

ENQUÊTE SOCIOLOGIQUE :

LES CONDITIONS DE PRÉPARATION DES SPORTIFS SÉLECTIONNÉS AUX JEUX OLYMPIQUES DE PYEONGCHANG



RAPPORT STATISTIQUE 2019

Réalisé par : Desenfant Mathilde ⁽¹⁾ et Burlot Fabrice ⁽¹⁾

En collaboration avec : Cluzaud Patrick et Goubert André Pierre ⁽²⁾

⁽¹⁾ INSEP - Département de la Recherche, Laboratoire Sport Expertise Performance, Equipe d'Accueil 7370

⁽²⁾ Comité National Olympique et Sportif Français - Pôle Haut Niveau



SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCTION | 5 |
| 1. LE CHOIX DE LA POPULATION..... | 6 |
| 2. PRÉSENTATION DES DONNÉES : QUI SONT LES SPORTIFS INTERROGÉS ? | 7 |
| 2.1) Les résultats sportifs | 7 |
| 2.2) Les lieux d'entraînement..... | 7 |
| 2.3) Des médaillés davantage douaniers..... | 8 |
| 2.4) Les sports en fonction de la performance | 9 |
| 2.5) Contrairement aux JO de Rio, peu d'écarts de performance entre les hommes et les femmes | 9 |
| 2.6) Des médaillés légèrement plus jeunes | 9 |
| 2.7) Des médaillés davantage mariés/pacsés, des sélectionnés davantage célibataires.. | 10 |
| 2.8) L'héritage sportif : plus on est performant moins on a de chance d'avoir un parent ancien SHN ou professionnel..... | 11 |
| 3. PRÉPARATION SPORTIVE..... | 12 |
| 3.1) Des volumes horaires d'entraînement plus élevés que pour les sportifs ayant préparé les jeux de Rio..... | 12 |
| 3.2) Préparation mentale : une activité largement prise en compte. Presque la moitié des sportifs en fait régulièrement et 20% au moins une fois par semaine | 13 |
| 3.3) Préparation physique : une activité quasiment généralisée | 14 |
| 3.4) Soins de récupération : des pratiques fortement mobilisées..... | 14 |
| 3.5) Composition du staff : l'entraînement et la santé restent sous l'autorité fédérale, la préparation mentale est mobilisée en dehors du système fédéral | 15 |
| 3.6) Innovations et nouvelles ressources : des frontières poreuses | 19 |
| 3.7) Au sujet des améliorations envisagées. La composition du staff : le domaine où les améliorations sont les plus attendues par les sportifs..... | 25 |
| 3.8) Les changements réalisés pendant l'olympiade..... | 26 |
| 3.9) Conclusion : la gestion du dispositif d'encadrement comme point le plus problématique | 27 |
| 4. UN DOUBLE PROJET ALLÉGÉ POUR LES PLUS PERFORMANTS | 28 |
| 4.1) Les sportifs en formation pendant l'année préolympique (2017-18)..... | 29 |
| 4.2) Les sportifs salariés pendant l'année préolympique (2017-18) : des médaillés davantage salariés..... | 31 |
| 4.3) Les sportifs sans activité professionnelle : un choix délibéré..... | 35 |

5. LES BLESSURES DES ATHLÈTES DE PYEONGCHANG.37

| | |
|---|----|
| 5.1) Le taux de blessures des médaillés un peu moins important..... | 37 |
| 5.2) Des médaillés blessés moins longtemps | 38 |
| 5.3) Les médaillés blessés moins souvent | 38 |
| 5.4) Des finalistes blessés plus longtemps pendant l'année précédant les jeux, des médaillés blessés moins longtemps (Janvier 2017 à février 2018). | 39 |
| 5.5) L'arrêt partiel pendant la blessure : vers une généralisation | 40 |
| 5.6) Une prise en charge institutionnalisée de la reprise | 40 |
| 5.7) Des taux de récurrences importants quel que soit le niveau de performance. | 41 |
| 5.8) Le sentiment d'une bonne gestion de la blessure, mais des différences notables suivant le niveau de performance : des médaillés moins satisfaits que les autres. | 42 |
| 5.9) Des normes médicales pas toujours respectées, surtout par les médaillés qui réduisent considérablement les temps d'arrêt. | 42 |
| 5.10) Fatigue/surmenage et maladie : principales raisons des arrêts en dehors des blessures..... | 43 |

6. PERFORMANCES SPORTIVES44

| | |
|---|----|
| 6.1) Un sentiment de réussite accru chez les médaillés | 44 |
| 6.2) Au sujet des éléments les plus déterminants dans la réussite | 44 |
| 6.3) Au sujet des éléments ayant le plus contribué à la non atteinte des objectifs..... | 45 |
| 6.4) Les modifications idéales qu'ils auraient apportées à leur préparation, organisation ou manière de vivre..... | 46 |
| 6.5) Un tiers des sportifs touché par des difficultés financières durant leur préparation | 46 |
| 6.6) Espace de libre expression..... | 48 |

CONCLUSION49

ANNEXE : LE QUESTIONNAIRE UTILISÉ51

INTRODUCTION

Les sociologues de l'Unité Recherche de l'INSEP (laboratoire « Sport, Expertise, Performance » - EA 7370) avec l'appui du Comité National Olympique et Sportif Français (commanditaire de l'enquête) ont réalisé une enquête sur les conditions de préparation des sportifs français qui ont participé aux Jeux Olympiques de PyeongChang en 2018.

L'objectif de cette enquête était à la fois descriptif et compréhensif. Il s'agissait de décrire les conditions de la performance, en faisant émerger les bonnes pratiques et principales difficultés rencontrées par les sportifs dans la réalisation de performances de haut niveau ; mais aussi d'expliquer et mieux comprendre les phénomènes ainsi repérés. Par ailleurs, il s'agissait également de mener l'analyse sous l'angle de la performance des sportifs. La performance étant, dans cette étude, entendue dans le sens restreint des résultats obtenus aux Jeux Olympiques de PyeongChang.

Pour répondre à ce questionnement sur les conditions de la performance des sportifs, une enquête quantitative, par questionnaire, a été mise en œuvre avec l'objectif de mieux décrire les conditions de préparation en faisant émerger les bonnes pratiques et difficultés rencontrées par les sportifs.

Le rapport, présenté dans ce document, est un rapport statistique qui concerne uniquement les données quantitatives de cette étude, recueillies à l'aide d'un questionnaire.

Pour traiter les résultats sous l'angle de la performance sportive, trois catégories d'athlètes ont été identifiées, au regard de leurs résultats aux JO de PyeongChang :

- Les sélectionné(e)s : les sportifs n'ayant pas atteint les finales de leurs disciplines aux JO ;
- Les finalistes (top 8) : les sportifs ayant atteint le top 8 dans leur discipline aux JO ;
- Les médaillé(e)s : les sportifs ayant obtenu au moins une médaille aux JO.

Quatre grands thèmes ont guidé la construction du questionnaire (annexe 1 : questionnaire de l'enquête Amélioration des conditions de la performance) :

- * La préparation sportive qui aborde les volumes horaires d'entraînement, les préparations mentale et physique, la récupération, la composition des staff et les ressources et innovations mobilisées pendant l'olympiade.
- * Le projet professionnel et de formation, qui traite des sportifs en formation pendant l'année préolympique (2017-2018), des sportifs salariés et des sportifs sans activité professionnelle.
- * La santé qui aborde principalement le sujet des blessures. Il s'intéresse aux types de blessure, aux taux de blessure, à la temporalité des arrêts, aux récurrences mais aussi aux dispositifs de prise en charge : rééducation et réathlétisation.
- * Les performances sportives, qui explorent le sentiment de réussite accru chez les médaillés, les éléments les plus déterminants dans la réussite, les éléments ayant le plus contribué à la non atteinte des objectifs et les modifications idéales que les sportifs auraient apportées à leur préparation, organisation ou manière de vivre.

Les résultats, présentés dans le cadre de ce rapport, sont ceux des 85 sportifs interrogés, répartis dans 11 sports et 2 fédérations. Le taux de retour des questionnaires sur les 103 sportifs ayant participé, correspond à 83% de la population mère, ce qui valide la qualité des résultats obtenus.

1 // LE CHOIX DE LA POPULATION

La population visée par l'enquête (population mère) concerne les 103 sportifs français ayant participé aux jeux olympiques d'hiver de PyeongChang. La France était représentée dans 11 disciplines sportives

Cette population est présentée dans le tableau n°1. Les taux de retour des questionnaires complétés sont compris entre 62 et 100% par sport, ce qui permet de recenser 85 sportifs dans les 11 disciplines sportives présentes à PyeongChang. Ainsi, sur les 103 sportifs ciblés, 85 ont répondu au questionnaire, soit 82,5% de la population mère. Ces sportifs se répartissent comme indiqués dans le tableau 1.

TABLEAU 1 - POPULATION MÈRE DE L'ENQUÊTE PAR SPORTS - EFFECTIFS THÉORIQUES, RÉPONDANTS ET TAUX DE RÉPONSE.

| Discipline | Répondants | Effectifs théoriques | Taux de réponse |
|----------------------|------------|----------------------|-----------------|
| Biathlon | 8 | 13 | 62% |
| Bobsleigh | 5 | 6 | 83% |
| Combiné nordique | 4 | 5 | 80% |
| Patinage artistique | 5 | 8 | 63% |
| Patinage de vitesse | 1 | 1 | 100% |
| Saut à ski | 3 | 4 | 75% |
| Short track | 4 | 4 | 100% |
| Ski alpin | 19 | 21 | 90% |
| Ski de fond | 9 | 10 | 90% |
| Ski acrobatique | 17 | 19 | 89% |
| Surf des neiges | 10 | 12 | 83% |
| Total général | 85 | 103 | 83% |

Ce tableau se lit sous le modèle : sur les 13 biathlètes présents aux Jeux de PyeongChang, 8 ont répondu au questionnaire. Le taux de réponse est de 62%.

D'un point de vue statistique, la fiabilité de l'échantillon est limitée. En effet, même si le taux de retour est élevé (82,5%), la marge d'erreur reste supérieure au seuil de 2,5%, seuil habituellement reconnu pour ce type d'enquête. Avec 85 retours sur 103 sportifs, la marge d'erreur de l'échantillon est de 4,47%, à un seuil de confiance de 95%. Autrement dit, les résultats statistiques obtenus présentent une erreur de +/- 4,47% vis à vis des résultats statistiques présentés dans les tableaux.

D'un point de vue statistique, l'analyse s'appuie sur les tests de significativité du χ^2 par case. Ce test permet de dire si un écart entre deux distributions statistiques est significatif ou non. L'échelle de significativité va de non significatif (NS) à très significatif (***) :

(+) : effectif observé supérieur à l'effectif théorique

(-) : effectif observé inférieur à l'effectif théorique

NS : test du χ^2 par case non significatif au seuil $\alpha = 0,100$

* : test du χ^2 par case significatif au seuil $\alpha = 0,100$

** : test du χ^2 par case significatif au seuil $\alpha = 0,050$

*** : test du χ^2 par case significatif au seuil $\alpha = 0,010$

2/ PRÉSENTATION DES DONNÉES : QUI SONT LES SPORTIFS INTERROGÉS ?

Dans cette partie, sont présentés les résultats sportifs réalisés par les athlètes français aux JO de PyeongChang, croisés avec les caractéristiques générales de ces derniers (lieu d'entraînement, pratique sportive, statut professionnel, âge, sexe, situation matrimoniale, passé sportif des parents).

2.1 LES RÉSULTATS SPORTIFS

Pour lier les analyses à la question de la performance, une variable performance a été créée. Elle permet de répartir, dans trois catégories, les athlètes français, au regard de leurs résultats aux JO de PyeongChang :

- sélectionné(e) : les sportifs n'ayant pas atteint les finales de leurs disciplines aux JO,
- finaliste (top 8) : les sportifs ayant atteint le top 8 dans leur discipline aux JO,
- médaillé(e) : les sportifs ayant obtenu au moins une médaille aux JO.

TABEAU 2.1 - RÉPARTITION DES SPORTIFS EN FONCTION DES MODALITÉS DE PERFORMANCE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total général |
|-------------------------------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|
| Population mère | 60 | 23 | 20 | 103 |
| % de la population mère | 58,2% | 22,5% | 19,4% | (100%) |
| Population répondante | 49 | 20 | 16 | 85 |
| % de l'échantillon répondant | 57,65% | 23,53% | 18,82% | 100,00% |

(Se lit : 20 sportifs ont été médaillés sur les 103 présents aux jeux, ce qui représente 19,4% de la population

16 médaillés ont répondu au questionnaire (parmi les 85 qui ont répondu), ce qui représente 18,8% de la population répondante.)

Le tableau 2.1 présente la répartition des sportifs qui ont répondu au questionnaire, en fonction de leurs résultats aux JO de PyeongChang. L'échantillon est donc constitué de 49 sélectionnés, 20 finalistes et 16 médaillés. On est très proche de la répartition de la population mère.

2.2 LES LIEUX D'ENTRAÎNEMENT

Le centre national d'entraînement de ski dépendant de la fédération française de ski est le lieu d'entraînement qui regroupe le plus grand nombre de sportifs de haut niveau interrogés (55,29%), qu'ils aient été sélectionnés, finalistes ou médaillés (tableau 2.2).

Du point de vue de la performance, on constate un lien fort entre le fait d'être médaillés et de s'entraîner dans une structure hors CNE. Les athlètes en structure fédérale hors CNE sont significativement plus nombreux à être médaillés et moins nombreux dans la catégorie des sélectionnés. 37,5% des médaillés sont en structure fédérales hors CNE alors que les athlètes en structure hors CNE représentent seulement 10,5% des sportifs de PyeongChang.

TABLEAU 2.2 - LA PERFORMANCE SELON LES LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|------------------------------|----------------|-------------------|---------------|--------|
| CREPS | 12% (+) NS | 5% (-) NS | 0% (-) NS | 8,24% |
| CNE / FFS | 57% (+) NS | 65% (+) NS | 37,5% (-) NS | 55,29% |
| Club | 8% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 4,71% |
| Structure privée | 4% (-) NS | 10% (+) NS | 19% (+) NS | 8,24% |
| Structure hors établissement | 10% (+) NS | 0% (-) NS | 6% (-) NS | 7,06% |
| Structure fédérale | 2% (-) *** | 10% (-) NS | 37,5% (+) *** | 10,59% |
| Etranger | 4% (+) NS | 5% (+) NS | 0% (-) NS | 3,53% |
| INSEP | 2% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 1,18% |
| Pas de structure | 0% (-) NS | 5% (+) NS | 0% (-) NS | 1,18% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

2.3 DES MÉDAILLÉS D'AVANTAGE DOUANIERS

Un tiers des sportifs de l'échantillon est lycéen ou étudiant (33%), un peu moins d'un tiers (28,2%) est salariée, 21,20% sont militaires, douaniers ou gendarmes, 16,5% déclarent être sans activité (tableau 2.3).

Au regard de la performance, on constate un lien significatif entre le fait d'être douanier et d'être médaillés. Alors que les douaniers représentent 10% de la population totale, ils sont 31% parmi les médaillés. Pour autant on ne peut pas conclure sur le sens de ce lien de causalité entre les deux situations : est-ce la situation professionnelle de douanier qui a permis aux sportifs d'être plus performant ou au contraire est-ce qu'ils ont obtenu cette situation car ils étaient déjà performants ?

TABLEAU 2.3 - STATUTS SOCIOPROFESSIONNELS ET NIVEAUX DE PERFORMANCE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|--------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------|
| Lycéen | 10,2 % (1) (+) NS (5) | 0 % (-) NS (0) | 0 % (-) NS (0) | 5,9 % ⁽¹⁾ (5) |
| Etudiant/ Stagiaire | 26,5 % (-) NS (13) | 30% (+) NS (6) | 25 % (-) NS (4) | 27,1 % (23) |
| Salarié d'une entreprise (ou indépendant) | 24,5 % (-) NS (12) | 40 % (+) NS (8) | 25 % (-) NS (4) | 28,2 % (24) |
| Militaire | 8,2 % (-) NS (4) | 10 % (+) NS (2) | 12,5 % (+) NS (2) | 9,4 % (8) |
| Douanier | 8,2 % (-) NS (4) | 0 % (-) NS (0) | 31,3 % (+) ** (5) | 10,6 % (9) |
| Gendarmerie | 2,0 % (+) NS (1) | 0 % (-) NS (0) | 0 % (-) NS (0) | 1,2% (1) |
| Sponsor | 0 % (-) NS (0) | 5 % (+) NS (1) | 0 % (-) NS (0) | 1,2 % (1) |
| Sans activité professionnelle ou de formation | 20,4 % (+) NS (10) | 15 % (-) NS (3) | 6,3 % (-) NS (1) | 16,5 % (14) |
| Total | 100 % (49) | 100 % (20) | 100 % (16) | 100 % (85) |

⁽¹⁾ se lit 10,2% des sélectionnés (soit 5 sportifs) sont des lycéens et 5,9 % des sportifs interrogés (soit 5 sportifs) sont des lycéens.

2.4 LES SPORTS EN FONCTION DE LA PERFORMANCE

Le tableau 2.4 présente la répartition en effectif des résultats par sport.

TABLEAU 2.4- RÉPARTITION DES RÉSULTATS PAR SPORT.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total général |
|---------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Biathlon | 3 | 2 | 3 | 8 |
| Bobsleigh | 5 | 0 | 0 | 5 |
| Combiné nordique | 3 | 1 | 0 | 4 |
| Patinage artistique | 3 | 0 | 2 | 5 |
| Patinage de vitesse | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Saut à ski | 3 | 0 | 0 | 3 |
| Short track | 3 | 1 | 0 | 4 |
| Ski alpin | 11 | 6 | 2 | 19 |
| Ski de fond | 3 | 0 | 6 | 9 |
| Ski freestyle | 9 | 6 | 2 | 17 |
| Surf des neiges | 5 | 4 | 1 | 10 |
| Total général | 49 | 20 | 16 | 85 |

2.5 CONTRAIREMENT AUX JO DE RIO, PEU D'ÉCARTS DE PERFORMANCE ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES

La population interrogée est composée de 60% d'hommes et 40% de femmes.

