'ai eu ma médaille, c'était... Bizarre. Quand j'ai eu ma médaille, c'était vraiment ce que je voulais. Quand j'ai vu mon partenaire de mixte, j'étais très contente, c'était un espagnol qui la veille avait raté les qualifications. Moi, je n'avais pas non plus tiré à mon niveau. Il s'est trouvé que c'était quelqu'un de vachement sympa, hyper drôle, on s'est bien amusé et on a vraiment partagé quelque chose.

Quand je suis rentrée en France, j'ai laissé la pression retomber. Je ne me suis pas entraînée pendant une semaine entière. On avait ensuite un stage de cohésion avec le Pôle Espoirs, c'était vraiment sympa, on a partagé ce moment tous ensemble. Ils étaient tous heureux pour moi et c'était donc génial de les retrouver.

Pour le futur, l'idée est de jouer pour les sélections internationales. Peut-être participer à Tokyo 2020, mais ce n'est qu'une option pour l'instant. Surtout, je veux me préparer pour Paris 2024.

Je remercie mon coach qui me suit depuis cinq ans, sans lui je n'en serais pas là aujourd'hui.



INTERVIEW MARTIN DULON

PARLE NOUS DE TON SPORT, LE RUGBY À 7.

Afin de performer dans cette discipline il faut tout d'abord une bonne préparation physique car c'est un sport très intense. Il faut avoir une bonne vitesse, une certaine endurance et avoir une bonne technique individuelle car c'est aussi et surtout un sport basé sur l'évitement et les passes. Le rugby à 7 est un sport où il faut allier puissance, vitesse, technique et tactique car il y a aussi beaucoup de stratégies à établir. Finalement, on réfléchit donc pas mal (rires).

Le rugby est d'abord un sport où le respect est la première des valeurs. Le respect des adversaires, des lieux, des personnes qui font que nous puissions vivre notre rêve ! Il y a aussi la solidarité qui prime au rugby car c'est un sport d'équipe où l'on joue en se soutenant les uns avec les autres. Dans notre équipe, tout le monde avait le même objectif et nous avons tous joué ensemble, joueurs, coaches et médicaux. Nous étions tous unis.

QUELLE VIE MÈNE UN JEUNE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

La vie d'un jeune sportif de haut niveau se résume à beaucoup d'entraînements, des sacrifices, des remises en question mais surtout beaucoup de plaisir à pratiquer notre passion tous les jours. On s'entraîne dur pour arriver à nos objectifs à court ou long terme. Personnellement, je m'entraîne tous les jours, avec matches les week-ends, et tout est fait pour qu'on réussisse. On a une salle de musculation à disposition, des kinésithérapeutes et médecins qui nous suivent et beaucoup de personnes qui sont là pour nous. Il est important aussi de continuer les études et allier ce double projet au cas où.

QUEL A ÉTÉ LE CHEMIN JUSQU'À CE JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE ?

Pour pouvoir participer aux Jeux Olympiques nous avons dû être champions d'Europe, ce qu'ont fait mes coéquipiers brillamment car malheureusement j'ai dû déclarer forfait suite à une blessure. Il n'y avait qu'une seule équipe par continent qualifiée et c'est nous qui avons gagné devant l'Irlande. Suite à ça le groupe n'était pas encore formé, il y avait un groupe élargi et quelques mois plus tard le coach nous a appelé un par un pour nous annoncer la nouvelle. Les Jeux Olympiques c'est un rêve pour tout compétiteur, alors quand le coach m'a appelé j'étais vraiment très heureux, c'était vraiment mon objectif car c'est une aventure incroyable et que ça

n'arrive pas tous les jours ! J'étais aussi très excité et pressé de découvrir ce que sont les JOJ !

Avec l'équipe, cela fait déjà plus de deux ans que nous travaillons ensemble et depuis ces deux années nous préparons ces Jeux. Nous avons fait pas mal de rassemblements dont un stage de préparation physique à Doha au mois de janvier. Une fois la qualification acquise nous nous sommes réunis en même temps que l'équipe professionnelle de l'équipe de France à 7 pour côtoyer le haut niveau avec eux et bien nous préparer à cette grande compétition. C'était un stage très enrichissant qui nous a permis de bien nous préparer. Nous avions un groupe qui vivait très bien ensemble et nous nous sommes préparés comme à notre habitude dans la joie, la rigolade, le plaisir d'être ensemble tout en restant sérieux et déterminés. C'est ce qui a fait la force de notre équipe, nous sommes restés comme nous étions, simples et heureux d'être là.

QUELLE EXPÉRIENCE HUMAINE ET SPORTIVE AS-TU VÉCUE AUX JOJ ?

La vie au village était très sympathique, nous dormions tous ensemble dans deux chambres différentes. Nous étions entre sportifs français et l'ambiance était vraiment géniale, on a passé de très bons moments. On a pu partager avec tous les sportifs présents, c'était très enrichissant. Le village était très grand, il y avait des activités à faire pour découvrir le pays, les autres sports, les autres personnes. On sentait vraiment l'esprit olympique qui régnait, tous les sportifs étaient concentrés et fixés vers leurs objectifs, nous aussi évidemment.