Du point de vue des performances sportives et contrairement aux Jeux d'été de Rio, on ne constate pas d'écart entre les hommes et les femmes. Les femmes représentent 37,5% des médaillées alors qu'elles représentent 40% de l'ensemble des sportifs. A Rio les femmes avaient été beaucoup moins performantes que les hommes. Seulement 25% de femmes parmi les médaillées alors qu'elles représentaient 45% des sportifs présents à Rio.

TABLEAU 2.5 - LA PERFORMANCE SELON LE GENRE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-----------|----------------------|-------------------|---------------------|-------------|
| Une femme | 42,86 % (+) NS 21 | 35 % (-) NS 7 | 37,5 % (-) NS 6 | 40 % 34 |
| Un homme | 57,14 % (-) NS 28 | 65 % (+) NS 13 | 62,5 % (+) NS 10 | 60 % 51 |
| Total | 100 % 49 | 100 % 20 | 100 % 16 | 100 % 85 |

2.6 DES MÉDAILLÉS LÉGÈREMENT PLUS JEUNES

Les deux tiers (66%) des athlètes interrogés a entre 25 et 34 ans (tableau 2.6.1).

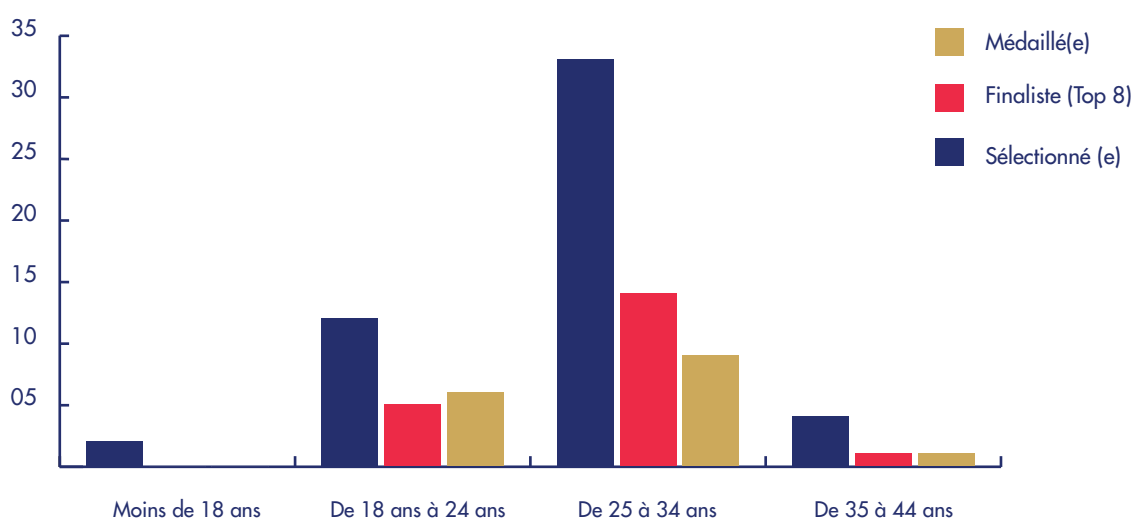
Du point de vue de la performance on ne constate aucune différence significative entre les niveaux de performance. On constate simplement que les médaillés sont un peu plus jeunes que l'ensemble des sportifs. Ils représentent 37,5% des 18/24 ans (contre 27% pour l'ensemble) et 56% des 25/34 ans (contre 66% pour l'ensemble).

Par comparaison aux jeux de Rio, la tendance était inverse et significative. Les médaillés étaient beaucoup plus âgés que l'ensemble des sportifs ayant participé aux jeux.

TABLEAU 2.6.A – LA PERFORMANCE SELON L'ÂGE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| Moins de 18 ans | 4,08 % (+) NS 2 | 0 % (-) NS 0 | 0 % (-) NS 0 | 2,35 % 2 |
| De 18 ans à 24 ans | 24,49 % (-) NS 12 | 25 % (-) NS 5 | 37,5 % (+) NS 6 | 27,06 % 23 |
| De 25 à 34 ans | 67,35 % (+) NS 33 | 70 % (+) NS 14 | 56,25 % (-) NS 9 | 65,88 % 56 |
| De 35 à 44 ans | 4,08 % (-) NS 2 | 5 % (+) NS 1 | 6,25 % (+) NS 1 | 4,71 % 4 |
| Total | 100 % 49 | 100 % 20 | 100 % 16 | 100 % 85 |

GRAPHIQUE 2.6.B - LA PERFORMANCE SELON L'ÂGE.



2.7 DES MÉDAILLÉS DAVANTAGE MARIÉS/PACSÉS, DES SÉLECTIONNÉS DAVANTAGE CÉLIBATAIRES

Du point de vue de la situation personnelle des sportifs, 64% vivent en couple, sont mariés ou pacsés (tableau 2.7.1).

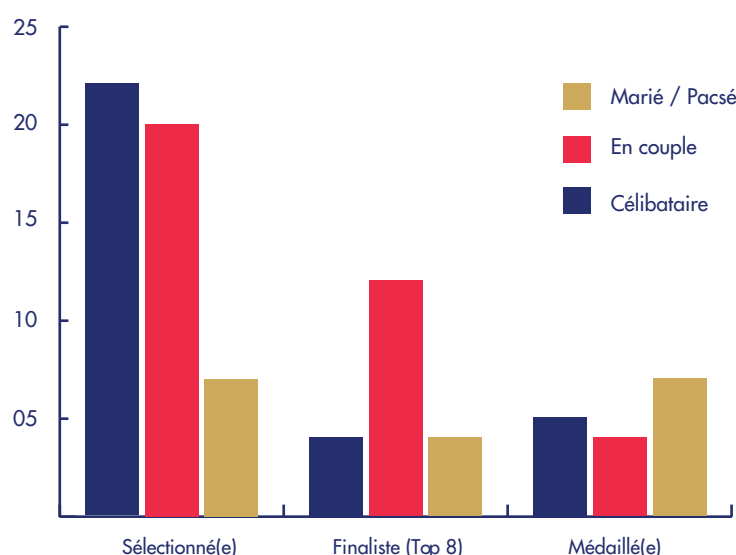
En croisant la situation matrimoniale avec la performance, les résultats montrent que les médaillés sont beaucoup plus mariés/pacsés que les autres et les sélectionnés sont significativement plus célibataires que les autres. 45% des médaillés déclaraient être mariés/pacsés alors que qu'ils ne représentent que 21% des sportifs de PyeongChang.

Ce fait est particulièrement intéressant et interroge car les médaillés sont moins âgés que les autres. Ce n'est donc pas forcément un effet d'âge (qui voudrait qu'avec l'âge on a davantage de chance d'être mariés/pacsés) qui produit cette situation.

TABLEAU 2.7.A - LA PERFORMANCE SELON LA SITUATION MATRIMONIALE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------------|----------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| Célibataire | 44,90 % (+) * 22 | 20 % (-) NS 4 | 31,25 % (-) NS 5 | 36,47 % 3 1 |
| En couple | 40,82 % (-) NS 20 | 60 % (+) NS 12 | 25 % (-) NS 4 | 42,35 % 36 |
| Marié/pacsé | 14,29 % (-) NS 7 | 20 % (-) NS 4 | 43,75 % (+) ** 7 | 21,18 % 18 |
| Total | 100 % 49 | 100 % 20 | 100 % 16 | 100 % 85 |

GRAPHIQUE 2.7.B - LA PERFORMANCE SELON LA SITUATION MATRIMONIALE.



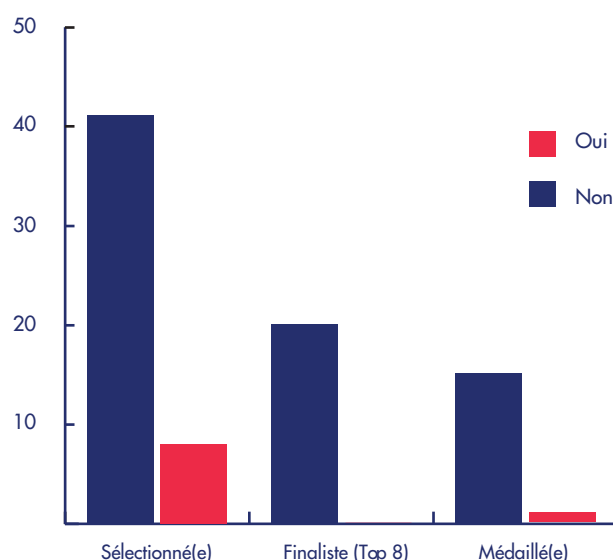
2.8 L'HÉRITAGE SPORTIF : PLUS ON EST PERFORMANT MOINS ON A DE CHANCE D'AVOIR UN PARENT ANCIEN SHN OU PROFESSIONNEL

Presque 11% de la population interrogée est issue d'une famille où l'un des membres a été sportif de haut niveau ou professionnel (tableau 2.8.1). Toutefois, le taux est moins élevé chez les médaillés (6%) et significativement plus élevé chez les sélectionnés où 16% des sélectionnés déclarent avoir un parent ancien SHN ou professionnel. Comme cela avait déjà été signalé dans l'enquête sur le Rythme de vie des SHN de l'INSEP (Burlot et al., 2014), et sur l'enquête des conditions de préparations aux Jeux Olympiques de RIO (Burlot et al 2016) la population de sportifs ayant un ou des parents anciens SHN ou professionnels du sport va en se réduisant avec la performance.

TABLEAU 2.8.A - LA PERFORMANCE SELON L'INFLUENCE PARENTALE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaille(e) | Total |
|-------|---------------------|--------------------|----------------------|---------------|
| Non | 83,67 % (-) * 41 | 100 % (+) NS 20 | 93,75 % (+) NS 15 | 89,41 % 76 |
| Oui | 16,33 % (+) * 8 | 0 % (-) NS 0 | 6,25 % (-) NS 1 | 10,59 % 9 |
| Total | 100 % 49 | 100 % 20 | 100 % 16 | 100 % 85 |

GRAPHIQUE 2.8.B - LA PERFORMANCE SELON L'INFLUENCE PARENTALE.



3/ PRÉPARATION SPORTIVE

3.1 DES VOLUMES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT PLUS ÉLEVÉS QUE POUR LES SPORTIFS AYANT PRÉPARÉ LES JEUX DE RIO.

Comme le montre le tableau 3.1 – A (la performance selon le temps d'entraînement) la grande majorité des sportifs présents aux jeux de PyeongChang s'entraînent plus de 20 heures par semaine. Ils sont seulement 27% à déclarer s'entraîner moins de 20 heures par semaine. Mais surtout, par comparaison aux sportifs de Rio, ils déclarent des temps d'entraînement bien plus élevés. 45% des athlètes de PyeongChang déclarent en effet s'entraîner plus de 25 heures par semaine contre seulement 27% à Rio. Cette situation interroge naturellement leur rythme de vie et leur engagement professionnel. La moitié des sportifs se déclare en effet salariés et 30% étudiants.

Du point de vue de la performance, une différence significative est observée dans le lien entre heures d'entraînements et niveau de performance : les SHN s'entraînant entre 20 heures et moins de 25 heures par semaine sont significativement plus nombreux à être médaillés.

Comme le montre le tableau 3.1-B (le temps d'entraînement selon les sports), on trouve également de fortes disparités entre les sports : les heures déclarées d'entraînement varient en fonction des sports. Ainsi, un bobeur s'entraîne rarement plus de 15 heures par semaine alors qu'un skieur alpin s'entraîne majoritairement plus de 30 heures par semaine. Ces différences de volume horaire entraînent des emplois du temps contrastés dans lesquels ce volume d'entraînement est à articuler avec les autres temporalités de la vie sportive et sociale.

TABEAU 3.1 – A. LA PERFORMANCE SELON LE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| Moins de 15h | 10,20 % (+) NS ⁽¹⁾ | 15 % (+) NS | 0 % (-) NS | 9,41 % |
| De 15h à moins de 20h | 14,29 % (-) NS | 25 % (+) NS | 18,75 % (+) NS | 17,65 % |
| De 20h à moins de 25h | 24,49 % (-) NS | 20 % (-) NS | 50 % (+) * | 28,24 % |
| De 25h à moins de 30h | 22,45 % (+) NS | 10 % (-) NS | 18,75 % (-) NS | 18,82 % |
| Plus de 30h | 28,57 % (+) NS | 30 % (+) NS | 12,50 % (-) NS | 25,88 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

⁽¹⁾ Se lit : 10,20% des sélectionnés déclarent s'entraîner moins de 15 heures par semaine

TABEAU 3.1 – B. LE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT SELON LES SPORTS.

| | Moins de 15h | 15h à moins de 20h | 20h à moins de 25h | 25h à moins de 30h | Plus de 30h | Total |
|---------------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------|
| Biathlon | 0% | 63% | 38% | 0% | 0% | 100% |
| Bobsleigh | 80% | 0% | 20% | 0% | 0% | 100% |
| Combiné nordique | 25% | 50% | 0% | 25% | 0% | 100% |
| Patinage artistique | 0% | 0% | 60% | 20% | 20% | 100% |
| Patinage de vitesse | 0% | 0% | 0% | 100% | 0% | 100% |
| Saut à ski | 0% | 0% | 67% | 33% | 0% | 100% |
| Short track | 0% | 0% | 0% | 50% | 50% | 100% |
| Ski alpin | 0% | 0% | 26% | 11% | 63% | 100% |
| Ski de fond | 0% | 22% | 67% | 11% | 0% | 100% |
| Ski freestyle | 6% | 12% | 18% | 35% | 29% | 100% |
| Surf des neiges | 20% | 40% | 10% | 10% | 20% | 100% |
| Total général | 9% | 18% | 28% | 19% | 26% | 100% |

PRÉPARATION MENTALE : UNE ACTIVITÉ LARGEMENT PRISE EN COMPTE. PRESQUE LA MOITIÉ DES SPORTIFS EN FAIT RÉGULIÈREMENT ET 20% AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE

Un tiers des sportifs (35,29%) interrogés ne fait jamais de préparation mentale, un peu moins d'un quart déclare en faire ponctuellement mais surtout 44% en fait régulièrement (cf. tableau 3.2 la somme des moins de 1 fois par semaine à plus de trois fois par semaine).

La pratique de la préparation mentale est beaucoup plus élevée que celle déclarée par les athlètes de l'INSEP dans l'enquête 2014 sur les Rythmes de vie (Burlot et al., 2014) et celle déclarée dans l'enquête sur les conditions de préparations des sportifs aux Jeux Olympiques de Rio (Burlot et al., 2016). En 2014, dans l'enquête INSEP, seulement 16% des athlètes déclaraient en faire régulièrement. En 2016, aux jeux de Rio 30% des sportifs olympiques déclaraient faire de la préparation mentale de manière régulière. A PyeongChang, ils étaient 44%.

Mais surtout on constate l'existence d'une pratique beaucoup plus intense. Ils sont en effet 20% pour les jeux d'hiver à en faire au moins une fois par semaine contre seulement 7% pour les jeux d'été.

La préparation mentale tend donc à être davantage prise en considération par les athlètes ayant préparé les jeux d'hiver, même si elle reste encore sensiblement fragile (35% des athlètes de PyeongChang déclarent ne jamais en faire). Cette situation interroge : est-on face à un mouvement général de progression de la préparation mentale dans la préparation des sportifs ou face à une spécificité des jeux d'hiver ?

Du point de vue de la performance, même si les différences ne sont pas significatives, les médaillés sont ceux qui déclarent faire le moins de préparation mentale : 43% des médaillés déclarent ne jamais en faire contre seulement 35% pour l'ensemble des sportifs et 30% pour les sélectionnés. On peut s'interroger sur ce que les sportifs entendent par « préparation mentale » et par l'efficacité de ces séances.

TABLEAU 3.2 - LA PERFORMANCE SELON LA PRÉPARATION MENTALE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|----------------|-------------------|----------------|-------------------------------|
| Jamais | 30,61 % (-) NS | 40 % (+) NS | 43,75 % (+) NS | 35,29 % ⁽¹⁾ |
| Ponctuel (à l'occasion d'évènements particuliers) | 22,45 % (+) NS | 20 % (-) NS | 18,75 % (-) NS | 21,18 % |
| Moins de 1 fois par semaine | 24,49 % (+) NS | 25 % (+) NS | 18,75 % (-) NS | 23,53 % |
| 1 à 2 fois par semaine | 20,41 % (+) NS | 10 % (-) NS | 12,5 % (-) NS | 16,47 % |
| 3 fois ou plus par semaine | 2,04 % (-) NS | 5 % (+) NS | 6,25 % (+) NS | 3,53 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

⁽¹⁾ se lit 35,29% des sportifs n'a jamais fait de préparation mentale pendant sa préparation aux JO de PyeongChang.

3.3 PRÉPARATION PHYSIQUE : UNE ACTIVITÉ QUASIMENT GÉNÉRALISÉE

Comme cela avait été constaté dans les enquêtes Rythme de vie (Burlot et al., 2014) et Conditions de préparations des sportifs aux Jeux Olympiques de Rio (Burlot et al., 2016), la pratique de la préparation physique est intensive. La quasi-totalité des sportifs (96%) et 100% des médaillés en font plus de 3 fois par semaine (tableau 3.3). Lors de l'enquête Rio, les items « jamais », « ponctuel » et « Moins de 1 fois par semaine » rassemblaient 13% des sportifs. Dans l'enquête jeux d'hiver, aucun sportif n'a déclaré effectuer de préparation physique à ces fréquences.

TABLEAU 3.3 – LA PERFORMANCE SELON LA PRÉPARATION PHYSIQUE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|----------------|-------------------|--------------|----------------|
| Jamais | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 0 % |
| Ponctuel (à l'occasion d'évè- nements particuliers) | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 0 % |
| Moins de 1 fois par semaine | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 0 % |
| 1 à 2 fois par semaine | 4,08 % (+) NS | 5 % (+) NS | 0 % (-) NS | 3,53 % |
| 3 fois ou plus par semaine | 95,92 % (-) NS | 95 % (-) NS | 100 % (+) NS | 96,47 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

3.4 SOINS DE RÉCUPÉRATION : DES PRATIQUES FORTEMENT MOBILISÉES

La pratique de la récupération, au même titre que la préparation physique, tend à se généraliser. Les deux tiers des sportifs interrogés déclarent en faire au moins une fois par semaine (tableau 3.4). Dans l'enquête Rio (Burlot et al., 2016), ils étaient 87%. On observe donc une pratique un peu moins importante pour les sportifs de PyeongChang, mais ce pourcentage reste relativement élevé.