C'était vraiment une expérience magnifique, nous avons pu parler à tout le monde, découvrir de nombreux sports qu'on n'a pas forcément l'habitude de voir. On a pu passer de très bons moments avec les autres sportifs français notamment mais aussi des autres nations avec qui on a pu échanger. C'est vraiment ce qui m'a marqué pour ma part, cet échange qu'on a pu avoir avec des sportifs du monde entier.

LE RETOUR À LA RÉALITÉ A-T-IL ÉTÉ DIFFICILE ?

Un peu difficile au début oui car j'avais encore la tête à Buenos Aires pendant quelques temps, mais on reprend vite le chemin de l'entraînement avec le club. On en parle encore aujourd'hui avec les copains car c'est des souvenirs incroyables et gravés à vie. Mais il arrive que des fois cette compétition me manque, la vie au village, les amis... C'était vraiment magique et je suis très heureux d'avoir pu vivre cette expérience.



INTERVIEW SASHA GUÉ

PEUX-TU TE PRÉSENTER ET PRÉSENTER TA DISCIPLINE ?

Je m'appelle Sasha Gue, je suis né le 19 juin 2000. Je joue au rugby à 15, mais j'étais présent aux Jeux Olympiques de la Jeunesse avec l'équipe de France de rugby à 7. C'est une discipline devenue olympique depuis peu, depuis les Jeux de Rio. Cette discipline vous l'aurez compris se joue à 7 sur un terrain entier. L'effectif d'une équipe est composé de 12 joueurs. Les compétitions se jouent habituellement sur deux jours. C'est un rugby très spectaculaire et beaucoup plus éprouvant pour l'organisme comparé au rugby à 15.

QUELLES SONT LES QUALITÉS ESSENTIELLES POUR PERFORMER DANS TON SPORT ?

Comme dans tous sport collectif, au rugby à 7 il y a différents postes qui demandent différentes capacités physiques. Il y a d'abord les avants qui sont souvent les joueurs les plus grands et les plus lourds. Ils ont un rôle majeur dans la conquête (mêlée - touche), ce sont donc souvent des joueurs puissants qui doivent avoir des qualités d'explosivité pour les sauts et brèves accélérations. Ensuite il y a les demis (4-5) ce sont souvent les joueurs les plus petits de l'équipe, ce sont eux qui orientent le jeu. Ils doivent être vifs, rapides et intelligents. Ensuite il y a le 6 qu'on appelle centre, c'est souvent un joueur qui allie vitesse, puissance et technique. Finalement le 7 ou ailier qui est le joueur le plus rapide de l'équipe.

Mais si on prend un regard plus large sur cette discipline les qualités principales sont vitesse, agilité, vivacité et endurance.

QUELLES SONT LES VALEURS QUE TON SPORT MET EN AVANT ?

Dans un premier temps, par le spectacle que le jeu donne et l'organisation de grands événements, ce sport transmet de la joie et du bonheur. Ensuite, au sein d'une équipe de rugby à 7, les joueurs sont souvent très liés. Ce sport est très sollicitant, il faut une certaine fraternité entre les joueurs et un dévouement des uns envers les autres pour performer. De par son caractère compliqué ce sport implique un dépassement de soi de chaque joueur pour ne pas abandonner et mettre en difficulté l'équipe. Il y a aussi une notion de respect,

pour les adversaires, pour les règles et pour l'arbitre. Le jeu est beaucoup plus rapide qu'à 15 donc les décisions de l'arbitre sont d'autant plus strictes et intolérantes, ce qu'il faut aussi accepter. Sans râler !

PEUX-TU NOUS PARLER DE LA VIE DE JEUNE SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

C'est une vie un peu différente des autres jeunes de nos âges, mais je pense que c'est un chemin que chacun choisit. Pour ma part ma vie est rythmée par les entraînements, les études et les matches en fin de semaine. Je pense que nous sommes des privilégiés et que beaucoup aimeraient être à notre place, il faut donc en être digne et rester les pieds sur terre pour réussir notre projet. Il y a des sacrifices de tous les jours que les gens ne voient pas forcément, une remise en question permanente pour continuer à performer, des coups durs moralement et des incompréhensions, mais à côté de tout ça on a beaucoup de facilité, d'aide, beaucoup de gens à notre service pour nous permettre d'y arriver. Il faut être conscient de tout ce qui est fait pour nous et le respecter.

COMMENT S'EST FAITE VOTRE QUALIFICATION POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE ? QUELLE A ÉTÉ TA RÉACTION QUAND TU AS SU QUE TU ALLAIS Y PARTICIPER ?

Pour se qualifier au Jeux Olympiques, nous avons remporté le championnat d'Europe en mai en Lituanie en battant l'Irlande en finale. C'est un projet qui avait commencé en Juillet 2017 avec une première sélection de 20 joueurs, puis 12 ont été sélectionnés pour partir à un premier championnat d'Europe en Allemagne en septembre 2017 contre des joueurs nés en 1999 donc plus âgés, et nous avons perdu en finale contre l'Irlande. Ensuite jusqu'au point de mire en Lituanie, nous avons eu de multiples stages pour nous perfectionner, on a donc créé des liens inimaginables entre joueurs et avec le staff. Au terme de la finale, on s'est tous pris dans les bras, on était en larmes, tellement cette qualification nous tenait à cœur.

A la fin de l'été notre manager nous a chacun appelé pour nous annoncer notre sélection. Sur le coup je n'ai pas réalisé l'événement auquel j'allais participer, c'est vraiment lors de l'arrivée au village Olympique que j'ai compris l'ampleur du défi qui nous attendait.

EST-CE QU'IL Y A EU UNE PRÉPARATION PARTICULIÈRE ? L'APPROCHE POUR CETTE COMPÉTITION ÉTAIT DIFFÉRENTE ?

Nous avons chacun eu une préparation physique estivale individualisée, réalisée par la cellule physique du CNR, puis nous avons eu un stage de 5 jours avec l'équipe professionnelle à Cap Breton. Ça nous a permis de régler les derniers détails et d'avoir une aide grâce aux échanges avec les joueurs les plus expérimentés.

COMMENT SE PASSAIT LA VIE SUR PLACE ? QUELLE EST L'AMBIANCE QUI RÉGNAIT ? BEAUCOUP DE COMPÉTITIVITÉ OU PLUTÔT UNE BONNE AMBIANCE ?

Les trois premiers jours, nous étions libres et sans entraînements, pour éliminer le décalage horaire. A notre arrivée, on était tous très euphoriques. On allait partout dans le village Olympique, voir les autres sports notamment. Je me souviens d'un jour où on a dansé dans les allées d'un parc où il y avait des compétitions et il y a peut-être 100 ou 200 personnes qui nous ont filmés, qui voulaient des photos avec nous... C'était impressionnant et aussi quelque chose de nouveau. On était une équipe d'amis qui aimait beaucoup s'amuser : le premier jour où l'on est arrivés, on a dansé sur une terrasse de l'immeuble. Tous les gens des immeubles sont sortis et se sont amusés avec nous, c'était génial, un vrai moment de partage. Ensuite les entraînements et l'objectif compétition sont arrivés. Ça a été un peu compliqué dans l'équipe car tout le monde était à cran donc il y a eu pas mal d'engueulades, mais une fois la compétition commencée tout s'est arrêté. Finalement après la compétition, on a pu profiter un peu, visiter la ville, aller parler aux autres athlètes.

COMMENT EST-CE QUE TU AS VÉCU CETTE EXPÉRIENCE AVEC AUTANT D'AUTRES SPORTIFS, NOTAMMENT FRANÇAIS ?

Honnêtement c'était une expérience magique en terme de rencontres et d'apprentissage. Déjà avec les athlètes français : comme on était un peu les animateurs lors des sorties et dans le village, tout le monde venait facilement vers nous et c'est ce qu'on voulait. Les rencontres avec les athlètes étrangers, c'est ce que j'ai préféré. Partager nos cultures, nos langues, avoir un certain sentiment de timidité lorsqu'on cherche nos mots pour s'exprimer dans une autre langue. Sortir de notre petit monde de rugbymen, voir comment d'autres s'entraînent, découvrir de nouveaux sports, et casser certains à priori qu'on pouvait avoir. C'était vraiment une expérience très enrichissante d'un point de vue culturel, on se remet beaucoup en question en voyant ce qui se fait aux quatre coins du monde.

EST-CE QUE C'EST DIFFICILE DE REVENIR AVEC LES PIEDS SUR TERRE APRÈS CE GENRE DE COMPÉTITION ?

Pendant les Jeux Olympiques, on avait le sentiment d'être considérés différemment que dans notre vie de tous les jours. On était en quelque sorte mis sur un piédestal. Mais une fois rentrés en France, il a fallu se remettre de suite au travail et retrouver la réalité du sport de haut niveau pour continuer à progresser et concrétiser certains objectifs annuels. Avoir une vision du travail à long terme pour des projets plus tardifs. Et puis, comme les Jeux n'étaient pas très médiatisés en France, personne ne nous en a parlé donc ça a facilité le retour à la réalité.

QUELLES SONT LES ÉMOTIONS RESENTIES QUAND VOUS AVEZ REMPORTE LA MÉDAILLE ?

Cela peut paraître un peu prétentieux mais quand j'ai reçu ma médaille j'étais plus déçu qu'autre chose. Nous étions vraiment venus pour gagner et la façon dont s'est déroulée notre finale rend la défaite encore plus frustrante. Contrairement aux sports individuels qui cherchent le podium, dans notre sport la deuxième place ne nous intéresse - ou ne m'intéresse pas, plus précisément -. J'étais donc frustré, triste, un sentiment d'inachevé,

surtout quand je pense au fait que je n'aurais sûrement plus jamais l'occasion de participer à un tel événement. Quand j'y pense aujourd'hui, j'ai encore des regrets et de la déception. On était une équipe de compétiteurs et forcément la deuxième place ne nous a pas satisfait.

COMMENT VIT-ON LE FAIT DE REMPORTE UNE MÉDAILLE AVEC UNE ÉQUIPE ENTIÈRE ET DES PARTENAIRES ?