Du point de vue de la performance, même si aucune différence statistique significative n'est constatée (effectifs trop faibles), on remarque cependant que les médaillés déclarent majoritairement une pratique intense : 62,5% en font 3 fois ou plus par semaine contre 45,9% de la population totale.

TABLEAU 3.4 – LA PERFORMANCE SELON LA RÉCUPÉRATION.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|----------------|-------------------|---------------|----------------|
| Jamais | 2,04 % (+) NS | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 1,18 % |
| Ponctuel (à l'occasion d'évè- nements particuliers) | 10,20 % (+) NS | 5 % (-) NS | 0 % (-) NS | 7,06 % |
| Moins de 1 fois par semaine | 16,33 % (+) NS | 10 % (-) NS | 12,5 % (-) NS | 14,12 % |
| 1 à 2 fois par semaine | 28,57 % (-) NS | 45 % (+) NS | 25 % (-) NS | 31,76 % |
| 3 fois ou plus par semaine | 42,86 % (-) NS | 40 % (-) NS | 62,5 % (+) NS | 45,88 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

COMPOSITION DU STAFF : L'ENTRAÎNEMENT ET LA SANTÉ RESTENT SOUS L'AUTORITÉ FÉDÉRALE, LA PRÉPARATION MENTALE EST MOBILISÉE EN DEHORS DU SYSTÈME FÉDÉRAL

Les sportifs étaient interrogés sur la composition de leur staff. La question posée était :

« Pourriez-vous préciser la composition du staff (fédéral ou hors fédéral) qui vous a accompagné durant cette année (saison 2017-2018) ? »

UNE ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEMENT MAJORITAIREMENT FÉDÉRALE

La quasi-totalité (95%) des sportifs de l'échantillon bénéficie d'un encadrement fédéral de l'entraînement (tableau 3.5-A), ce qui n'empêche pas, pour une plus petite partie, de travailler également avec des entraîneurs en dehors de la fédération : 16% des SHN présents aux Jeux étaient également suivis par des intervenants en dehors du système fédéral (tableau 3.5-B).

Du point de vue de la performance, la totalité des sélectionnés a eu recours au dispositif fédéral contre 87% des médaillés.

TABLEAU 3.5 – A. LA PERFORMANCE SELON LES ENTRAÎNEURS « FÉDÉRATION / HORS FÉDÉRATION ».

| | Fédération | | | | Hors fédération | | | |
|-------|----------------|---------------------|-------------|---------|-----------------|-------------------|-------------|---------|
| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
| Non | 0 % (-) * | 10 % ⁽¹⁾ | 12,5 % | 4,71 % | 77,08 % | 95 % | 68,75 % | 79,76 % |
| Oui | 100 % (+) * | 90 % | 87,5 % | 95,29 % | 22,92 % | 5 % | 31,25 % | 20,24 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

⁽¹⁾ Se lit 10% des sportifs finalistes déclarent ne pas avoir eu d'entraîneurs dans le cadre fédéral.

TABLEAU 3.5 – B. L'ENCADREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT, DISPOSITIF FÉDÉRAL ET HORS FÉDÉRAL.

| Entraînement | | Intervenants hors cadre fédéral | | |
|----------------------------|---------------|---------------------------------|--------------------|---------------|
| | | Non | Oui | Total général |
| Intervenants cadre fédéral | Non | 1% | 4% | 5% |
| | Oui | 78% ⁽²⁾ | 16% ⁽¹⁾ | 95% |
| | Total général | 79% | 20% | 100% |

⁽¹⁾ se lit 16% des sportifs interrogés déclarent avoir au moins un entraîneur dans le système fédéral et au moins un entraîneur en dehors du système fédéral.

⁽²⁾ se lit 78% des sportifs déclarent avoir au moins un entraîneur dans le staff fédéral et aucun entraîneur en dehors de la fédération

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE LARGEMENT PRISE EN CHARGE PAR LE MONDE FÉDÉRAL

Alors que 100% des sportifs disent faire de la préparation physique (tableau 3.3), 18% des sportifs interrogés déclarent ne pas avoir de préparateur physique spécifique (tableau 3.5-D). Cette situation interroge sur les acteurs de la mise en œuvre de la préparation physique. Sont-ce les entraîneurs ? Est-ce réalisé par les sportifs ?

A noter que sur cette dimension du dispositif, même si le degré d'institutionnalisation est beaucoup moins important que pour l'entraînement, la fédération encadre fortement la préparation physique : 71% des sportifs réalisent leur préparation physique dans le cadre du dispositif fédéral et seulement 24% font appel à des acteurs extérieurs au système fédéral (tableau 3.5-D). Comparativement dans l'enquête Rio, plus de la moitié des athlètes avaient recours à un préparateur physique en dehors du système fédéral.

Du point de vue de la performance, plus que les autres, les médaillés ont recours à des préparateurs physiques en dehors des structures fédérales. 43,75% des médaillés déclarent avoir recours à un préparateur hors dispositif fédéral contre seulement 10% des finalistes et 22% des sélectionnés.

TABLEAU 3.5 – C. LA PERFORMANCE SELON LE TYPE DE PRÉPARATION PHYSIQUE « FÉDÉRATION / HORS FÉDÉRATION ».

| | Fédération | | | | Hors fédération | | | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|
| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
| Non | 27,08% | 30% | 31,25% | 28,57% | 77,55% | 90% | 56,25% (-)* 9 | 76,47% |
| Oui | 72,92% | 70% | 68,75% | 71,43% | 22,45% | 10% | 43,75% (+)* 7 | 23,53% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 3.5 – D. L'ENCADREMENT DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE, DISPOSITIF FÉDÉRAL ET HORS FÉDÉRAL.

| Préparation physique | | Intervenants hors cadre fédéral | | |
|----------------------------|---------------|---------------------------------|-----|---------------|
| | | Non | Oui | Total général |
| Intervenants cadre fédéral | Non | 18% | 11% | 29% |
| | Oui | 58% | 13% | 71% |
| | Total général | 76% | 24% | 100% |

DES PRÉPARATEURS MENTAUX RECRUTÉS EN DEHORS DU SYSTÈME FÉDÉRAL

47% des sportifs interrogés disent ne pas avoir de préparateur mental (tableau 3.5-F), ce qui est cohérent avec les 35% de sportifs déclarant ne jamais faire de préparation mentale (tableau 3.2)

Par contre, le degré d'institutionnalisation de l'activité est peu élevé comparativement à l'entraînement et la préparation physique. Seulement 14% des athlètes ont un préparateur mental rattaché au monde fédéral (8% exclusivement au monde fédéral) alors que 47% des athlètes déclarent avoir un préparateur mental en dehors du système fédéral.

Du point de vue de la performance, les sélectionnés sont ceux qui ont le plus recours à des intervenants extérieurs pour de la préparation mentale. Ils sont 51% contre seulement 37% pour les médaillés (tableau 3.5-E). Est-ce un effet d'âge, de maturité, de confiance ?

A noter que quelques différences sont observables entre les tableaux 3.5-E et 3.5-F. Elles s'expliquent par le fait que quelques sportifs n'ont répondu que partiellement aux réponses ce qui fait varier quelques peu les pourcentages.

TABLEAU 3.5 – E. LA PERFORMANCE SELON LE TYPE DE PRÉPARATION MENTALE « FÉDÉRATION / HORS FÉDÉRATION ».

| | Fédération | | | | Hors fédération | | | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|-------------|---------------|
| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
| Non | 81,63% | 78,95% | 100% | 85,42% | 48,98% | 63,16% | 62,50% | 54,76% |
| Oui | 18,37% | 21,05% | 0% | 15,48% | 51,02% | 36,84% | 37,50% | 45,24% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 3.5 – F. L'ENCADREMENT DE LA PRÉPARATION MENTALE, DISPOSITIF FÉDÉRAL ET HORS FÉDÉRAL.

| Préparation mentale | | Intervenants hors cadre fédéral | | |
|----------------------------|---------------|---------------------------------|-----|---------------|
| | | Non | Oui | Total général |
| Intervenants cadre fédéral | Non | 47% | 39% | 84% |
| | Oui | 8% | 6% | 14% |
| | Total général | 55% | 45% | 100% |

UN ENCADREMENT DE L'ALIMENTATION PEU IMPORTANT ET UN PEU PLUS SOLlicitÉ EN DEHORS DU SYSTÈME FÉDÉRAL

Seulement un tiers des athlètes avait un spécialiste de la diététique ou de la nutrition dans leur dispositif de préparation. Pour les jeux de Rio, la moitié des sportifs avait eu recours à cette spécialité.

Par rapport à l'institutionnalisation de la pratique, les sportifs ont davantage recours à des spécialistes de l'alimentation en dehors du système fédéral. 21% déclarent être encadrés en dehors du système fédéral contre seulement 13% dans le système fédéral (tableau 3.5-H).

Du point de vue de la performance, le recours à des intervenants extérieurs est légèrement plus important chez les médaillés que les autres. 25% des médaillés déclarent avoir un suivi nutritionnel en dehors de la fédération contre 15% des finalistes et 23% des sélectionnés. (Tableau 3.5-G).

Quelques différences sont observables entre les tableaux 3.5-E et 3.5-F. Elles s'expliquent par le fait que certains sportifs n'ont répondu que partiellement aux réponses ce qui fait varier quelques peu les pourcentages.

TABLEAU 3.5 – G. LA PERFORMANCE SELON LE TYPE DE SUIVI NUTRITIONNEL « FÉDÉRATION / HORS FÉDÉRATION ».

| | Fédération | | | | Hors fédération | | | |
|-------|----------------|-------------------|-------------|--------|-----------------|-------------------|-------------|---------|
| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
| Non | 81,63% | 85% | 100% | 85,88% | 77,08% | 85% | 75% | 78,57 % |
| Oui | 18,37% | 16% | 0% | 14,12% | 22,92% | 15% | 25% | 21,43% |
| Total | 100% | 100 % | 100% | 100% | 100% | 100% | 100 % | 100% |

TABLEAU 3.5 – H. LE SUIVI NUTRITIONNEL, DISPOSITIF FÉDÉRAL ET HORS FÉDÉRAL.

| Nutrition/Diététique | | Intervenants hors cadre fédéral | | |
|----------------------------|---------------|---------------------------------|-----|---------------|
| | | Non | Oui | Total général |
| Intervenants cadre fédéral | Non | 68% | 19% | 87% |
| | Oui | 11% | 2% | 13% |
| | Total général | 79% | 21% | 100% |

UN ENCADREMENT MÉDICAL QUASI SYSTÉMATIQUEMENT ANCRÉ DANS LE SYSTÈME FÉDÉRAL MAIS PARALLÈLEMENT TRÈS PRÉSENT EN DEHORS DU CADRE FÉDÉRAL

La quasi-totalité des sportifs interrogés font appel à des intervenants du secteur médical dans le cadre de leur fédération. Le degré d'institutionnalisation de l'activité est donc important dans le cas du médical puisque, pour plus de 90% des athlètes, l'activité est intégrée dans le dispositif fédéral.

A noter tout de même que presque 50% des sportifs déclarent également avoir recours à des intervenants extérieurs liés au corps médical (tableau 3.5-J). La question du médical reste donc une prérogative fédérale ce qui n'empêche pas une partie très importante des sportifs (46%) d'avoir recours à des intervenants hors cadre fédéral (tableau 3.5-J).

Du point de vue de la performance, les médaillés sont ceux qui ont le plus recours à des intervenants extérieurs dans le domaine médical (tableau 3.5-I).

TABEAU 3.5 – I. LA PERFORMANCE SELON LE TYPE DE SUIVI MÉDICAL « FÉDÉRATION / HORS FÉDÉRATION ».

| | Fédération | | | | Hors fédération | | | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
| Non | 10,20% | 5% | 12,5% | 9,3% | 55,1% | 65% | 37,5% | 54,12% |
| Oui | 89,80% | 95% | 87,5% | 90,59% | 44,0% | 35% | 62,5% | 45,88% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABEAU 3.5 – J. LE SUIVI MÉDICAL, DISPOSITIF FÉDÉRAL ET HORS FÉDÉRAL.

| Médical/Kiné | | Intervenants hors cadre fédéral | | |
|----------------------------|---------------|---------------------------------|------------|---------------|
| | | Non | Oui | Total général |
| Intervenants cadre fédéral | Non | 2% | 7% | 9% |
| | Oui | 52% | 39% | 91% |
| | Total général | 54% | 46% | 100% |

UNE RÉCUPÉRATION, QUI SE GÉNÉRALISE, SURTOUT AU SEIN DU SYSTÈME FÉDÉRAL

La question de la récupération, au même titre que la préparation physique, est un élément de la préparation des sportifs qui tend à se généraliser. Seulement 20% des sportifs déclarent ne pas faire appel à des intervenants sur cette question (tableau 3.5-L). Cette pratique connaît également une institutionnalisation élevée puisque presque les deux tiers des athlètes (62,35%) déclarent avoir recours à des intervenants liés au système fédéral contre seulement 35,71% dans le système hors fédéral.

Du point de vue de la performance, les médaillés ont significativement plus recours à des intervenants hors système fédéral que les autres (tableau 3.5-K). 60% des médaillés mobilisent des spécialistes de la récupération en dehors de leur fédération contre seulement 35% pour les sportifs dans leur ensemble.

TABEAU 3.5 – K. LA PERFORMANCE SELON LE TYPE DE RÉCUPÉRATION « FÉDÉRATION / HORS FÉDÉRATION ».

| | Fédération | | | | Hors fédération | | | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|-------------|---------------|
| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
| Non | 40,82% | 30% | 37,5% | 37,65% | 69,39% | 70% | 40% | 64,29% |
| Oui | 59,19% | 70% | 62,6% | 62,35% | 30,61% | 30% | 60% | 35,71% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 3.5 – L. LES INTERVENANTS DE LA RÉCUPÉRATION, DISPOSITIF FÉDÉRAL ET HORS FÉDÉRAL.

| Récupération | | Intervenants hors cadre fédéral | | |
|----------------------------|---------------|---------------------------------|-----|---------------|
| | | Non | Oui | Total général |
| Intervenants cadre fédéral | Non | 20% | 18% | 38% |
| | Oui | 44% | 18% | 62% |
| | Total général | 64% | 36% | 100% |

En conclusion, il apparaît une institutionnalisation différenciée des acteurs de la performance. Plus on s'éloigne du cœur de métier, plus la ressource est mobilisée en dehors du système fédéral. Ainsi, l'entraînement et le médical sont les deux éléments du dispositif les plus institutionnalisés. Pour l'entraînement, c'est le cœur de métier, on comprend donc le rôle déterminant de la fédération. Pour le médical, cela renvoie à une obligation concernant la santé des sportifs, ce qui n'empêche pas les sportifs d'avoir aussi recours à des spécialistes de la santé en dehors du système fédéral. Ensuite la récupération (62%) et la préparation physique (71%) restent fortement institutionnalisées et surtout sont beaucoup moins pratiquées en dehors du système fédéral (respectivement 36% et 24%). Ces observations sont semblables à celles relevées dans l'enquête Rio (Burlot et al., 2016) voire encore plus marquées, alors qu'elles n'avaient pas été relevées dans l'enquête (Burlot et al., 2014). En revanche, la préparation mentale et la diététique sont des activités beaucoup moins institutionnalisées et principalement réalisées en dehors du cadre fédéral. On note que le suivi nutritionnel est plus faiblement utilisé que lors de l'olympiade de Rio.

3.6 INNOVATIONS ET NOUVELLES RESSOURCES : DES FRONTIÈRES POREUSES

INNOVATIONS : SEULEMENT UN QUART DES SPORTIFS A EU RECOURS À DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION (MAIS DES INNOVATIONS QUI SONT SURTOUT DES PRATIQUES NOUVELLEMENT MOBILISÉES PAR LE SPORTIF)

La question posée était « Avez-vous eu recours à la recherche ou à des innovations technologiques durant votre préparation ? »

26% des SHN présents aux Jeux de PyeongChang ont eu recours à la recherche et l'innovation pendant l'année préolympique (tableau 3.6-A). Il est intéressant de constater que ce sont les moins performants qui ont le plus sollicité ce type de ressources. Les sélectionnés sont 31% à avoir innové, alors que les finalistes sont à peine 20% et les médaillés seulement 19%.

Cette remarque interroge les liens entre performance et innovation notamment la temporalité et les risques liés à l'innovation. Alors que le sens commun aurait tendance à associer l'innovation à l'amélioration des performances, n'y a-t-il pas une forme de prise de risque dans l'acte d'innover et de changer des pratiques ? Quel est le moment le plus propice pour innover ?

Le pourcentage des SHN ayant innové à PyeongChang est relativement équivalent au pourcentage des SHN ayant innové à Rio. Dans l'enquête Rio 2016 (Burlot et al., 2016), 30% des sportifs avaient innové durant leur préparation. Mais la répartition suivant la performance était inversée. Les finalistes étaient ceux qui innovaient le plus, suivi des médaillés, et des sélectionnés. Ici, ce sont les sélectionnés qui innoveront le plus, suivi des finalistes et des médaillés. Une différence majeure est cependant à noter. Lors de l'enquête Rio, les résultats à cette question possédaient un haut degré de significativité, alors qu'ici, il y a absence de significativité. L'effectif total des sportifs ayant participé aux Jeux Olympiques de PyeongChang représente un peu moins de la moitié des sportifs ayant participé aux Jeux Olympiques de Rio. Cet effectif plus restreint explique en partie le fait que les tests effectués se révèlent moins significatifs que pour l'enquête Rio 2016.

TABLEAU 3.6– A. LA PERFORMANCE SELON L'UTILISATION OU NON D'INNOVATIONS.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|-------------|
| Non | 69,39% (-) NS | 80% (+) NS | 81,25% (+) NS | 74,12% |
| Oui | 30,61% (+) NS | 20% (-) NS | 18,75% (-) NS | 25,88% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

Suite à la question de savoir si les sportifs ont eu recours ou non à des innovations (tableau 3.6A), il était demandé de préciser la nature des innovations mises en œuvre. L'analyse des déclarations des sportifs a permis de regrouper des innovations en 8 catégories (tableau 3.6-B). Quand on examine les innovations déclarées par les sportifs, on constate l'existence d'une grande diversité de pratiques. Il faut également (et c'est le plus important) remarquer que la grande majorité des pratiques déclarées ne sont pas forcément innovantes dans le sport de haut niveau, mais restent, pour les sportifs concernés, des innovations dans le sens où elles se présentent comme nouvelles dans leur dispositif d'entraînement.

Par ailleurs la répartition de ces innovations était complètement différente lors de l'olympiade de Rio. Les innovations matérielles et scientifiques concernaient essentiellement les disciplines instrumentées. Dans le cas des jeux d'hiver elle concerne l'ensemble des activités. La particularité des sports d'hiver est que la quasi-totalité des disciplines pratiquées sont considérées comme instrumentées. L'innovation matérielle est donc logiquement fréquente. Enfin on remarque que l'usage de la vidéo constitue la pratique la plus répandue quand on parle d'innovation (presqu'un tiers des sportifs déclarant avoir innové).

TABLEAU 3.6 – B. RECHERCHE ET INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES SELON LE SPORT.

| | |
|--|-----------|
| Video | 6 |
| Biathlon | 1 |
| Bobsleigh | 1 |
| Short track | 1 |
| Ski freestyle | 1 |
| Ski de fond | 1 |
| Surf des neiges | 1 |
| Matériel | 4 |
| Ski de fond | 1 |
| Biathlon | 1 |
| Patinage de vitesse | 1 |
| Ski alpin | 1 |
| Récupération | 3 |
| Ski de fond | 1 |
| Ski alpin | 1 |
| Ski freestyle | 1 |
| Scientifique | 3 |
| Saut à ski | 1 |
| Surf des neiges | 2 |
| Préparation physique | 2 |
| Ski freestyle | 2 |
| Préparation mentale | 1 |
| Combiné nordique | 1 |
| Technique de ski | 1 |
| Biathlon | 1 |
| Organisationnelle | 1 |
| Short track | 1 |
| Nombre de sportifs déclarant avoir innové dans l'année préolympique | 20 |

DES INNOVATIONS DONT LES SPORTIFS ONT EU CONNAISSANCE EN DEHORS DU DISPOSITIF D'ENCADREMENT

Lorsqu'on demande aux sportifs la manière dont ils ont connu les innovations mises en place, il est intéressant de constater que plus de la moitié des sportifs déclarent avoir eu connaissance de ces innovations en dehors du dispositif d'encadrement. 23,53% répondent que c'est par l'intermédiaire d'autres sportifs et 23,53% répondent que c'est eux-mêmes qui sont allés chercher l'information (tableau 3.6-C). Seulement un tiers des sportifs a eu connaissance de ces innovations par l'intermédiaire de leur staff d'encadrement.

TABLEAU 3.6 – C. COMMENT AVEZ-VOUS CONNU CES INNOVATIONS ?

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Regroupements |
|-----------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------------------|
| Moi | 25% (+) NS | 33,33 (+) NS | 0% (-) NS | 23,53% | 47,06% |
| Autres sportifs | 25% (+) NS | 33,33 (+) NS | 0% (-) NS | 23,53% | |
| Mon staff | 16,67% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 11,76% | 35,28% ⁽¹⁾ |
| Mon entraîneur | 8,33% (-) NS | 0% (-) NS | 50% (+) NS | 11,76% | |
| Préparateur physique | 16,67% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 11,76% | |
| INSEP | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 50% (+) NS | 5,88% | 5,88% |
| Entreprise privée | 8,33% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 5,88% | 5,88% |
| Famille | 0% (-) NS | 33,33% (+) NS | 0% (-) NS | 5,88% | 5,88% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% 17 |

⁽¹⁾ Se lit 37,28% des sportifs ont connu ces innovations par l'intermédiaire de leur dispositif d'encadrement.

DES INNOVATIONS ESSENTIELLEMENT MISES EN ŒUVRE PAR LE DISPOSITIF D'ENCADREMENT

Si la connaissance des innovations s'est plutôt réalisée en dehors du cadre institutionnel, leur mise en œuvre a été essentiellement réalisée dans le cadre du dispositif d'encadrement. Ainsi, lorsque les sportifs ont innové c'est principalement le staff encadrant qui a aidé le sportif à mettre en place l'innovation (66,67%) (tableau 3.6-D). Seulement 19,05% des sportifs ont innové de leur propre initiative.

TABLEAU 3.6 – D. QUI VOUS A AIDÉ À METTRE EN PLACE LES INNOVATIONS QUE VOUS AVEZ UTILISÉES ?

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total | Regroupements |
|-----------------------------|------------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|
| Staff | 26,67% (+) NS | 0%(-) NS | 50% (+) NS | 23,81% | 66.67% |
| Mon entraîneur | 33,33% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 23,81% | |
| Préparateur physique | 20% (+) NS | 25% (-) NS | 0% (-) NS | 19,05% | |
| Moi | 6,67% (-)* | 50% (+) NS | 50% (+) NS | 19,05% | 19,05% |
| Entreprise privée | 13,33% (-) NS | 25% (+) NS | 0% (-) NS | 14,29% | 14,29% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100 % | 100% |

DES INNOVATIONS FORTEMENT SATISFAISANTES

95.24% sont satisfaits des innovations qui ont été mises en place (tableau 3.6-E).

TABLEAU 3.6 – E. QUEL BILAN FAITES-VOUS DE CES INNOVATIONS ?

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|----------------------|------------------|-------------------|---------------|------------------------------|
| Très bon | 46,67% (+) NS | 25% (-) NS | 50% (+) NS | 42,86% ⁽¹⁾ |
| Bon | 53,33% (+) NS | 50% (-) NS | 50% (-) NS | 52,38% |
| Pas convaincu | 0% (-) NS | 25% (+) NS | 0% (-) NS | 4,76% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

⁽¹⁾ 42,86% des sportifs font un très bon bilan de ces innovations

CONCERNANT LES SPORTIFS DÉCLARANT NE PAS AVOIR INNOVÉ : DES SPORTIFS QUI AURAIENT DAVANTAGE SOUHAITÉ INNOVER

Les sportifs déclarant ne pas avoir innové ont ensuite été questionné sur cette situation. Il apparaît que la majorité de ceux qui ont répondu à cette question (60%) aurait souhaité mettre en place certaines innovations dans leur dispositif de préparation (Tableau 3.6 – F).

Comme pour les innovations mises en œuvre, les innovations souhaitées par les sportifs restent liées à des spécialités déjà bien ancrées dans les dispositifs de préparation à la performance : préparation physique, mentale, récupération et nutrition représentent, à eux seuls, plus de la moitié des innovations souhaitées.

Pour presque les deux tiers des sportifs, le manque de ressources humaines, matérielles et financières demeure le principal frein ayant empêché la mise en œuvre de ces innovations. A noter que le temps et le risque de perturber des routines de performance ne sont pas anecdotiques, elles concernent un peu plus 20% des sportifs s'étant exprimés. (Tableau 3.6-H).

TABLEAU 3.6 – F. SI VOUS N'AVEZ PAS INNOVÉ, Y A-T-IL DES INNOVATIONS QUE VOUS AURIEZ AIMÉ METTRE EN PLACE ?

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------|------------------|-------------------|------------------|-------|
| Non | 36,36% (-) NS | 83,33% (+)* | 14,29% (-) NS | 40% |
| Oui | 63,64% (+) NS | 16,67% (-)* | 85,71% (+) NS | 60% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 3.6 – G. INNOVATIONS SOUHAITÉES.

| | |
|--|-----------|
| Scientifique | 4 |
| Biathlon | 1 |
| Combiné nordique | 1 |
| Patinage artistique | 1 |
| Ski alpin | 1 |
| Préparation physique | 4 |
| Biathlon | 1 |
| Saut à ski | 1 |
| Short track | 1 |
| Ski alpin | 1 |
| Récupération | 3 |
| Bobsleigh | 1 |
| Ski freestyle | 1 |
| Patinage artistique | 1 |
| Nutrition | 3 |
| Patinage de vitesse | 1 |
| Ski de fond | 1 |
| Ski freestyle | 1 |
| Vidéo | 2 |
| Short track | 1 |
| Ski de fond | 1 |
| Technique | 2 |
| Combiné nordique | 1 |
| Ski freestyle | 1 |
| Préparation mentale | 2 |
| Bobsleigh | 1 |
| Ski de fond | 1 |
| Préparation mentale | 1 |
| Ski de fond | 1 |
| Nombre d'innovations souhaitées | 21 |

TABLEAU 3.6 – H. POURQUOI NE L'AVEZ-VOUS PAS FAIT ?

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---|
| Manque de spécialistes | 31,25% 5 | 0% 0 | 30% 3 | 28,57% 8 |
| Manque de moyens financiers | 31,25% 5 | 50% 1 | 20% 2 | 28,57% 8 |
| Manque de temps | 18,75% 3 | 0% 0 | 10% 1 | 14,29%⁽¹⁾ 4 |
| Peur de changer et de perdre en niveau | 12,5% 2 | 50% 1 | 10% 1 | 14,29% 4 |
| Manque de matériel | 0% 0 | 0% 0 | 20% 2 | 7,14% 2 |
| A cause de l'entraîneur | 0% 0 | 0% 0 | 10 % 1 | 3,57% 1 |
| Pas besoin | 6,25% 1 | 0% 0 | 0% 0 | 3,57% 1 |
| Total | 100% 16 | 100% 2 | 100% 10 | 100% 28 |

⁽¹⁾ 14,29% des sportifs n'ont pas innové par manque de temps.

NOUVELLES RESSOURCES. LA PRÉPARATION MENTALE : LA NOUVELLE RESSOURCE LA PLUS MOBILISÉE

A la suite de la question sur les innovations était posée une question sur les autres types de nouvelles ressources mobilisées : « Avez-vous mobilisé d'autres types de nouvelles ressources pendant votre préparation ? »

15% des sportifs interrogés déclarent avoir utilisé des nouvelles ressources pendant l'année préolympique. Du point de vue de la performance, même si aucune différence significative n'est relevée (tableau 3.6-I), encore une fois ce sont les sélectionnés qui ont le plus mobilisé de nouvelles ressources.

TABLEAU 3.6 – I. LA PERFORMANCE SELON L'UTILISATION OU NON DE NOUVELLES RESSOURCES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| Non | 79,59% (-) NS | 95% (+) NS | 87,5% (+) NS | 84,71% |
| Oui | 20,41% (+) NS | 5% (-) NS | 12,5% (-) NS | 15,29% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

Comme pour les innovations, il était demandé aux sportifs ayant déclaré l'utilisation de nouvelles ressources pendant l'année préolympique de préciser le type de nouvelles ressources mobilisées. La préparation mentale est, en tant que nouvelle ressource, la plus utilisée par les sportifs (5 sur 12) (tableau 3.6-J). Elle est suivie par les ressources liées à la logistique (4 sportifs) (organisation, planification ...) et la récupération (3).

TABLEAU 3.6 – J. LE TYPE DE NOUVELLES RESSOURCES SELON LE SPORT.

| | |
|---|-------------------------|
| Préparation mentale | 5 ⁽¹⁾ |
| Combiné nordique | 1 |
| Ski alpin | 1 |
| Biathlon | 1 |
| Ski freestyle | 2 |
| Logistique/ staff | 4 |
| Short track | 1 |
| Ski alpin | 2 |
| Ski freestyle | 1 |
| Récupération | 2 |
| Ski alpin | 2 |
| Financier | 1 |
| Ski freestyle | 1 |
| Cours de danse | 1 |
| Patinage artistique | 1 |
| Diététique | 1 |
| Biathlon | 1 |
| Sponsor | 1 |
| Ski alpin | 1 |
| Nombre de sportifs ayant utilisé de nouvelles ressources | 12 |

⁽¹⁾ Se lit 5 sportifs ont utilisé la préparation mentale comme nouvelle ressource durant leur préparation

3.7 AU SUJET DES AMÉLIORATIONS ENVISAGÉES. LA COMPOSITION DU STAFF : LE DOMAINE OÙ LES AMÉLIORATIONS SONT LES PLUS ATTENDUES PAR LES SPORTIFS

La question posée était : « Dans l'idéal (et si c'était à refaire), quelles améliorations apporteriez-vous à ce dispositif de préparation ? ». Les sportifs disposaient d'un espace de libre expression pour répondre à cette question.

Parmi les améliorations que les sportifs apporteraient dans l'idéal à leur dispositif de préparation, la composition du staff est incontestablement le domaine que les sportifs souhaitent le plus voir améliorée : 8 sportifs déclarent que le staff n'est pas complet ou pas adapté lors de certaines situations (tableau 3.7).

Une proportion non négligeable de sportifs évoque des problèmes liés au suivi médical (6) et des problèmes concernant l'aspect financier (4).

Par ailleurs, sans que le nombre de sportifs concernés soit très élevé, plusieurs domaines sont évoqués, dans les déclarations des athlètes, en terme

- de préparation : la récupération (3), la préparation mentale (1), le suivi physique (1), technicien (2), utilisation de la recherche (1).
- d'organisation de l'entraînement : individualisation (2), entraîneurs plus présents (1),
- d'échanges avec des partenaires (1).
- d'organisation : problèmes de communication (3), proximité des structures d'entraînements (2), structure d'entraînement (2), équilibrage travail entraînement (1).

Enfin, il faut également constater qu'un nombre non négligeable de sportifs (8) ne souhaite rien modifier à la préparation qui a été réalisée.

TABLEAU 3.7 - LES AMÉLIORATIONS IDÉALES SELON LE SPORT.

| | | | |
|--|----------|--|-----------|
| Aucun changement | 8 | Structure d'entraînement | 2 |
| Saut à ski | 1 | Ski freestyle | 1 |
| Ski alpin | 4 | Short track | 1 |
| Ski de fond | 1 | Proximité des structures d'entraînement | 2 |
| Ski freestyle | 2 | Ski freestyle | 1 |
| Staff manquant au quotidien et en déplacement (surtout les kinés) | 8 | Surf des neiges | 1 |
| Short track | 1 | Technicien | 2 |
| Bobsleigh | 1 | Surf des neiges | 1 |
| Biathlon | 1 | Ski alpin | 1 |
| Bobsleigh | 1 | Individualisation | 2 |
| Ski freestyle | 3 | Biathlon | 2 |
| Surf des neiges | 1 | Entraîneur privé | 1 |
| Médical | 6 | Ski freestyle | 1 |
| Ski alpin | 2 | Entraîneurs plus présents | 1 |
| Surf des neiges | 1 | Biathlon | 1 |
| Ski de fond | 2 | Equilibration travail entraînement | 1 |
| Ski freestyle | 1 | Bobsleigh | 1 |
| Financier | 4 | Recherche | 1 |
| Bobsleigh | 1 | Biathlon | 1 |
| Ski alpin | 2 | Partenaires d'entraînements | 1 |
| Ski de fond | 1 | Patinage de vitesse | 1 |
| Récupération | 3 | Préparation mentale | 1 |
| Bobsleigh | 1 | Biathlon | 1 |
| Combiné nordique | 1 | Suivi physique | 1 |
| Patinage artistique | 1 | Ski alpin | 1 |
| Organisation et communication | 3 | Total général des répondants | 43 |
| Saut à ski | 1 | | |
| Patinage artistique | 2 | | |

3.8 LES CHANGEMENTS RÉALISÉS PENDANT L'OLYMPIADE

PRESQUE 80% DES SPORTIFS ONT VU LEURS CONDITIONS DE PRÉPARATION MODIFIÉES PENDANT L'OLYMPIADE

La question posée était : « Avez-vous eu les mêmes conditions de préparation sportive (entraînement et ressources mobilisées) sur l'ensemble de l'olympiade ? ». Seulement 21% des sportifs déclarent avoir eu les mêmes conditions de préparation pendant l'olympiade. Comparativement les sportifs présents à Rio avaient beaucoup moins changé leur pratique pendant l'olympiade, presque la moitié n'avait opéré aucun changement pendant l'olympiade.

Du point de vue de la performance, peu de différence sont notées entre les sportifs qui déclarent avoir opéré des changements et les autres.

TABLEAU 3.8 – A. LA PERFORMANCE SELON LES CHANGEMENTS DE CONDITIONS DE PRÉPARATION PENDANT L'OLYMPIADE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|------------------|-------------------|---------------------------------|---------------|
| Non | 22,45% (+) NS | 20% (-) NS | 18,75% (-) NS | 21,18% |
| Oui | 77,45% (-) NS | 60% (+) NS | 81,25% ⁽¹⁾ (+) NS | 78,82% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

⁽¹⁾ se lit parmi les médaillés, 81,25% ont eu des modifications de leur condition de préparation pendant l'olympiade

DES CHANGEMENTS SURTOUT ORIENTÉS SUR LA GESTION DES ENTRAÎNEMENTS ET LES AIDES FINANCIÈRES

Il était ensuite demandé de préciser les changements réalisés. Deux thématiques sont apparues comme principales dans les discours des sportifs : la gestion de l'entraînement et l'amélioration des aides financières durant l'année olympique sont les éléments qui ont été le plus modifié pendant l'olympiade.

Enfin, sans que cela ne fasse consensus, les sportifs déclarent ponctuellement d'autres changements : changements de structure, amélioration de structure, kiné et technicien plus présents sur la dernière année, détachement du travail pour être focalisé à 100% sur l'entraînement.

TABLEAU 3.8 – B. LES CHANGEMENTS MIS EN PLACE PENDANT L'OLYMPIADE.

| Les changements mis en place pendant l'olympiade | Effectifs |
|--|-----------|
| Gestion des entraînements | 5 |
| Plus d'aide financière l'année olympique | 4 |
| Changement de structure | 2 |
| Amélioration structure | 1 |
| Passage sur liste donc plus de moyens | 1 |
| kiné et technicien | 1 |
| Détachement | 1 |
| Total général | 15 |

3.9 CONCLUSION : LA GESTION DU DISPOSITIF D'ENCADREMENT COMME POINT LE PLUS PROBLÉMATIQUE

Pour conclure sur la préparation des sportifs, il apparaît que la composition du staff et dans la continuité, la gestion des entraînements, soit la thématique le plus citée dans les différentes questions ouvertes : en tant que nouvelle ressource pendant l'olympiade (4), comme amélioration idéale à mettre en œuvre (8), et enfin dans les changements réalisés durant l'olympiade (5). L'aspect financier est également cité plusieurs fois : les aides financières semblent être plus nombreuses sur la dernière année, mais sur l'ensemble de l'olympiade, un nombre non négligeable de sportifs semblent rencontrer des difficultés.