A mon goût il n'y a pas mieux, même si on n'a pas eu le bon métal. Mais l'esprit de fraternité et de dépassement de soi pour le partenaire qu'on a dû mettre en place pour y arriver rend la chose encore meilleure. On était comme 12 frères en mission pour l'or, on avait tous le même objectif, la même volonté et on s'entraidait pour y arriver. C'est vraiment un projet collectif mené dans la bonne humeur, la joie, un peu de folie. Au moment où on nous passe la médaille autour du cou, on se dit que si ces mecs n'étaient pas là, on ne serait sûrement pas là non plus, encore moins à ce stade de la compétition. On a qu'une envie, c'est de les remercier car chacun travaille beaucoup pour progresser individuellement et donc apporter au collectif. C'est un peu un sentiment inexplicable, sur lequel on ne peut pas mettre de mots. Il y a de la satisfaction, de la joie, et aussi une certaine forme d'amour pour ces mecs avec qui on a sûrement vécu une des meilleures expériences de notre vie. C'est très étrange comme sensation.

QUELS SONT LES OBJECTIFS POUR LE FUTUR ?

Depuis que je suis petit j'ai un seul objectif qui est d'être joueur professionnel de rugby, je ferai donc tout le nécessaire pour. Mon premier objectif est donc de rester fort dans la tête pour continuer à beaucoup travailler, progresser physiquement, rugbystiquement, mentalement, sur tous les aspects du sport en fait. J'aimerais donc forcément à terme jouer en Top 14 et porter les couleurs de mon pays, et pourquoi pas si l'occasion se présente, participer aux Jeux des grands. Mais je n'en fais pas mon premier objectif. D'un côté plus scolaire, j'espère entrer en école de Kiné l'année prochaine pour avoir un diplôme si le rugby ne fonctionne pas comme je le veux.

QUELS ENSEIGNEMENTS TIRES-TU DE CETTE AVENTURE ?

Les enseignements d'une telle expérience sont tellement nombreux qu'il serait impossible de tous les énoncer, et je suis sûr qu'au fil des années je me rendrai compte de nouvelles choses.

Dans un premier temps je pense que cela m'a appris à dire merci. Quand on prend du recul et qu'on regarde tout le travail et ce qui a été mis en place pour nous, c'est hallucinant. La Fédération a mis des moyens énormes pour nous, je ne pourrais même pas dire à quel point le staff a dû travailler pour qu'on y arrive... Puis les onze autres joueurs qui ont tous beaucoup travaillé pour que le groupe y arrive. Cela permet aussi de se rendre compte de la chance qu'on a.

Ensuite, je pense que cette expérience fait beaucoup mûrir. Voir les conditions de vie dans ce pays par rapport à la France fait prendre conscience qu'on est très privilégiés. Voir aussi qu'il existe aussi beaucoup d'autres sportifs qui s'entraînent dur pour y arriver montre qu'il n'y pas que dans notre sport qu'il faut bosser, que dans le sport de haut niveau tout est dur et précis. Egalement une certaine maturité pendant la compétition, il faut savoir gérer ses émotions, ne rien montrer à l'adversaire, jouer juste, savoir passer à l'action d'après même quand on a fait une erreur, et surtout ne jamais être prétentieux et respecter l'adversaire car tout peut arriver.

ON TIRE AUSSI DES ENSEIGNEMENTS AU NIVEAU DE L'HYGIÈNE DE VIE, DE LA RÉCUPÉRATION...

Finalement le dernier enseignement est lié au travail. Dans ma vie plusieurs entraîneurs ont eu des phrases pour moi que je ne comprenais pas forcément : « Gagne chaque minute de ta vie », « Dans le sport pour réaliser ses rêves, c'est 1% de génie et 99% de travail ». J'ai donc encore plus pris conscience en voyant les autres athlètes que sans travailler dur personne n'y arrive, la clé de la réussite est donc le travail et la volonté.

LE SUIVI À LONG TERME DES ATHLÈTES PAR LE RÉSEAU GRAND INSEP



En coulisses des Jeux Olympiques de la Jeunesse 2018, le Réseau Grand INSEP s'est également mobilisé pour cet événement mondial.

Le Comité International Olympique a confié à l'INSEP, au Réseau Grand INSEP et à l'Université de Lausanne un programme d'études destiné à l'analyse de la performance des participants aux JOJ 2018. Avec la collaboration de sept CREPS différents, l'expertise de l'INSEP et du Réseau Grand INSEP a été mise au service des sportifs de tous horizons durant trois semaines.

La volonté est notamment d'affirmer aux yeux du monde les qualités et compétences de l'INSEP et du Réseau Grand INSEP dans différents domaines dont le suivi médical, le suivi nutritionnel, l'optimisation de la performance... Dans une optique de déploiement d'un dispositif national tel que le suivi à long terme des athlètes, il est essentiel que les acteurs du Réseau se familiarisent aux outils qu'ils manipuleront et diffuseront dans les années à venir.

Les membres du Réseau Grand INSEP ont effectué des batteries de tests sur plusieurs milliers de sportifs. Chaque athlète a réalisé un circuit personnalisé d'exercices subséquentement débriefés en vidéo. Les sportifs ont pris connaissance de leur bilan personnalisé. Par la suite, les membres du Réseau Grand INSEP les ont accompagnés dans la réalisation d'exercices personnalisés, afin de contribuer à l'amélioration de leur performance et à la prévention des blessures.

Cette mise en pratique du suivi longitudinal des athlètes est une phase initiale, un second acte aura lieu lors des Jeux Olympiques de la Jeunesse d'hiver à Lausanne en 2020. Nouvelle étape qui permettra de renouveler ces processus d'analyse et d'optimisation de la performance au bénéfice des sportifs français et internationaux.