Un point important à retenir est celui de la préparation mentale. Comparativement aux athlètes de Rio (Burlot et al., 2016), les sportifs présents à PyeongChang déclarent avoir une pratique de la préparation mentale beaucoup plus régulière et se déclarent beaucoup moins en demande vis-à-vis de cette dimension de la préparation.

Dans l'enquête Rio 2016, la préparation mentale était l'élément le plus cité par les sportifs dans les questions ouvertes, pour certains elle correspondait encore à une véritable innovation. Ici, elle apparaît nettement moins comme un élément manquant dans le dispositif de préparation dans les propos des sportifs. Certes elle est citée dans les nouvelles ressources utilisées par les sportifs, mais cela signifie qu'elle semble se démocratiser et ne correspond plus à un manque flagrant ressenti par les sportifs.

4/ UN DOUBLE PROJET ALLÉGÉ POUR LES PLUS PERFORMANTS

Dans l'échantillon, parmi les sportifs ayant réalisé les JO de PyeongChang, 36% étaient en formation, 51% salariés, 16% sans emploi ou formation. Le tableau 4 – bis montre le détail des catégories créées dans le tableau 4. Les fonctionnaires rassemblent les sous catégories « douaniers », « militaires » et « gendarmes ». Nous le verrons par la suite dans le détail, mais les médaillés sont davantage salariés et fonctionnaires (souvent détachés à 100%). Il existe un lien très fort et significatif entre le fait d'être fonctionnaire et le fait d'être médaillé qui pourrait trouver une explication dans le fait que la quasi-totalité des fonctionnaires sont détachés à 100%. Ce lien interroge les conditions de préparation de ces sportifs.

A noter que certains sportifs ont déclaré deux situations, ce qui explique que le pourcentage des colonnes dans le tableau 4 puisse être supérieur à 100.

TABLEAU 4 –LA PERFORMANCE SELON LE STATUT PROFESSIONNEL.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| En formation | 38,78% (19) | 30% (6) | 37,5% (6) | 36,47% (31) |
| Salariés | 40,82% (-) * (20) | 55% (11) | 75% (+) * (12) | 50,59% (43) |
| Sans emploi et sans formation | 20,41% (10) | 15% (3) | 6,25% (1) | 16,47% (14) |

TABLEAU 4 BIS –LA PERFORMANCE SELON LE STATUT PROFESSIONNEL.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|---|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| Lycéen | 10,2 % (+) NS | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 5,9 % |
| Etudiant/ Stagiaire | 26,5 % (-) NS | 30% (+) NS | 25 % (-) NS | 27,1 % |
| Salarié d'une entreprise (ou indépendant) | 24,5 % (-) NS | 40 % (+) NS | 25 % (-) NS | 28,2 % |
| Militaire | 8,2 % (-) NS | 10 % (+) NS | 12,5 % (+) NS | 9,4 % |
| Douanier | 8,2 % (-) NS | 0 % (-) NS | 31,3 % (+) ** | 10,6 % |
| Sans activité professionnelle ou de formation | 20,4 % (+) NS | 15 % (-) NS | 6,3 % (-) NS | 16,5 % |
| Gendarmerie | 2,0 % (+) NS | 0 % (-) NS | 0 % (-) NS | 1,2% |
| Sponsor | 0 % (-) NS | 5 % (+) NS | 0 % (-) NS | 1,2 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

4.1 LES SPORTIFS EN FORMATION PENDANT L'ANNÉE PRÉOLYMPIQUE (2017-18)

36 % des SHN interrogés étaient en formation (tableau 4.1-A). Nous sommes sensiblement sur les mêmes proportions que pour les sportifs de Rio.

Du point de vue de la performance, on ne note pas de différence.

TABEAU 4.1 – A. LA PERFORMANCE SELON LE STATUT «EN FORMATION».

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|
| Non | 61,22% (-) NS | 70% (+) NS | 62,5% (-) NS | 63,53% |
| Oui | 38,78% (+) NS | 30% (-) NS | 37,5% (+) NS | 36,47% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

Plus le SHN est performant, plus le volume d'heures de formation est faible

Parmi les SHN en formation, un peu plus de la moitié déclare moins de 11 heures de cours par semaine et seulement un quart plus de 20 heures par semaine (tableau 4.1-B).

Du point de vue de la performance, on note un lien très fort entre le fait d'être performant et le fait d'avoir une formation allégée en volume horaire de cours par semaine. Ainsi 66% des médaillés déclarent avoir moins de 5 heures de cours par semaine contre seulement 5% des sélectionnés (tableau 4.1-B). Sans en conclure à un lien de causalité, il faut souligner que plus le SHN est performant, moins les heures déclarées, de formation, sont importantes. Cette situation interroge. Est-ce le fait d'alléger son emploi du temps qui permet d'être plus performant ou sont-ce les conséquences d'une politique qui offre davantage de ressources et de possibilités d'allègement d'étude aux plus performants ?

TABEAU 4.1 – B. LA PERFORMANCE SELON LE TEMPS DE FORMATION PENDANT L'ANNÉE PRÉOLYMPIQUE (2017-18).

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|---------------------|----------------|-------------------|-----------------------------|---------------|
| Moins de 5h | 5,26% (-)*** | 50% (+) NS | 66,67% (+)** ⁽¹⁾ | 25,81% |
| De 5h à 10h | 31,58% (+) NS | 33,33% (+) NS | 16,67% (-) NS | 29,03% |
| De 11h à 20h | 31,58% (+) NS | 16,67% (-) NS | 0% (-) NS | 22,58% |
| Plus de 20h | 31,58% (+) NS | 0% (-) NS | 16,67% (-) NS | 22,58% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

⁽¹⁾ se lit parmi les médaillés, 66,67% avait un temps de formation inférieur à 5h pendant l'année préolympique.

LES FORMATIONS À DISTANCE LARGEMENT PLÉBISCITÉES NOTAMMENT PAR LES PLUS PERFORMANTS

Concernant le lieu de formation, beaucoup de sportifs ont choisi de faire des formations à distance. 42% déclarent avoir fait leurs études à distance et 30% en dehors de la structure d'entraînement (tableau 4.1-C). Dans l'enquête 2016 sur les athlètes de Rio, ils étaient seulement 15% à être inscrits dans des formations à distance. Cette observation serait à approfondir mais sans doute peut-on trouver des explications dans le fait que nous sommes face à une activité sportive hivernale.

Du point de vue de la performance, les médaillés sont encore plus nombreux à être inscrits dans ce type de formations. Un médaillé sur deux fait une formation à distance. Les formations par correspondance semblent donc privilégiées par les plus performants. Les sélectionnés sont les seuls à suivre une formation dans leur structure d'entraînement. Cette situation interroge les relations entre performance et formation dans les sports olympiques d'hiver. Lorsque les formations sont à distance, les sportifs ont le choix de leur organisation et peuvent directement composer en fonction de leur entraînement. Avoir une formation au sein de la structure d'entraînement, peut sous-entendre des obligations de présences qui peuvent être difficilement compatible avec un calendrier compétitif dont la principale caractéristique est de se positionner sur la période hivernale et d'être soumis à des déplacements considérables d'octobre à mars.

TABLEAU 4.1 – C. LA PERFORMANCE SELON LE LIEU DE FORMATION.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| A distance (par correspondance/en ligne) | 42,11% (+) NS | 33,33% (-) NS | 50% (+) NS | 41,94% |
| En dehors de la structure d'entraînement | 21,05% (-) NS | 50% (+) NS | 33,33% (+) NS | 29,03% |
| Mixte (dans et en dehors de la structure d'entraînement) | 15,79% (-) NS | 16,67% (+) NS | 16,67% (+) NS | 16,13% |
| Dans la structure d'entraînement | 21,05% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 12,9% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

UNE MAJORITÉ DES SPORTIFS A VU SA FORMATION RÉAMÉNAGÉE PENDANT L'ANNÉE PRÉ OLYMPIQUE

Un peu plus de deux tiers des sportifs déclare avoir eu des aménagements de leur projet de formation durant l'année préolympique (tableau 4.1 – D La performance selon les aménagements de formation). Par contre contrairement aux analyses menées lors de l'enquête Rio (Burlot et al., 2016), mais sans que cela ne soit significatif, les plus performants ne sont pas ceux qui ont le plus réaménagé leur emploi du temps. 74% des sélectionnés déclarent avoir eu des réaménagements pendant l'année préolympique contre seulement 50% des médaillés. Ce constat interroge à nouveau la spécificité des sports d'hiver.

TABLEAU 4.1 – D. LA PERFORMANCE SELON LES AMÉNAGEMENTS DE FORMATION.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------|----------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| Non | 26,32% (-) NS | 33,33% (+) NS | 50% (+) NS | 32,26% |
| Oui | 73,68% (+) NS | 66,67% (-) NS | 50% (-) NS | 67,74% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

LA RÉORGANISATION ANNUELLE DE L'EMPLOI DU TEMPS A ÉTÉ PRIVILÉGIÉE

Les adaptations dont les sportifs bénéficient sont nombreuses (tableau 4.1-E). Mais parmi les adaptations déclarées par les sportifs, la réorganisation de l'emploi du temps de formation en fonction de l'emploi du temps sportif est la plus fréquente (45%). Les sportifs qui bénéficient de ce type d'aménagements disent avoir eu des cours concentrés sur une période pour être totalement libérés sur une autre. Les cours à distance (15%) sont également une forme d'aménagement largement mis en œuvre.

TABLEAU 4.1 – E. LES TYPES D'AMÉNAGEMENT MIS EN PLACE PENDANT L'OLYMPIADE.

| Types d'aménagements mis en place pendant l'olympiade | |
|---|------------|
| Concentration des cours sur une période et libération sur une autre | 45% |
| Cours à distance | 15% |
| Cours particuliers | 10% |
| Année de césure | 10% |
| Dispense d'assiduité | 10% |
| Plage horaire aménagé | 5% |
| Adaptation stages et examens | 5% |
| Total | 100% |

LA QUASI-TOTALITÉ DES SPORTIFS SATISFAITE DE L'ARTICULATION PROJET DE FORMATION/PROJET SPORTIF

La question posée était : « Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre formation était adaptée à votre projet sportif ? ». Presque 90% des sportifs ont jugé que leur projet de formation était adapté à leur projet sportif. Sans que cela soit statistiquement significatif, plus les SHN sont performants, plus ils semblent satisfaits des adaptations mises en œuvre (100% des médaillés et des finalistes satisfaits) (tableau 4.1-F).

Concernant les sportifs insatisfaits de cette situation, les revendications d'adaptations suivantes ont été recensées (tableau 4.1-G) : Examens à distance, étalement d'années, suivi régulier, plus d'adaptations au calendrier sportif. Certaines adaptations avaient déjà été mises en place, mais visiblement, elles ne semblaient pas suffisantes.

TABEAU 4.1 – F. LA PERFORMANCE SELON LES ADAPTATIONS AU PROJET SPORTIF.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|
| Non | 21,05% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 12,9% |
| Oui | 78,95% (-) NS | 100% (+) NS | 100% (+) NS | 87,1% |
| Total | 100% | 100 % | 100% | 100% |

TABEAU 4.1 – G. LES TYPES D'AMÉNAGEMENT SOUHAITÉS.

| Type d'aménagements souhaités | |
|---|----------|
| Examens à distance | 1 |
| Étalement d'année, écoute des sportifs, tutorats | 1 |
| Suivi régulier à chaque retour d'absence (compétitions, stages), suivi guidé. | 1 |
| Plus de cours en avril / mai | 1 |
| Une session spéciale pour les partiels du premier semestre | 1 |
| Total général | 5 |

CONCLUSION : LES COURS À DISTANCE ET UNE RÉPARTITION ANNUALISÉ DES HEURES DE COURS ORGANISÉE EN FONCTION DU CALENDRIER SPORTIF : DES ADAPTATIONS PRIORISÉES ET APPRÉCIÉES PAR LES SHN DE PYEONGCHANG

Il apparaît que les plus performants ont les emplois du temps les plus allégés (volume horaire très faible), les moins chronophages en déplacements (l'enseignement à distance est favorisé) et favorisent l'organisation annualisé des cours en fonction du calendrier compétitif (des périodes compétitives sans aucun cours et des périodes de concentré scolaire en intersaison). Ils sont par ailleurs plus que les autres satisfaits de l'adaptation de leur projet de formation.

4.2 LES SPORTIFS SALARIÉS PENDANT L'ANNÉE PRÉOLYMPIQUE (2017-18) : DES MÉDAILLÉS DAVANTAGE SALARIÉS

DES MÉDAILLÉS DAVANTAGE SALARIÉS

La moitié des sportifs retenus pour l'enquête étaient salariés. La répartition diffère légèrement de celle de l'olympiade de Rio, puisque lors de cette enquête, les deux tiers des sportifs retenus étaient salariés.

Du point de vue de la performance, les sportifs médaillés sont davantage salariés que les autres : 75% sont salariés contre seulement 40% des sélectionnés.

TABEAU 4.2 – A. LA PERFORMANCE SELON LE STATUT « SALARIÉS ».

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|--------------------------|-------------|
| Non | 59,18% (+) * | 45% (-) NS | 25% (-) * | 49,41% |
| Oui | 40,82% (-) * | 55% (+) NS | 75% (+) * ⁽¹⁾ | 50,59% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

⁽¹⁾ Se lit parmi les médaillés, 75% étaient salariés pendant leur préparation

UN VOLUME HORAIRE DE TRAVAIL BEAUCOUP MOINS IMPORTANT CHEZ LES MÉDAILLÉS

L'analyse de cette population ayant participé aux JO de PyeongChang montre que les heures de travail diminuent avec la performance. Les médaillés sont surreprésentés chez les sportifs déclarant moins de 10 heures de travail par semaine : 100% des médaillés contre seulement 81,82% des sélectionnés et 62,5% des finalistes (tableau 4.2-C).

On note que la seule catégorie à déclarer plus de 30h par semaine est celle des sélectionnés.

Confrontés aux résultats de l'enquête Rythme de vie (Burlot et al., 2014), et de Rio 2016 (Burlot et al., 2016) le constat est un peu différent, il met moins en évidence le besoin, pour les sportifs, de se centrer sur autre chose (d'avoir un deuxième projet) et de faire face à l'ennui. Dans ces précédentes enquêtes, cet élément semblait motiver les sportifs à s'inscrire dans un projet professionnel malgré un projet sportif important. Ici, l'envie du double projet semble être moins importante.

TABLEAU 4.2 – B. HEURES DE TRAVAIL DES SPORTIFS SALARIÉS PENDANT L'ANNÉE PRÉOLYMPIQUE (2017-18).

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|---------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| 0h | 36,36% (-) NS | 62,50% (+) NS | 60% (+) NS | 50% |
| De 1h à 5h | 45,45% (+) NS | 0% (-) NS | 40% (+) NS | 29,17% |
| De 5h à 20h | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 0% |
| De 20h à 25h | 0% (-) NS | 25% (+) NS | 0% (-) NS | 8,33% |
| Plus de 30h | 18,18% (+) NS | 12,50% (+) NS | 0% (-) NS | 12,50% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 4.2 – C. VOLUME D'HEURES DE TRAVAIL PAR SEMAINE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|---------------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Moins de 10 heures | 81,82% (+) NS | 62,50% (-) NS | 100% (+) NS | 79,17% |
| Plus de 10 heures | 18,18% (-) NS | 37,50% (+) NS | 0% (-) NS | 20,83% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

LA QUASI-TOTALITÉ DES MÉDAILLÉS SONT DOUANIERS, MILITAIRES OU FONCTIONNAIRE

Parmi les salariés, les deux tiers sont douaniers, militaires ou gendarmes mais surtout un lien significatif entre le fait d'être Douanier/Militaire/Gendarmerie et d'être médaillé est mis en évidence.

Du point de vue de la performance, les médaillés sont surreprésentés sur les emplois de douanier/militaire/gendarme.

TABLEAU 4.2 – D LA PERFORMANCE SELON L'ACTIVITÉ SALARIALE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|
| Douane/Militaire/Gendarmerie | 60% (-) NS | 45,45% (-) NS | 91,67% (+)* | 65,12% |
| Entrepreneur/Auto entrepreneur | 10% (+) NS | 18,18% (+) NS | 0% (-) NS | 9,30% |
| Entreprise | 20% (+) NS | 18,18% (+) NS | 8,33% (-) NS | 16,28% |
| Contrat sportif/Entreprise | 10% (+) NS | 18,18% (+) NS | 0% (-) NS | 9,30% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

UN FORT TAUX DE FONCTIONNAIRES

Presque la moitié des sportifs salariés ayant fait les jeux de PyeongChang sont fonctionnaires (48,84%). Viennent ensuite les Contrats à Durée Déterminés (CDD) qui représentent 20,93%. On remarque que peu de sportifs sont engagés dans des contrats CDI et CIP/CAE.

Du point de vue de la performance, les médaillés déclarent encore plus que les autres être fonctionnaires (58,33%).

TABLEAU 4.2 – E. LA PERFORMANCE SELON LE TYPE DE CONTRAT.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| CDD | 20% (-) NS | 18,18% (-) NS | 25% (+) NS | 20,93% |
| CDI | 10% (+) NS | 9,09% (-) NS | 8,33% (-) NS | 9,30% |
| CIP/CAE | 10% (+) NS | 18,18% (+) NS | 0% (-) NS | 9,30% |
| Indépendant/ Autoentrepreneur | 10% (-) NS | 18,18% (+) NS | 8,33 (-) NS | 11,63% |
| Fonctionnaire | 50% (+) NS | 36,36% (-) NS | 58,33% (+) NS | 48,84% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

DES HEURES TRAVAILLÉES CORRESPONDANT AUX HEURES CONTRACTUELLES

Un léger décalage est constaté entre le type de contrat (temps partiel/temps plein) et le nombre d'heures déclarées réellement chez les employeurs. Si 28% des sportifs disent être à temps plein (Tableau 4.2 – F), seulement 12,5% déclarent travailler plus de 30h par semaine (Tableau 4.2 – B). Ce qui interroge sur le temps réel de travail et sans doute des formes d'adaptation à la baisse des heures travaillées.

TABLEAU 4.2 – F. LA PERFORMANCE SELON LE TEMPS DE TRAVAIL.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|----------------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|
| Temps partiel | 63,64% (-) NS | 77,28% (+) NS | 80% (+) NS | 72% |
| Temps plein | 36,36% (+) NS | 22,22% (-) NS | 20% (-) NS | 28% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

LA SITUATION DES SPORTIFS EN PRÉPARATION DES JO LARGEMENT PRISE EN COMPTE PAR LES EMPLOYEURS

Presque la quasi-totalité des sportifs a vu sa situation de sportif en préparation des Jeux Olympiques de PyeongChang prise en compte par son employeur (tableau 4.2-G).

Du point de vue de la performance, les sélectionnés ont un peu moins que les autres vu leur situation prise en compte : 30% des sélectionnés affirment que leur situation n'a pas été prise en compte par leurs employeurs contre aucun finaliste et médaillé.

TABLEAU 4.2 – G. LA PERFORMANCE SELON LA PRISE EN COMPTE DE L'EMPLOYEUR.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Non | 30% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 14,29% |
| Oui | 70% (-) NS | 100% (+) NS | 100% (+) NS | 86,41% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

LA PRIORITÉ À L'ENTRAÎNEMENT : UNE ADAPTATION LARGEMENT MISE EN ŒUVRE DURANT L'ANNÉE PRÉOLYMPIQUE PAR LES EMPLOYEURS

Suite à la question précédente, il a ensuite été demandé aux sportifs en préparation des JO de PyeongChang : « quels types d'adaptations ont été mis en place pendant l'année préolympique ? ». Onze sportifs se sont exprimés sur cette question.

Pour la plupart les adaptations mises en place ont été dans le sens d'une adaptation du projet professionnel au projet sportif. La possibilité de réorganiser totalement le travail demandé de manière à rendre disponible le sportif et lui permettre de se consacrer en priorité à l'entraînement apparaît comme l'adaptation la plus largement répandue dans la dernière année de préparation. Cinq sportifs ayant répondu à cette question déclarent avoir bénéficié de cette situation pendant l'année préolympique et quatre d'une libération à 100% de temps de travail (tableau 4.2-H).

TABLEAU 4.2 – H. LES ADAPTATIONS MISES EN PLACE PAR L'EMPLOYEUR.

| Adaptations mises en place | |
|--|-----------|
| Réorganisation du travail en fonction des objectifs sportifs | 5 |
| Libération 100 % | 3 |
| Congés sans solde | 1 |
| Contrat spécial SHN | 1 |
| Travail seulement au printemps | 1 |
| Total général | 11 |

UN PROJET PROFESSIONNEL ADAPTÉ AU PROJET SPORTIF

Pour la quasi-totalité des sportifs interrogés, le projet professionnel était adapté au projet sportif. A peine 5% déclarent des projets en décalage (tableau 4.2 – I La performance selon l'adaptation au projet sportif). Tous les médaillés et les finalistes déclarent avoir eu un projet adapté.

TABLEAU 4.2 – I. LA PERFORMANCE SELON L'ADAPTATION DU PROJET PROFESSIONNEL AU PROJET SPORTIF.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|---------------|
| Non | 10% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 4,76% |
| Oui | 90% (-) NS | 100% (+) NS | 100% (+) NS | 95,24% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

PLUS LE NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES EST IMPORTANT, PLUS LES SPORTIFS JUGENT LE PROJET PROFESSIONNEL INADAPTÉ

Si l'on croise le fait de trouver son projet professionnel non adapté et le volume horaire d'heures consacrées au travail, on s'aperçoit que les sportifs qui déclarent le plus grand nombre d'heures de travail sont aussi ceux qui considèrent leur projet professionnel inadapté. 20% des sportifs déclarant travailler plus de 10 heures par semaine pensent leur projet inadapté contre aucun sportif travaillant moins de 10 heures (tableau 4.2-J).

TABLEAU 4.2 – J. SENTIMENT D'UN PROJET PROFESSIONNEL ADAPTÉ EN FONCTION DU NOMBRE D'HEURE DE TRAVAIL.

| | Moins de 10 heures | Plus de 10 heures | Total |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|----------------|
| Non | 0,00% | 20,00% | 4,76% |
| Oui | 100,00% | 80,00% | 95,24% |
| Total général | 100,00% | 100,00% | 100,00% |

CONCLUSION : DES CONDITIONS DE TRAVAIL PARTICULIÈREMENT ALLÉGÉS POUR LES SPORTIFS DE PYEONGCHANG ET EN QUASI DÉTACHEMENT POUR LES MÉDAILLÉS

Un peu plus de la moitié des sportifs sont salariés. Les sportifs salariés ayant préparé les jeux de PyeongChang ont eu des conditions particulièrement allégées de travail. Presque 80% d'entre eux déclarent travailler moins de 5 heures par semaine.

Le statut de salariés fonctionnaires semblent le statut le plus largement privilégié.

Les sportifs qui qualifient leur projet professionnel le moins adapté sont ceux qui ont le plus d'heures de travail.

Du point de vue de la performance, les médaillés ont des conditions de travail encore plus allégées. La quasi-totalité est détachée à 100% ou déclare moins de 5 heures de travail par semaine. Ils occupent par ailleurs des emplois à la gendarmerie, aux douanes ou dans l'armée.

4.3 LES SPORTIFS SANS ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE : UN CHOIX DÉLIBÉRÉ

PEU DE SPORTIFS SANS ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE OU DE FORMATION

Peu de sportifs déclarent être sans activité. 16,5% disent n'être ni engagés dans une activité professionnelle, ni engagés dans une activité de formation, ce qui représente 14 sportifs (tableau 4.4-A). Du point de vue de la performance, aucune différence significative n'est constatée entre les trois catégories.

TABLEAU 4.3 – A. LA PERFORMANCE SELON LE STATUT «SANS ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE OU DE FORMATION».

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| Non | 79,59% (-) NS | 85% (+) NS | 93,75% (+) NS | 83,53% |
| Oui | 20,41% (+) NS | 15% (-) NS | 6,25% (-) NS | 16,47% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

LE CHOIX D'ÊTRE SANS ACTIVITÉ : UNE SITUATION PAS TOUJOURS CHOISIE PAR LES SPORTIFS

Parmi les 14 SHN déclarant être sans activité, 2 n'ont répondu qu'à la première question « durant l'année olympique étiez-vous sans activité ? » Ainsi, les réponses qui suivent ont été données par 12 des 14 sportifs déclarant être sans activité professionnelle. La majorité des sportifs (8 sur 12) a arrêté pour se consacrer au projet olympique ou plus largement leur projet sportif (Tableau 4.4 – B. La performance selon la raison d'arrêt d'activité).

A l'exception de 3 sélectionnés, tous estiment que cet arrêt a été bénéfique (tableau 4.4 – C. La performance selon le fait d'avoir engendré ou non un arrêt bénéfique). Parmi les arguments avancés de l'effet bénéfique de cet arrêt, trois principaux constats ressortent : cet arrêt leur a permis de consacrer plus de temps à leur préparation physique, de récupérer davantage et de s'investir à 100% sur les Jeux. (Tableau 4.4-D. Les conséquences jugées bénéfiques de l'arrêt).

Il est par contre intéressant de constater qu'une partie a subi cet arrêt par défaut car ils n'avaient pas d'emploi ou de formation auparavant (cela concerne un tiers des sportifs sans emplois). Cette tendance n'était pas du tout présente lors de l'olympiade de Rio, où le fait d'être sans activité était une situation délibérément choisie par les sportifs.

Du point de vue de la performance, le seul sportif sans activité qui a été médaillé déclare avoir arrêté son activité pour se consacrer à 100% à son sport. Ce sportif déclare par ailleurs que l'arrêt de son activité lui a été bénéfique (tableau 4.4-C).

TABLEAU 4.3 – B. LA PERFORMANCE SELON LA RAISON D'ARRÊT D'ACTIVITÉ.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|---|----------------|-------------------|-------------|-------------------------|
| Vous avez arrêté votre activité professionnelle pour vous consacrer à la préparation des jeux de PyeongChang | 3 | 1 | 0 | 4 ⁽¹⁾ |
| Vous avez arrêté vos études pour vous consacrer à la préparation des jeux de PyeongChang | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Pas d'emploi ni de formation | 3 | 1 | 0 | 4 |
| Consacré 100% au sport | 2 | 0 | 1 | 3 |
| Total | 9 | 2 | 1 | 12 |

⁽¹⁾ Se lit 4 sportifs sans activités professionnelles ont arrêté leur activité pour se consacrer à la préparation aux Jeux Olympiques de PyeongChang.

TABLEAU 4.3 – C. LA PERFORMANCE SELON LE FAIT D'AVOIR FAIT OU NON UN ARRÊT BÉNÉFIQUE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------|--------------------|-------------------|------------------|------------|
| Non | 33,33% (+) NS 3 | 0% (-) NS 0 | 0% (-) NS 0 | 25% 3 |
| Oui | 66,67% (-) NS 6 | 100% (+) NS 2 | 100% (+) NS 1 | 75% 9 |
| Total | 100% 9 | 100% 2 | 100% 1 | 100% 12 |

TABLEAU 4.3 – D. LES CONSÉQUENCES JUGÉES BÉNÉFIQUES DE L'ARRÊT.

| Bénéfices de l'arrêt | Nombre de sportifs |
|---|--------------------|
| S'investir à 100% | 2 |
| Optimisation de la préparation physique | 3 |
| Plus de récupération | 3 |
| Plus de temps et énergie | 1 |
| Total général | 9 |

UN PROJET PROFESSIONNEL OU DE FORMATION NON ADAPTÉ SUR L'ENSEMBLE DE L'OLYMPIADE POUR LA MOITIÉ DES SANS ACTIVITÉ

Sept sportifs parmi les 12 sans activité, estiment que leur projet de formation ou professionnel n'était pas adapté à leur projet olympique. Parmi les adaptations qu'ils auraient souhaitées, on note la libération à 100% pour leur sport et des aménagements horaires.

TABLEAU 4.3 – E. PROJET PROFESSIONNEL ADAPTÉ AU PROJET SPORTIF.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------|----------------|-------------------|-------------|-------|
| Non | 6 (+) NS (1) | 0 (-) NS | 1 (+) NS | 7 |
| Oui | 3 (-) NS | 2 (+) NS | 0 (-) NS | 5 |
| Total | 9 | 2 | 1 | 12 |

⁽¹⁾ Se lit 6 sélectionnés parmi les 9 déclarent que leur projet de professionnel ou de formation n'était pas adapté au projet sportif.

TABLEAU 4.3 – F. LES TYPES D'ADAPTATION SOUHAITÉES.

| Types d'aménagement souhaités | Nombre de sportifs |
|--|--------------------|
| Aménagement horaire | 1 |
| Libéré à 100% pour le sport | 2 |
| Un CIP professionnel me permettant de mieux équilibrer mon double projet | 1 |
| Total général | 4 |

En conclusion, la majorité des sportifs sans activité de formation ou professionnelle a arrêté pour se consacrer au projet olympique ou plus largement leur projet de performance sportive, car la réalisation du deuxième projet ne leur permettait pas de se consacrer pleinement à leur objectif olympique (manque de temps pour la récupération, la préparation physique, emploi du temps trop serré).

5/ LES BLESSURES DES ATHLÈTES DE PYEONGCHANG.

5.1 LE TAUX DE BLESSURES DES MÉDAILLÉS UN PEU MOINS IMPORTANT

DES MÉDAILLÉS UN PEU MOINS BLESSÉS QUE LES AUTRES

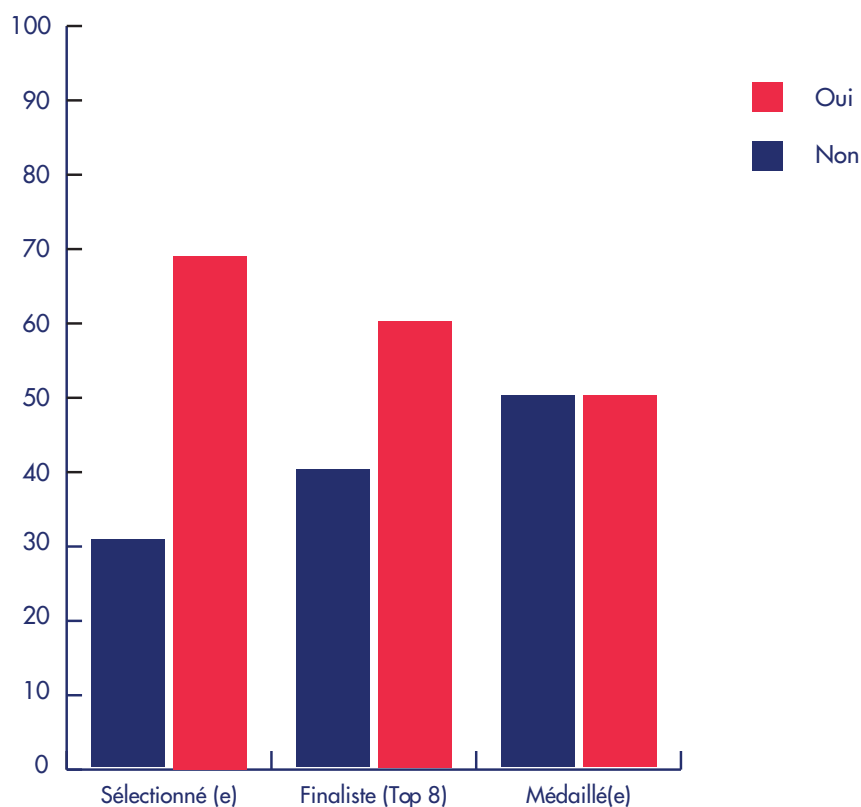
Les deux tiers des sportifs ayant participé aux JO ont été blessés pendant l'olympiade. Ce taux est un peu inférieur à celui des athlètes ayant participé aux jeux de Rio. 75% avaient déclaré être blessés.

Du point de vue de la performance, sans qu'il y ait une différence significative et comme à Rio, les médaillés ont été un peu moins blessés.

TABLEAU 5.1 – A. LA PERFORMANCE SELON LE TAUX DE BLESSURES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Non | 30,61% (-) NS | 40% (+) NS | 50% (+) NS | 36,47% |
| Oui | 69,39% (+) NS | 60% (-) NS | 50% (-) NS | 63,53% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

GRAPHIQUE 5.1- A. PERFORMANCE SELON BLESSURES.



5.2 DES MÉDAILLÉS BLESSÉS MOINS LONGTEMPS

Nous avons demandé à tous les sportifs de décrire les quatre principales blessures qu'ils ont eu pendant l'olympiade et notamment les temps d'arrêt consécutifs à cette ou ces blessure(s). Parmi les 54 sportifs déclarants avoir été blessé, 3 n'ont pas donné d'informations concernant le temps d'arrêt de leurs blessures. Cela explique pourquoi le total des sportifs est de 51, dans le tableau 5.2. Ainsi, nous avons pu cumuler, pour chaque sportif, l'ensemble des temps d'arrêt déclarés pendant l'olympiade dans le tableau 5.2.

Parmi les sportifs déclarant avoir été blessés pendant l'olympiade, environ 31% ont été arrêtés plus de 6 mois pendant l'olympiade en temps cumulé. Comparativement à Rio les sportifs blessés ont eu des périodes d'arrêt plus longues : seulement 15% avaient été arrêtés plus de 6 mois.

Du point de vue de la performance, les médaillés ont été arrêtés moins longtemps que les autres : 16,67% des médaillés déclare avoir été arrêté plus de 6 mois contre 28,13% des sélectionnés et 46,15% des finalistes.

Il faut noter qu'aucun médaillé n'a été arrêté plus de 9 mois, presque un quart des finalistes déclare avoir été arrêté plus de 9 mois. Sans conclure en un lien de causalité, ce constat interroge.

TABEAU 5.2 – DURÉE CUMULÉE DES BLESSURES PENDANT L'OLYMPIADE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|------------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|
| Moins de 6 mois | 71,88 % (+) NS | 53,85 % (+) NS | 83,33 % (+) NS | 68,63 % |
| 6 mois à 9 mois | 15,63 % (+) NS | 15,38 % (+) NS | 16,67 % (+) NS | 15,69 % |
| 9 mois à un an | 6,25 % (+) NS | 23,08 % (+) NS | 0 % (+) NS | 9,80 % |
| Plus d'un an | 6,25 % (+) NS | 7,69 % (+) NS | 0 % (+) NS | 5,88 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

⁽¹⁾ Se lit 83,33% des médaillés blessés pendant l'olympiade ont été arrêté moins de 6 mois au cumulé.

5.3 LES MÉDAILLÉS BLESSÉS MOINS SOUVENT

Presque 56% des sportifs blessés déclarent n'avoir été blessés qu'une seule fois durant l'olympiade. A Rio ils étaient seulement 45% à s'être blessés une seule fois.

On observe donc un chiffre plus important de blessés une fois chez la population de sportifs d'hiver. Si l'on se concentre sur les « blessés au moins deux fois », on est sur une répartition semblable entre sportifs des sports d'hiver et d'été : 79,63% des sportifs blessés se sont blessés au moins deux fois pour PyeongChang et 75% pour Rio. Lors de l'olympiade de Rio, trois quart des sportifs blessés avaient déclaré s'être blessé au moins deux fois pendant l'olympiade. Résultats sensiblement semblables pour PyeongChang (79.63%).

Du point de vue de la performance, les médaillés déclarent s'être blessés un peu moins souvent que les autres sportifs. 12,5% des médaillés se sont blessés 3 fois ou plus, contre 23.53% des sélectionnés et 17% des finalistes.

TABEAU 5.3 – A. LA PERFORMANCE SELON LE NOMBRE DE BLESSURES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| 1 | 50% (+) NS | 66,67% (+) NS | 62,50% (+) NS | 55,56% |
| 2 | 26,47% (+) NS | 16,67% (+) NS | 25% (+) NS | 24,07% |
| 3 | 23,53% (+) NS | 8,33% (+) NS | 12,50% (+) NS | 18,52% |
| 4 | 0% (+) NS | 8,33% (+) NS | 0% (+) NS | 1,85% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

L'intégration des sportifs qui ne se sont pas blessés permet de mettre davantage en relief la relation entre la performance et la blessure. Plus on est performant et plus le nombre de blessures déclaré est faible. Seulement 18% des médaillés ont été blessés contre 34% des sélectionnés.