L'INSEP et le Réseau Grand INSEP souhaitent donc remercier les CREPS mobilisés et présents à Buenos Aires lors de ces JOJ 2018 : les CREPS PACA (Antibes, Aix-en-Provence, Saint Raphaël-Boulouris), Bordeaux, Dijon-Bourgogne Franche-Comté, Wattignies et le CNEA de Font-Romeu. La participation active, la collaboration et le partage de bonnes pratiques de tous ces staffs contribuent au rayonnement du savoir-faire français, à l'optimisation de l'environnement du sportif et à un meilleur maillage du territoire par le Réseau Grand INSEP.



KENNY FLETCHER, GRAND ESPOIR DE L'ATHLÉTISME FRANÇAIS

La France a donc pu compter sur tous les athlètes de la délégation pour affirmer « l'Esprit Bleu » au cours de ces Jeux Olympiques de la Jeunesse. Tous les sportifs ont su se dépasser et donner le meilleur d'eux-mêmes au cours d'un événement qui aura marqué une page du sport français.

Si certaines médailles ont été vues comme des « surprises », d'autres apparaissaient presque comme des évidences. Kenny Fletcher, médaillé d'argent du 110 mètres haies, représentait pour sa part l'un des plus grands espoirs de médaille pour la France.

En effet, le jeune sportif du CREPS Antilles Guyane originaire de Pointe à Pitre a marqué l'année par ses résultats exceptionnels. D'abord champion de France en salle fin février à Val-de-Reuil, il a ensuite remporté début juillet à Gyor, en Hongrie, la médaille d'argent aux Championnats d'Europe Cadets. Il a terminé le mois sur les chapeaux de roue en devenant à Bondoufle le champion de France Cadets – Juniors en outdoor avec un temps de 13''27 : une performance qui lui avait permis d'obtenir le 4ème temps français all-time chez les jeunes.

C'est donc tout naturellement que l'on attendait Kenny Fletcher au rendez-vous pour l'échéance des Jeux Olympiques de la Jeunesse. L'athlète du CREPS Antilles Guyane n'a pas déçu, lui qui a notamment été pris sous son aile par Wilhem Belocian, grande figure française du 110 mètres haies.

A Buenos Aires, il a d'abord terminé à la quatrième place lors de la demi-finale, à égalité chronométrique avec le troisième. Légèrement en-dedans, il a réalisé un temps de 13''76, loin de ses meilleures possibilités. Kenny s'est ensuite repris pour la finale : derrière l'intouchable qatarien Owaab Barrow et ses 13''17, le sportif tricolore s'est hissé en seconde position au terme d'une course parfaitement menée. Il a d'ailleurs pu améliorer son record personnel réalisé à Bondoufle en terminant la course en 13''25 devant le Hongkongais Lo Hei Wong qui complète le podium. Une performance qui a notamment permis à Kenny de passer troisième des tablettes nationales de tous les temps en doublant au passage un certain Ladji Doucouré...

Ce résultat obtenu aux Jeux Olympiques de la Jeunesse a donc confirmé que tous les espoirs placés en Kenny sont justifiés : sérieux et travailleur, l'athlète entraîné par Ketty Cham au CREPS Antilles Guyane a d'ailleurs été nommé « Meilleur jeune sportif » aux Trophées du sport guadeloupéen... Une juste récompense pour un sportif qui ne cesse de grandir et de progresser.





INTERVIEW CHRISTOPHE KELLER & ANNE LAURE MORIGNY

QUEL EST LE PROJET QUI A ÉTÉ MIS EN PLACE PAR L'INSEP ET LE RÉSEAU GRAND INSEP LORS DE CES JOJ 2018 ?

Le projet a émané du CIO, qui gère l'organisation des Jeux Olympiques. En 2020, les Jeux Olympiques de la Jeunesse d'Hiver se disputeront en Suisse, à Lausanne, ville où est basé le CIO. Leur volonté a donc été de se rapprocher de la France et de l'INSEP pour créer une entente franco-suisse, afin que nous puissions leur apporter une expertise supplémentaire dans l'optique de Lausanne 2020. Le CIO s'est donc rapproché de l'INSEP pour créer ce lien entre les deux entités. L'idée était de porter des valeurs sportives et éducatives sur le village olympique. Aux JOJ, contrairement aux JO, on veut qu'il y ait une sensibilisation à l'éducation et au sport de haut niveau. On veut faire intervenir des spécialistes sur le dopage, la prévention des blessures, les incivilités, la relation entraîneur / entraîné... Beaucoup d'interventions éducatives de ce type.

CK. L'objectif de la mise en place de ce suivi longitudinal était de profiler les jeunes sportifs présents aux Jeux Olympiques de la Jeunesse de Buenos Aires. Pour ce faire, il y avait deux différents types de profilage : d'abord un profilage statique, qui était l'évaluation de la mobilité des sportifs. C'est un profilage qui a été fait par une école d'ostéopathie de Lausanne grâce à un appareil et un système appelé Body Lat, qui servait notamment à mesurer les différentes mobilités articulaires. C'était donc la première étape du suivi durant laquelle le sportif pouvait donc en quinze minutes faire ses différents tests de mobilité sur les articulations.

A l'issue de ces tests, les sportifs passaient entre les mains des acteurs de l'INSEP et du Réseau Grand INSEP pour un profilage dynamique. Ce profilage dynamique comprenait trois exercices : overhead squat, stepping et push-up. L'objectif était d'observer les différents niveaux de mobilité et de force et de déceler les points faibles et points forts des sportifs. Une attention particulière était par ailleurs portée aux déséquilibres qu'il pouvait y avoir chez les athlètes. A l'issue des tests, un report était donné au jeune sportif et il pouvait observer les différentes problématiques qu'il rencontrait sur les deux types de tests.

QUELS ÉTAIENT LES OBJECTIFS ET QUEL A ÉTÉ LE RESENTI DES SPORTIFS ?

AL. L'objectif était vraiment d'être au plus près des sportifs et des entraîneurs pour passer un message aux athlètes : si vous vous lancez dans le sport de haut niveau, vous avez votre corps comme outil de travail et il est essentiel d'en prendre soin. Il fallait qu'on leur apporte une démarche à long terme, qu'on les éduque sur une démarche prophylactique. On se rend compte aujourd'hui que la majeure partie des sportifs qui rentrent dans des centres de haut niveau, INSEP ou CREPS, qu'ils sont très bons dans leur discipline mais qu'ils sont en difficulté physiquement. Ils ne sont pas habitués à supporter des charges d'entraînement de haut niveau, deux fois par jour, à très haute intensité...





Avec un rythme de plus en plus élevé par rapport à ce qu'ils vivaient quand ils étaient en club. Ce décalage-là fait qu'à terme il y a vraiment un risque de blessure. Exemple : un kayakiste a l'habitude de solliciter toujours les mêmes chaînes musculaires. S'il ne retravaille pas sur le dos, le bassin, les épaules, les fixateurs d'omoplates, il va se retrouver avec des surcompensations qui peuvent entraîner des blessures.

CK. Nous avons été agréablement surpris par les ressentis des sportifs. Bien sûr, nous étions persuadés du bien-fondé des tests, de la méthode et de l'approche que l'on amenait. Nous nous sommes rapidement rendus compte qu'au début, c'étaient les « plus petites » nations du sport qui venaient. Ce qui s'explique par le fait qu'elles n'aient pas forcément de gros moyens en entraîneurs et que leur expérience est moindre... Au fur et à mesure que les jeux avançaient, les grosses nations et les sports majeurs sont également venus faire les tests. Par exemple le basket américain, le rugby néozélandais, les chinois, les russes... Le ressenti des sportifs a été super positif quel que soit le niveau d'expertise qu'eux ou leurs entraîneurs avaient dans le domaine. Que l'on parle des petites nations ou des grosses nations, ça a été de l'encadrement classique et très positif car ce sont de choses qu'ils n'avaient jamais forcément eues, pour ne pas dire jamais eues.

AL. Le projet était dans la lignée de ce que l'on fait nous actuellement sur l'INSEP. Une batterie de huit tests qui veut identifier les points faibles et les points forts des potentiels médaillables, en leur apportant un accompagnement physique individualisé. Pour éviter que dans leur cheminement vers le sport de très haut niveau, ils soient limités par les blessures et doivent arrêter l'entraînement. C'est aussi pour individualiser

l'entraînement, apporter à chacun des outils personnalisés afin que tous les différents profils ne soient pas entraînés de la même façon. L'idée est que sur Buenos Aires, le projet se compilait bien, on était dans la même démarche qu'au quotidien à l'INSEP. Avec Christophe, on a sélectionné trois tests uniquement. Ces tests nous permettaient de comprendre les points forts et points faibles de l'athlète en face de nous et de lui donner ensuite les outils pour s'améliorer. Après les tests, il avait donc son bilan individualisé et une série d'exercices types qu'il pouvait refaire. Ensuite, il passait auprès de nos collaborateurs, des membres du Réseau Grand INSEP que l'on a formés, pour les éduquer sur les postures. L'idée était qu'ils puissent reproduire les exercices de la façon la plus efficace possible pour que cela ait du sens. On leur donnait également un élastique, puisque quelques-uns de nos exercices étaient justement basés sur l'utilisation des élastiques, pour qu'ils puissent le refaire chez eux. Notre envie était que ce soit accessible à tous, et que cela ne défavorise pas les athlètes qui ont des structures d'entraînement moins performantes que d'autres. Une fois que les tests étaient faits et qu'il y avait cette éducation aux postures et aux exercices, on leur donnait la liberté de revenir sur toute la durée des JOJ pour pouvoir leur apporter des éléments nouveaux. On voulait que les entraîneurs viennent régulièrement, parce qu'il était important de porter ce discours aux entraîneurs autant qu'aux athlètes. C'est eux qui mettent en place les exercices.

QUELLES OUVERTURES CELA AMÈNE POUR LE SPORTIF ?