TABLEAU 5.3 – B. TABLEAU DES SIGNIFICATIONS PAR REGROUPEMENT DES BLESSURES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|------------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|
| 0 | 30,61% (-) NS | 40% (+) NS | 50% (+) NS | 36,47% |
| 1 | 34,69% (-) NS | 40% (+) NS | 31,25% (-) NS | 35,29% |
| 2 et plus | 34,69% (+) NS | 20% (-) NS | 18,75% (-) NS | 28,24% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

5.4 DES FINALISTES BLESSÉS PLUS LONGTEMPS PENDANT L'ANNÉE PRÉCÉDANT LES JEUX, DES MÉDAILLÉS BLESSÉS MOINS LONGTEMPS (JANVIER 2017 À FÉVRIER 2018).

La moitié des sportifs blessés (48%) déclarent avoir été blessés dans l'année précédant les Jeux sur une période supérieure à une semaine (tableau 5.4 – A. La performance selon les blessures durant l'année olympique). Si on examine les temps d'arrêt, on remarque que presque 75% des sportifs ayant été blessés ont été arrêtés plus d'un mois dans l'année olympique mais surtout un peu plus de 30% ont été arrêtés au moins 3 mois (tableau 5.4-B). On peut s'interroger sur les effets d'une blessure sur la performance des sportifs sur une période aussi proche de l'échéance.

Du point de vue de la performance, on ne note pas de grande différence sur le nombre de blessures déclaré par les sportifs (tableau 5.4 – A). Par contre, concernant la durée des périodes d'arrêt de ces blessures, il est intéressant de constater que les blessures des médaillés ont nécessité moins de temps d'arrêt que les autres sportifs (Tableau 5.4 – B. Les déclarations d'arrêt pour blessure l'année olympique.), mais surtout que les finalistes ont eu des temps d'arrêt très importants durant cette année pré olympique : 80% des finalistes ont été arrêtés plus de 3 mois contre aucun médaillé.

TABLEAU 5.4 – A. LA PERFORMANCE SELON LES BLESSURES EN 2017-2018.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|------------------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Dans l'année des Jeux | 50% (+) NS | 41,67% (-) NS | 50% (+) NS | 48,15% |
| Autre | 50% (-) NS | 58,33% (+) NS | 50% (-) NS | 51,85% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 5.4 – B. LES DÉCLARATIONS D'ARRÊT POUR BLESSURE L'ANNÉE OLYMPIQUE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|----------------------------------|------------------------|-------------------|--------------|----------------|
| Moins d'un mois | 29,41 % | 0 % | 50 % | 26,47 % |
| 1 mois à <2 mois | 35,29 % | 20 % | 25 % | 26,76 % |
| 2 mois à 3 mois exclu | 11,76 % ⁽¹⁾ | 0 % | 25 % | 12,25 % |
| de 3 Mois à 6 Mois inclus | 23,53 % | 60 % | 0 % | 27,84 % |
| Plus de 6 mois | 0 % | 20 % | 0 % | 6,68 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

⁽¹⁾ Se lit 11,76% des sélectionnés ont été blessés de 2 à 3 mois pendant l'année précédant les jeux.

TABLEAU 5.4 – B. BIS. LES DÉCLARATIONS D'ARRÊT POUR BLESSURE L'ANNÉE OLYMPIQUE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|------------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Moins de 3 mois | 76,47% (+) NS | 20% (-) NS | 100% (+) NS | 65,49% |
| Plus de 3 mois | 23,53% (-) NS | 80% (+) NS | 0% (-) NS | 34,51% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

5.5 L'ARRÊT PARTIEL PENDANT LA BLESSURE : VERS UNE GÉNÉRALISATION

La majorité des sportifs ne s'arrête que partiellement suite à une blessure. Ils continuent à entraîner certaines parties de leur corps. Un tiers, en moyenne, s'arrête totalement (Tableau 5.5).

TABLEAU 5.5 – GESTION DE LA BLESSURE.

| | Blessure 1 | Blessure 2 | Blessure 3 | Blessure 4 |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Arrêt de toute forme d'entraînement | 30% | 12% | 23% | 33% |
| Entraînement de certaines parties du corps | 70% | 88% | 77% | 67% |
| Total général | 100% | 100% | 100% | 100% |

5.6 UNE PRISE EN CHARGE INSTITUTIONNALISÉE DE LA REPRISE

En moyenne (sur toutes les blessures), environ un tiers des sportifs interrogés dit ne pas avoir eu de protocoles de reprise (tableau 5.6-A). Du point de vue de la performance, peu de différences sont notés, on remarque seulement que les médaillés (hormis pour la blessure 1), déclarent avoir toujours eu des protocoles de reprise.

TABLEAU 5.6 – A. BLESSURES ET PROTOCOLES DE REPRISE.

| | | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|--------------|----------------|
| Blessure 1 | Réathlétisation | 12,12 % | 0 % | 22,22 % | 10,91 % |
| | Rééducation | 21,21 % | 7,69 % | 11,11 % | 16,36 % |
| | Rééducation et Réathlétisation | 45,45 % | 69,23 % | 33,33 % | 49,09 % |
| | Aucun | 21,21 % | 23,08 % | 33,33 % | 23,64 % |
| | Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| Blessure 2 | Réathlétisation | 5,88 % | 0 % | 33,33 % | 8 % |
| | Rééducation | 29,41 % | 0 % | 33,33 % | 24 % |
| | Rééducation et Réathlétisation | 47,06 % | 80 % | 33,33 % | 52 % |
| | Aucun | 17,64 % | 20 % | 0 % | 16 % |
| | Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| Blessure 3 | Réathlétisation | 11,11 % | 0 % | 0 % | 7,69 % |
| | Rééducation | 33,33 % | 0 % | 0 % | 23,08 % |
| | Rééducation et Réathlétisation | 22,22 % | 33,33 % | 100 % | 30,77 % |
| | Aucun | 33,33 % | 66,67 % | 0 % | 38,46 % |
| | Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
| Blessure 4 | Rééducation et Réathlétisation | 0 % | 66,67 % | 0 % | 50 % |
| | Aucun | 100 % | 33,33 % | 0 % | 50 % |
| | Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

TABLEAU 5.6 – B. BLESSURES ET PROTOCOLE DE REPRISE.

| | Blessure 1 | Blessure 2 | Blessure 3 | Blessure 4 |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Réathlétisation | 10,91 % | 8 % | 7,69 % | 0 % |
| Rééducation | 16,36 % | 24 % | 23,08 % | 50 % |
| Rééducation + Réathlétisation | 49,09 % | 52 % | 30,77 % | 0 % |
| Aucun | 23,64 % | 16 % | 38,46 % | 50 % |
| Total | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |

5.7 DES TAUX DE RÉCIDIVES IMPORTANTS QUEL QUE SOIT LE NIVEAU DE PERFORMANCE.

Presque la moitié des sportifs déclarent avoir connu des récidives (tableau 5.7-A). On est très proche des constats réalisés à Rio. Du point de vue de la performance, on note très peu de différences entre les trois catégories.

La situation était complètement différente lors de l'olympiade de Rio. En effet, dans l'enquête Rio les médaillés avaient beaucoup moins de récidives que les autres sportifs.

Parmi les raisons à l'origine des récidives déclarées, 36% évoquent les exigences du sport et le caractère inéluctable de la blessure à haut niveau (tableau 5.7-B). 28% décrivent des problèmes liés à la prévention, la gestion et la rééducation. Alors que lors de l'olympiade de Rio, le temps d'arrêt insuffisant apparaissait comme une des causes importantes de récidive, cette modalité n'est que secondaire pour PyeongChang. (Tableau 5.7-B)

Le croisement des causes déclarées de récidives avec le niveau de performance, ne peut pas faire apparaître des résultats significatifs pour cause d'effectifs insuffisants (tableau 5.7-C). Néanmoins, les causes ne respectent pas les mêmes hiérarchies. Si les exigences du sport et le caractère inéluctable de la blessure apparaissent en première cause déclarée chez les médaillés, elles semblent moins importantes chez les finalistes. 50% des médaillés invoquent les exigences du sport alors qu'ils ne sont que 20% chez les finalistes (tableau 5.7-C). A noter également que le temps d'arrêt insuffisant n'est jamais évoqué par les médaillés. La tendance n'était pas la même pour Rio. A titre d'exemple, peu de sportifs médaillés considéraient l'exigence du sport et le caractère inéluctable de la blessure comme une cause de récidive. Les sports d'hiver et d'été ont des particularités qui peuvent expliquer ces différences quant aux causes de récidives.

TABLEAU 5.7 – A. LA PERFORMANCE SELON LA RÉCIDIVE DE BLESSURES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| « Jamais eu de récidives sur des blessures » | 57,58% (-) NS | 58,33% (+) NS | 60% (+) NS | 58,18% |
| « J'ai eu des récidives sur des blessures » | 42,42% (+) NS | 41,67% (-) NS | 40% (-) NS | 41,82% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABLEAU 5.7 – B. CAUSE DES RÉCIDIVES.

| Modalité | Effectif | Pourcentage |
|---|-----------|-------------|
| Exigence du sport/caractère inéluctable | 9 | 36% |
| Prévention/gestion/rééducation | 7 | 28% |
| Blessure chronique | 4 | 16% |
| Fatigue | 3 | 12% |
| Temps d'arrêt insuffisant | 2 | 8% |
| Total général | 25 | 100% |

TABLEAU 5.7 – C. CLASSEMENT DES CAUSES DE RÉCIDIVES EN FONCTION DE LA PERFORMANCE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total général |
|---|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Exigence du sport/caractère inéluctable | 37,5% (+) NS | 20% (-) NS | 50% (+) NS | 36% |
| Prévention/gestion/rééducation | 25% (-) NS | 40% (+) NS | 25% (-) NS | 28% |
| Blessure chronique | 25% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 16% |
| Fatigue | 6,25% (-) NS | 20% (+) NS | 25% (+) NS | 12% |
| Temps d'arrêt insuffisant | 6,25% (-) NS | 20% (+) NS | 0% (-) NS | 8% |
| Total général | 100% | 100% | 100% | 100% |

5.8 LE SENTIMENT D'UNE BONNE GESTION DE LA BLESSURE, MAIS DES DIFFÉRENCES NOTABLES SUIVANT LE NIVEAU DE PERFORMANCE : DES MÉDAILLÉS MOINS SATISFAITS QUE LES AUTRES.

Même si les taux de récurrences semblent élevés, les sportifs disent être plutôt satisfaits de la gestion de leurs blessures. Seulement 16% en sont insatisfaits (total lignes « mauvaise » et « médiocre ») et parmi eux très peu jugent cette gestion comme véritablement « mauvaise » (tableau 5.8).

Par contre on note des différences significatives suivant les niveaux de performance. Les médaillés sont beaucoup plus insatisfaits de la gestion de leurs blessures que les autres. Ils sont en effet 40% à juger la gestion de leur blessure comme assez médiocre alors que les sélectionnés ne sont que 6%.

TABEAU 5.8. LA PERFORMANCE SELON LE SENTIMENT DE GESTION DE BLESSURE.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Très satisfaisante | 42,42% (-) NS | 53,58% (+) NS | 50% (+) NS | 46,43% |
| Satisfaisante | 51,52% (+)** | 23,08% (-) NS | 10% (-) NS | 37,50% |
| Assez médiocre | 3,03% (-)** | 23,08% (+) NS | 40% (+)** | 14,29% |
| Mauvaise | 3,03% (+) NS | 0% (-) NS | 0% (-) NS | 1,79% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

5.9 DES NORMES MÉDICALES PAS TOUJOURS RESPECTÉES, SURTOUT PAR LES MÉDAILLÉS QUI RÉDUISENT CONSIDÉRABLEMENT LES TEMPS D'ARRÊT.

Même si presque 60% des sportifs interrogés disent respecter la norme médicale, une partie assez importante semble ne pas en tenir toujours compte. Plus d'un tiers des sportifs (37,50%) dit en effet réduire le temps d'arrêt et reprendre plus tôt (tableau 5.9 - A La performance selon le respect des prescriptions médicales). Ce constat va dans le sens des résultats des enquêtes 2014, sur les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP (Burlot et al., 2014), et 2016 sur les conditions de préparations des sportifs aux Jeux Olympiques de Rio (Burlot et al., 2016) qui mettaient en évidence les mêmes conclusions.

Du point de vue de la performance, on constate de forts écarts suivant les niveaux de performance qui n'apparaissent absolument pas dans l'enquête Rio : les médaillés sont ceux qui respectent le moins les temps de repos prescrits. 80% des médaillés ont diminué le temps d'arrêt prescrit contre seulement 30% pour les finalistes et 27% pour les sélectionnés. Cette situation interroge sur le rapport à la blessure des plus performants notamment quand on sait par ailleurs que ce sont les moins satisfaits de leur encadrement médical (Tableau 5.8.).

TABEAU 5.9 – A. LA PERFORMANCE SELON LE RESPECT DES PRESCRIPTIONS MÉDICALES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|
| Augmenter le temps de repos prescrit | 0% (-) NS | 15,38% (+)* | 0% (-) NS | 3,57% |
| Respecter le temps de repos prescrit | 72,73% (+)** | 53,85% (-) NS | 20% (-)** | 58,93% |
| Diminuer le temps de repos prescrit | 27,27% (-) NS | 30,77% (-) NS | 80% (+)*** | 37,50% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

A noter, comme pour les sportifs de Rio, le fait intéressant que les sportifs qui ne respectent pas les arrêts médicaux ne sont pas forcément ceux qui déclarent le plus de récurrences.

Le croisement de la question sur le respect des prescriptions médicales avec les données sur les résultats sur les récurrences ne montre pas de différences significative (mais les effectifs sont trop faibles pour avoir des tests statistiques significatifs).

TABLEAU 5.9 – B. RESPECT DES PRESCRIPTIONS D'ARRÊT SELON LE FAIT D'AVOIR EU DES RÉCIDIVES SUR BLESSURES.

| | Augmenter le temps de repos prescrit | Respecter le temps de repos prescrit | Diminuer le temps de repos prescrit | Total |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| « Je n'ai jamais eu de récidives sur des blessures » | 50% (-) NS 1 | 56,25% (-) NS 18 | 61,9% (+) NS 13 | 58,18% 32 |
| « J'ai eu des récidives sur des blessures » | 50% (-) NS 1 | 43,75% (+) NS 14 | 38,10% (-) NS 8 | 41,82% 23 |
| Total | 100% 2 | 100% 32 | 100% 21 | 100% 55 |

5.10 FATIGUE/SURMENAGE ET MALADIE : PRINCIPALES RAISONS DES ARRÊTS EN DEHORS DES BLESSURES.

Quelques sportifs déclarent avoir été arrêté pour d'autres raisons qu'une blessure (tableau 5.10-A). La fatigue/surmenage constitue la raison la plus déclarée par les sportifs (plus d'un tiers). Viennent ensuite les maladies pour presque un quart (tableau 5.10-B).

TABLEAU 5.10 – A. ARRÊT POUR AUTRE MOTIF QU'UNE BLESSURE.

| | |
|----------------------|----------------|
| Non | 81,18% |
| Oui | 18,82% |
| Total général | 100,00% |

TABLEAU 5.10 – B. RAISONS D'ARRÊTS AUTRE QU'UNE BLESSURE.

| | | |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Fatigue/Surmenage | 6 | 35% |
| Maladie | 4 | 24% |
| Décès | 3 | 18% |
| Raisons familiales | 2 | 12% |
| Evènements professionnels | 1 | 6% |
| Grossesse | 1 | 6% |
| Total général | 17 | 100% |

6/ PERFORMANCES SPORTIVES

6.1 UN SENTIMENT DE RÉUSSITE ACCRU CHEZ LES MÉDAILLÉS

La question de départ était : « Vos résultats aux JO de PyeongChang étaient-ils à la hauteur de vos objectifs ? ». En toute logique, le sentiment de réussite est significativement élevé chez les médaillés et inversement extrêmement faible chez les sélectionnés et les finalistes.

TABEAU 6.1 – PERFORMANCE ET SENTIMENT DE RÉUSSITE « LES RÉSULTATS ÉTAIENT-ILS À LA HAUTEUR DES OBJECTIFS ? »

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|-------|----------------|-------------------|-------------|--------|
| Non | 83,67% (+) *** | 75% (+) NS | 25% (-) *** | 70,59% |
| Oui | 16,33% (-) *** | 25% (-) NS | 75% (+) *** | 29,41% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

6.2 AU SUJET DES ÉLÉMENTS LES PLUS DÉTERMINANTS DANS LA RÉUSSITE

Suite à cette question, les sportifs étaient relancés sur les éléments de leur réussite par une question ouverte : « Si oui, quels sont les éléments qui selon vous, ont été les plus déterminants dans votre réussite ? ». Tous les sportifs considérant avoir eu des résultats à la hauteur de leurs objectifs se sont exprimés. L'analyse de leurs réponses fait ressortir un élément partagé par la majorité d'entre eux et quatre éléments complémentaires.

La préparation mentale et le travail qui a été effectué pour la gestion du stress liée à l'échéance des Jeux est l'élément qui revient le plus fortement dans les réponses des sportifs. Quasiment un sportif sur deux mentionne la préparation mentale comme l'élément le plus déterminant de sa réussite, ce qui est particulièrement important dans le cadre d'une question ouverte. Cette satisfaction est peut-être à mettre en relation avec la fréquence plus élevée de préparation mentale déclarée par les athlètes ayant fait les jeux d'hiver par rapport à ceux de Rio.

Ensuite quatre éléments ressortent assez régulièrement sans pour autant atteindre le niveau de la préparation mentale.

L'engagement personnel, la détermination, l'envie de gagner sont des éléments qui ressortent souvent dans le discours des sportifs. La détermination pousse certains sportifs à aller jusqu'à chercher des choses en dehors de la fédération.

Le **travail physique** est un élément considéré comme important par les sportifs et fréquemment retrouvé dans leurs réponses « préparation physique et programme très adapté (pic de forme) ».