CK. Du point de vue du sportif, c'est positif puisque cela amène une nouvelle ouverture sur leur physique et sur la prévention de blessure. L'objet premier était bel et bien là : la prévention de blessure et ce que l'on appelle l'athlétisation préventive. Les sportifs ont été très étonnés de voir que même avec une pratique très importante de leur sport et des bonnes performances, même pour des médaillés d'or, des déséquilibres pouvaient être présents d'une façon ou d'une autre. La mise en parallèle des entraîneurs a également été très intéressante : beaucoup sont venus, des ostéopathes et des kinés également... En terme d'échanges, cela a été très constructif car les équipes encadrantes ont elles aussi compris qu'il y avait des choses à faire. Après le premier passage d'un de leurs athlètes, elles envoyaient souvent l'équipe complète pour qu'elles soit soumise aux tests. Les échanges avec les entraîneurs ont été aussi enrichissants qu'avec les sportifs.



AL. Le bouche à oreille a très bien fonctionné : une fois qu'une première équipe d'une nation vient, celles des autres disciplines suivent généralement assez rapidement. On a réellement réussi à faire passer notre message et à avoir de l'impact, preuve en est que les athlètes sont souvent passés plusieurs fois nous voir, appréciaient revenir. On a eu beaucoup de retours très positifs des entraîneurs, également sur la possibilité de collaborations dans le futur. Beaucoup de nations nous ont sollicités pour que l'on aille rencontrer les athlètes sur place, jeunes et seniors, afin de leur apporter notre expertise. Sans différenciation entre petite et grosse nation : toutes ont été intéressées.

On est dans une démarche qui ne peut être que bénéfique pour les jeunes athlètes : on identifie leurs points de progression possibles, on leur fournit les éléments pour qu'ils puissent s'entraîner et s'améliorer, avec des outils... Si un athlète est engagé dans une perspective de haut niveau, ça apportait beaucoup de sens de venir nous rencontrer.

Ça nous a de notre côté permis de former toute une équipe, en recrutant une série de personnes avec lesquelles on se projette dans l'avenir, et notamment à l'horizon de Paris 2024. On a sélectionné des personnes travaillant sur les CREPS à Bordeaux, Wattignies, Saint-Raphaël, Antibes... Cette démarche nous permet de ne pas centraliser à l'INSEP, et de pouvoir travailler en amont avec les centres du Réseau Grand INSEP, que l'on parle tous le même langage. Il faut que tous les réathlétiseurs de France soient formés de la même façon, éduqués aux mêmes postures. Qu'un athlète qui vient de n'importe quel CREPS et qui arrive à l'INSEP puisse maintenir le même cap, une ligne directrice et une traçabilité. L'échange que l'on a pu avoir avec les différents experts du Réseau Grand INSEP nous a beaucoup apporté.

CK. La prochaine étape est Lausanne, les Jeux Olympiques de la Jeunesse d'Hiver 2020. Il faudra ensuite développer ce suivi sur les prochains Jeux Olympiques de la Jeunesse et l'améliorer. L'idée est bien sûr de faire perdurer ces tests et de les rendre plus que bénéfiques pour les sportifs. Nous étions aux Jeux de Buenos Aires dans une phase de test, voir ce qui fonctionnait, voir si ça fonctionnait, et surtout voir si les entraîneurs pouvaient être conquis par ce qui était proposé. Ça a été le cas, le CIO est également très heureux et s'est montré très satisfait de la façon dont les tests se sont déroulés. L'objectif est maintenant d'améliorer et peaufiner ce qui a été mis en place pour être encore plus performant à Lausanne 2020.



© Les Informations Dieppoises

LES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE COMME TREMPLIN VERS LA PERFORMANCE

Les Jeux Olympiques de la Jeunesse ont jusqu'ici connu trois éditions : 2010, 2014, ainsi que 2018 à Buenos Aires. Ces Jeux Olympiques de la Jeunesse se développent édition après édition et voient à chaque fois le niveau s'élever considérablement. Ils sont aujourd'hui une véritable porte d'entrée vers le monde du sport de très haut niveau. Il n'est donc guère étonnant de noter que de nombreux athlètes présents ou médaillés aux Jeux Olympiques ont également disputé les Jeux Olympiques de la Jeunesse au début de leur carrière sportive. C'est le cas pour de nombreux athlètes français, révélés au grand jour au cours des éditions 2010 et 2014 : Tony Yoka, Medhy Metella, Anna Santamans... Une preuve ultérieure que ces Jeux Olympiques de la Jeunesse façonnent et construisent bien souvent les athlètes, le tout au cours d'une expérience humaine et sportive extraordinaire.



ATHLÈTES DE 2010 QUI ONT ENSUITE PARTICIPÉ AUX JEUX OLYMPIQUES :

- **Tony YOKA** – participation aux JO de 2012, médaille d'or aux JO 2016.
- **Medhy METELLA** – médaille d'argent en 4x100 nage libre à Rio, 6^{ème} en 100m papillon.
- **Anna SANTAMANS** – participation aux JO 2012, demies-finales.
- **Noémie KOBER** – participation aux JO 2016, demies-finales en deux sans barreur.
- Timothy N'Guessan – médaille d'argent aux JO 2016.

ATHLÈTES MÉDAILLÉS D'UN CHAMPIONNAT D'EUROPE OU DU MONDE :

- **Mathilde CINI** - médaille de bronze au Championnat du Monde de Doha en 2014, relais 4x50 4 nages.
- **Medhy METELLA** – Médaille d'or grand bassin et médaille d'or petit bassin en 4x100 nage libre en championnat du monde. Médaille d'argent petit bassin en 4x50 4 nages, médaille de bronze en 4x100 4 nages grand bassin et 100m nage libre grand bassin. En championnat d'Europe grand bassin : 2 médailles d'or, 2 médailles d'argent, 2 médailles de bronze. En petit bassin : 2 médailles d'or, 1 médaille de bronze.
- **Anna SANTAMANS** - 1 médaille de bronze championnat du monde petit bassin, 1 médaille de bronze championnat d'Europe grand bassin.
- **Aurélié CHABOUDEZ** – 1 médaille de bronze au championnat du monde d'athlétisme 2018 en 400m haies.
- **Tony YOKA** – Champion du monde amateur.
- **Simon GAUZY** – 1 médaille au championnat d'Europe.

JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE DE 2014



Karim MOULIOM
FFB

- Concours de dunks
- Basket 3x3



Yanis DAVID
FFA

- Triple Saut



Morgane DUCHÊNE
FFJ

- Compétition par équipes



Yoann MIANGUE
FFTDA

- Taekwondo +73kg



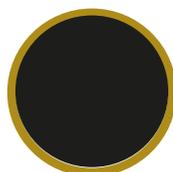
Lukas MOUTARDE
FFA

- Lancer de Javelot



Laura VALETTE
FFA

- 100 m Haies



Équipe de France
FFR

- Rugby à 7



Teddy CHEREMOND
FFB

- Basket 3x3



Lucas DUSSOULIER
FFB

- Basket 3x3



Elie FEDENSIEU
FFB

- Basket 3x3



Mélanie GAUBIL
FFTA

- Epreuve individuelle de Tir à l'Arc



Nawal MENIKER
FFA

- Saut en Hauteur



Stéphane AUDIBERT
FFTA

- Taekwondo - 48kg



Anthony COULLET
FFH

- Haltérophilie +85kg



Edouard DORTOMB
FFT

- Pistolet à 10 m



Jolan FLORIMONT
FFJ

- Judo, Tournoi par équipes



Emilie MORIER
FFTRI

- Triathlon



Lucie PIANAZZA
FFV

- Planche à Voile



Enguerrand ROGER
FFE

- Fleuret Individuel

JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE DE 2010



Medhi METELLA
FFN

- 100 m, Nage Libre (D. Oly.)
- 4x100 m, 4 Nages (D. Oly.)
- 4x100 m, 4 Nages Mixtes



Anna SANTAMANS
FFN

- 50 m, Nage Libre (D. Oly.)
- 50 m, Papillon (D. Oly.)
- 4x100 m, 4 Nages Mixtes



Mathilde CINI
FFN

- 200 m, Dos (D. Oly.)
- 4x100 m, 4 Nages Mixtes



Aurélie CHABOUDEZ
FFA

- 400 m Haies (D. Oly.)



Alexia SEDYKH
FFA

- Lancer de Marteau (D. Oly.)



Tony YOKA
FFB

- Super Lourd +91kg (D. Oly.)



Jordan COELHO
FFN

- 4x100 m, 4 Nages (D. Oly.)
- 4x100 m, 4 Nages Mixtes



Sokhna GALLE
FFA

- Triple Saut (D. Oly.)



Ganesh PEDURAND
FFN

- 4x100 m, 4 Nages (D. Oly.)



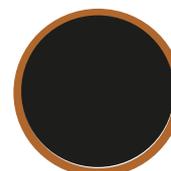
Thomas RABEISEN
FFN

- 4x100 m, 4 Nages (D. Oly.)



Simon GAUZY
FFTT

- Individuel (D. Oly.)



Equipe de France
FFHB

- Handball Homme



Noémie KOBER
FFA

- Skiff (D. Oly.)



Samantha SILVESTRI
FFTDA

- Taekwondo -63kg (D. Oly.)



Faïza TAOUSSARA
FFTDA

- Taekwondo +63kg (D. Oly.)



LE MOT D'ANNE-MARIE VANSTEENE, CHEF DE MISSION DU RESEAU GRAND INSEP

Quinze médailles avaient été remportées à Singapour en 2010. En 2014, le nombre de médailles est passé à seize, une médaille d'argent étant venue s'ajouter au tableau tricolore. L'édition 2018 des Jeux Olympiques de la Jeunesse a vu les français performer remarquablement et remporter vingt-sept médailles ! Des chiffres à la hausse et qui permettent de croire en une dynamique positive à l'horizon 2024.

Outre le bilan comptable et les médailles remportées, ces Jeux Olympiques de la Jeunesse sont une merveilleuse occasion de façonner « l'Esprit Bleu ». Les jeunes sportifs sont accompagnés dans une aventure olympique et humaine exceptionnelle qui leur offre de mesurer l'importance des valeurs du sport français : respect, solidarité et entraide.

Quotidiennement, les acteurs du réseau se mobilisent pour accompagner les SHN et leur staff dans leur préparation. A l'écoute des besoins exprimés des fédérations, nous cherchons à adapter les ressources et services attendus. Nous sommes fiers de participer à ce rayonnement du sport tricolore. Ces quinze médailles parmi les 27 qui ont été glanées par des SHN du réseau Grand INSEP nous encouragent à persévérer dans ce sens.

J'adresse un grand bravo à ces jeunes ainsi qu'à tous ceux qui les accompagnent quotidiennement dans leur projet sportif et personnel.