La question du Staff est aussi une question résurgente. Certains évoquent le fait que la **composition et l'organisation du staff** et les **changements intervenus en son sein** sont décrits comme ayant eu un effet positif sur la performance. L'exemple de cette sportive l'illustre bien : « La réussite sportive vient d'un tout. Quand ce tout fonctionne bien les choses sont plus faciles à mettre en place pour l'athlète car il n'a plus qu'à faire ce pour quoi il est là ».

Enfin, pour certaines disciplines, la question du collectif (l'entente au sein du groupe, la bonne ambiance entre coéquipiers) est soulignée par les sportifs comme ayant été un élément déterminant dans la réussite.

Ce qu'il faut souligner ici est que lorsque les sportifs parlent des éléments déterminants de leur réussite, ils évoquent majoritairement des éléments relatifs à l'attitude, l'aspect humain et comportemental et font peu référence aux éléments techniques de leur préparation qu'ils ne citent finalement presque pas (hormis lorsqu'ils citent la préparation physique).

6.3 AU SUJET DES ÉLÉMENTS AYANT LE PLUS CONTRIBUÉ À LA NON ATTEINTE DES OBJECTIFS

Comme pour la question précédente une question ouverte était posée pour ceux qui estimaient que leurs résultats n'étaient pas à la hauteur de leurs objectifs. 50 sportifs se sont exprimés sur les 60 concernés par cette question.

L'analyse des éléments ayant le plus contribué, d'après les sportifs, à la non atteinte de leurs objectifs fait apparaître deux raisons majeures et quatre raisons mineures mais suffisamment redondantes pour les souligner.

Les deux raisons majeures régulièrement mises en avant par les sportifs comme ayant été déterminantes de la non atteinte de leurs résultats sont :

1/ La **blessure** (15 sur 50) est la raison qui revient le plus fréquemment dans les propos des sportifs.

2/ Les problèmes liés à **la pression, au stress, au manque de confiance en soi** (10) reviennent aussi de façon très régulière, tout comme le manque de préparation mentale. Ces deux éléments sont à considérer ensemble. En effet, la préparation mentale, est une discipline qui regroupe de nombreuses spécialités (coaching mental, psychologie, visualisation, mise en situation ...) dont celle de pouvoir accompagner le sportif pour trouver des solutions face à ses problèmes de stress et de confiance en soi. Cette situation interroge au regard de la question précédente où la préparation mentale était considérée comme un élément déterminant dans la réussite des sportifs chez les sportifs satisfaits de leurs résultats aux jeux. Cela peut sous-entendre deux choses :

- Soit l'ensemble des sportifs ne bénéficient pas au même niveau de cet accompagnement mental (statut du sportif, disciplines concernées...). Certains ne disposeraient peut-être pas de cette spécialité.
- Soit le travail mis en place lors de cette préparation mentale n'a pas été suffisant, voire satisfaisant.

Ensuite quatre raisons sont également souvent évoquées par les sportifs.

1/ Les problèmes liés au **matériel** (6) reviennent plusieurs fois dans les propos des sportifs. Certains déclarent qu'ils ont eu des soucis de réglages durant les derniers moments de préparation, d'autres évoquent le fait qu'il n'est pas toujours évident de rivaliser à l'international comme le dit ce sportif : « le matériel sportif de certaines nations sont supérieurs au notre ».

2/ Les **problèmes liés à l'équipe d'encadrement** (5) reviennent un certain nombre de fois dans les réponses. En effet de nombreux sportifs ont évoqué rencontrer des problèmes d'entente avec leur fédération et leur(s) entraîneur(s). Ce constat est à mettre en relation avec la question précédente dans laquelle les sportifs présentaient les changements réalisés au sein de leur staff comme ayant été déterminant de leur performance. La question des relations entre le sportif et son staff, comme dans l'enquête réalisée à Rio, apparaît comme un élément majeur de la performance des sportifs.

3/ Les **problèmes de planification et de fatigue physique ou psychologique** (5) que cela peut entraîner sont également plusieurs fois évoqués. Certains sportifs parlent de sous entraînements ou de sur entraînement et évoquent le fait que l'organisation de la préparation n'a pas été faite de façon optimale. D'autres parlent d'une préparation insuffisamment planifiée sur les 4 ans, voire trop centrée sur la dernière année : « Préparation optimale uniquement sur la dernière année avant les JO ». La question d'une planification progressive sur les 4 années des Jeux est un constat qui remontait également chez les sportifs de Rio.

4/ Enfin le **manque de chance** (5) (tirage au sort, chute, maladie, conditions climatiques) est également fortement avancé.

LES MODIFICATIONS IDÉALES QU'ILS AURAIENT APPORTÉES À LEUR PRÉPARATION, ORGANISATION OU MANIÈRE DE VIVRE

À la suite de cette question, la question suivante était posée : « Si c'était à refaire, que modifieriez-vous dans votre préparation, votre organisation ou votre manière de vivre ? ».

46 sportifs se sont exprimés. L'analyse des réponses des sportifs fait apparaître trois thèmes principaux de changements qu'auraient mis en place les sportifs s'ils avaient pu modifier leur préparation.

Le thème de la planification apparaît comme la revendication la plus répandue dans les déclarations des sportifs. Neuf sportifs abordent la question sur les 46 qui se sont exprimés. Il met en lumière un certain nombre d'éléments déjà fortement présents dans les demandes des athlètes présents à Rio.

- Au niveau d'une planification mieux gérée (plus étalé, moins concentré sur la dernière année) sur les 4 ans : « préparation plus tôt si possible », « les 2 dernières années de prépa étaient top. Par contre les 2 premières années après Sotchi ont été une catastrophe. »
- D'une organisation particulière à l'approche des Jeux (stages ciblés, gestion personnel d'un tel évènement)
- D'une planification davantage individualisée : « Je retirerai une semaine d'entraînement en altitude, trop proche du début de saison. Encore une fois, j'individualiserai ma programmation de manière plus prononcée ».

La thématique du repos et de la récupération est une revendication forte des sportifs (7). De nombreux sportifs insistent sur cette question : « prendre plus de repos pendant ma préparation ». Certains abordent même cette question sous l'angle de la kinésithérapie : « J'apporterai bien un kiné dans mon entraînement/préparation. Pour prévenir des blessures mais aussi la récupération (...) 30 minutes de soin n'est pas suffisant (...) j'ai un programme extrêmement compliqué en hiver, c'est pourquoi le kiné du groupe fédéral pour moi n'est pas une bonne solution ». Il faut noter que cette thématique du repos ne ressort quasiment pas dans les propos des sportifs de Rio.

Le troisième point est relatif à la **remise en cause des instances dirigeantes** (fédération et dirigeants). Les sportifs évoquent que les attentes que les dirigeants ont d'eux en terme de performance mais également de participation aux compétitions génèrent parfois trop de stress « ne pas se laisser envahir par les souhaits de médailles de la délégation, un stress supplémentaire ».

Enfin, trois idées sont également abordées par les sportifs sans atteindre le niveau des trois premières :

- Le matériel, et tout ce qui touche aux techniques d'entraînement, sont des éléments que les sportifs souhaiteraient améliorer.
- L'aspect financier, et la gestion des revenus des sponsors ou de travail sur les 4 ans.
- La vie de groupe et le relationnel au sein de l'équipe.

UN TIERS DES SPORTIFS TOUCHÉ PAR DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES DURANT LEUR PRÉPARATION

Un quart des sportifs dit avoir rencontré des difficultés financières pendant l'olympiade.

Des différences significatives sont constatées selon le niveau de performance (tableau 6.5 - A La performance selon les difficultés financières). Plus les sportifs sont performants et moins ils ont de difficultés financières. Aucun médaillé ne déclare avoir rencontré de problème financier durant sa préparation alors que cela touche 36% des sélectionnés.

Du point de vue du genre, (tableau 6.5 - B. Difficultés financières et genre), les femmes déclarent avoir moins rencontré de difficultés financières que les hommes. Parmi les sportifs qui déclarent avoir rencontré des difficultés financières, sans que ce résultat soit significatif seulement 30% sont des femmes alors qu'elles représentent 40% de la population. Inversement 70% de ceux qui déclarent avoir rencontré des difficultés financières sont des hommes alors qu'ils représentent 59% de la population.

Du point de vue de l'âge, les plus âgés sont plus en difficulté que les autres : la tranche d'âge des 25/34 ans est beaucoup plus, que les autres, confrontée à ce problème. Les 25/34 ans représentent 85% des sportifs qui ont connu des difficultés financières alors que cette tranche d'âge ne représente que 66% de l'ensemble des sportifs de notre échantillon (tableau 6.5 - C. Difficultés financières et âge).

Les principales difficultés évoquées sont le manque d'aides de façon générale, et le décalage des aides au regard des besoins. En effet, certains sportifs évoquent avoir eu accès à des aides uniquement durant l'année olympique et regrettent l'aspect tardif de cette aide, « gros manque de moyens sur toute l'olympiade pour espérer concurrencer des concurrents étrangers ».

Ces difficultés en engendrent d'autres : difficulté pour payer son loyer, choix des compétitions préolympiques par manque de moyens « je n'ai pas pu participer à toutes les compétitions pré olympiques par manque d'argent, j'essayais de mettre toutes les chances de mon côté dans ma préparation mais le financement ne suivait pas, j'ai donc été obligé de faire des choix à certains moments », diminution du suivi nutritionnel et micro nutritionnel, pas de suivi physio régulier, pas la possibilité d'avoir un technicien personnel, matériel moins performant, diminution des cours de danse (pour le patinage artistique), pas de moyens pour la recherche. Tous ces problèmes signalés par les sportifs ont eu de leur point de vue un impact direct sur leur performance. Le fait de ne pas avoir de suivi physio régulier par exemple, sous-entend que le sportif va consulter uniquement lors de blessures et non pas en prévention. Cela augmente donc le risque de blessure du sportif ce qui a un impact direct sur sa performance. D'autres affirment qu'ils ne sont pas concentrés à 100% sur leur projet sportif, cela ne les aide pas à être dans une situation de sérénité propice à la performance. « Aucune assurance de rémunération fixe, ce qui rajoute de la pression quant aux résultats à faire ».

Nombreux sont les sportifs déclarant ces manques financiers comme générateurs de stress et de fatigue. Quand certains déclarent devoir travailler après leur entraînement pour subvenir à leur besoin, d'autres disent ressentir une certaine pression de retrouver du travail après les jeux alors qu'ils s'étaient libérés à 100% pour ces derniers.

Un sportif évoque le fait d'avoir eu la chance de rentrer en Equipe de France douane ce qui lui a permis d'être « enfin professionnel de mon sport » puisque libéré à 100% pour sa pratique sportive. Ce cas n'est pas celui de tous, bien souvent on entend « impossible de se consacrer à 100% dans le projet, car il faut travailler pour compenser le manque de revenu ». Cette obligation qu'ont certains sportifs de s'autofinancer est couteuse en temps et en énergie et c'est du temps qu'ils ne consacreront pas à leur discipline sportive.

Les difficultés rencontrées par les sportifs sont très diverses et ne permettent pas de faire de constats généraux. Par contre, le nombre de sportifs qui évoque des difficultés financières est suffisamment important pour que la question soit prise au sérieux et approfondie. Sur les 85 sportifs qui ont répondu, 20 parlent de leurs difficultés financières et des liens directs ou indirects avec leur performance. Plus les sportifs sont performants et moins ils sont soumis à cette difficulté. Aucun médaillé contre 36% des sélectionnés ne dit avoir été en difficulté financières.

TABEAU 6.5 – A. LA PERFORMANCE SELON LES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES.

| | Sélectionné(e) | Finaliste (top 8) | Médaillé(e) | Total |
|--------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|
| Non | 63,83% (-) *** | 85% (+) NS | 100% (+) ** | 75,9% |
| Oui | 36,17% (+) *** | 15% (-) NS | 0% (-) ** | 24,1% |
| Total | 100% | 100% | 100% | 100% |

TABEAU 6.5 - B. DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ET GENRE.

| | Non | Oui | Total |
|------------------|---------------|-------------|---------------|
| Une femme | 44,44% (+) NS | 30% (-) NS | 40,96% |
| Un homme | 55,56% (-) NS | 70% (+) NS | 59,04% |
| Total | 100% | 100% | 100% |

TABEAU 6.5 - C. DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ET ÂGE.

| | Non | Oui | Total |
|---------------------------|---------------|-------------|---------------|
| Moins de 18 ans | 3,17% (+) NS | 0% (-) NS | 2,41% |
| De 18 ans à 24 ans | 30,16% (+) NS | 15% (-) NS | 26,51% |
| De 25 à 34 ans | 60,32% (-) * | 85% (+) * | 66,27% |
| De 25 à 44 ans | 6,35% (+) NS | 0% (-) NS | 4,82% |
| Total | 100% | 100% | 100% |

6.6 ESPACE DE LIBRE EXPRESSION

Pour clore le questionnaire, un espace de libre expression était laissé aux sportifs. La question suivante était posée : « Cette place vous est maintenant réservée. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y indiquer ce qui vous semble oublié, ou bien ce sur quoi il faudrait être vigilant à l'avenir ».

LES RESSOURCES FINANCIÈRES DIRECTEMENT LIÉ À LA PROFESSIONNALISATION

La professionnalisation du SHN, directement liée à la question des moyens financiers, est une thématique qui revient de façon fréquente dans les propos des sportifs qui ont répondu. Une partie des sportifs compare le modèle français avec certains modèles de fonctionnements étranger. Ainsi, à travers le témoignage de ce sportif, nous pouvons lire « je suis professionnel de mon sport depuis maintenant 2 ans. Comme beaucoup d'autres ..., j'ai hésité plusieurs fois à arrêter ma carrière à cause de l'aspect financier. Depuis 3 ans je suis dans les 15 meilleurs au monde et je vis confortablement. Mais je pense que mon niveau et globalement celui des français pourrait être bien meilleur, si plus de très bon skieurs étaient aidés et pouvaient continuer leur carrière. Il manque une vraie culture du sport en France, qui aide aussi ceux qui ne sont pas aux JO... (ce qui est le cas en (...)) et qui explique, il me semble, leur domination au niveau international). »

En conséquence, certains sportifs disent être obligés de conserver leur métier au détriment de leur pratique sportive, de rechercher des partenaires, sponsors en espérant que cela suffira à subvenir à leurs besoins.

Comme nous l'avons dit précédemment, cette situation est plutôt mal vécue car elle implique des problèmes de sérénité et de stress.

Ils évoquent le fait qu'une préparation ne se fait pas sur un an, et qu'une aide est donc nécessaire sur l'ensemble de la préparation afin d'évoluer de manière sereine.

L'ORGANISATION DE LA PRÉPARATION

La question de la régularité de l'engagement sur les quatre années est évoquée. Plusieurs sportifs notent une trop grande différence entre l'année olympique et les trois autres années. Ils associent cela à l'aide financière nécessaire sur plus d'un an : « Une préparation olympique ne se fait pas seulement sur une année, les moyens supplémentaires sur l'année préolympique sont très importants et nous permettent d'avoir une bonne préparation, mais on peut être encore plus performant si cette aide est répartie sur les 2 voire 3 années précédentes ». Ils sont conscients qu'en une année on ne peut pas tout modifier, d'où l'importance d'avoir une construction progressive de la performance sur 4 ans.

Ils aimeraient plus d'individualisation dans leur préparation, pouvoir faire des choix et donner leur avis « donner aux athlètes le choix de leur préparation et ne pas leur imposer un système. Plus d'individualisation ! ».

L'EXPÉRIENCE JO : AVANT – PENDANT – APRÈS

- L'évènement en lui-même demanderait une préparation ciblée pour les athlètes : vie au village, attente des médias, gestion du temps, adaptation au pays d'accueil.
- Souhait d'avoir un accompagnement des médias et partenaires en amont et pas seulement lors des Jeux.
- Regret de ne pas être au centre de l'évènement pendant toute la durée des Jeux, de la cérémonie d'ouverture à la cérémonie de fermeture. Certains déplorent le fait que les officiels soient présents sur toute la durée alors que les sportifs sont dans l'obligation de repartir quelques jours après leur compétition. Ils auraient aimé pouvoir vivre l'intégralité des Jeux.
- Certains évoquent le fait que l'accompagnement pour les familles n'est pas adapté.
- Il est mis l'accent sur le fait que l'après Jeux Olympiques est très difficile à vivre, encore plus pour ceux qui n'ont pas performé. Pendant un an, ils sont sollicités de toute part, de grandes attentes sont placées en eux, et dès lors que les Jeux se terminent, il n'y a plus rien « C'est une période qui peut être compliquée pour les athlètes, tout d'abord psychologiquement puisque nous travaillons depuis 4 ans avec un objectif qui n'existe plus du jour au lendemain mais aussi, et surtout, parce que après une année olympique nous pouvons être délaissés par les fédérations. Il est très difficile pour nous athlètes de se sentir traité comme « un nom que l'on raye sur une liste » pour des raisons de budget ou simplement de discipline. L'année post olympique est très importante pour la suite et la préparation à la prochaine olympiade ». Un accompagnement post Jeux Olympiques pourrait donc être bénéfique pour la suite de la carrière des sportifs.

DEMANDE D'ENRICHISSEMENT SPORTIF

- Manque de ponts avec les athlètes d'été pour un partage de connaissances et d'expériences.
- Demande de partage d'expériences et de stages plus variés. « En presque 15 ans de carrière je n'ai jamais mis les pieds à l'INSEP pour m'entraîner. Cela pourrait peut-être apporter quelque chose d'effectuer un stage (de reprise par exemple) à l'INSEP pour profiter des installations et surtout pour échanger sur l'entraînement et la préparation avec les autres disciplines que nous ne côtoyons pas ».

CONCLUSION

Ce rapport statistique sur l'étude des conditions de préparation des sportifs ayant réalisé les Jeux Olympiques de PyeongChang fait apparaître un certain nombre de constat intéressants à relever.

Concernant la préparation sportive des sportifs, on note peu d'éléments surprenants en dehors de la préparation mentale. Les sportifs font beaucoup de préparation physique, de récupération, ont moins recours à la nutrition mais n'en éprouvent pas le besoin. Par contre contrairement aux constats réalisés sur les sportifs de Rio, la préparation mentale n'apparaît pas comme un manque chez les sportifs. Les SHN de PyeongChang déclarent une pratique de préparation mentale plus régulière et intense. Beaucoup la déclarent comme une nouvelle ressource mobilisée durant l'année pré olympique. Mais surtout, pour ceux qui ont atteints leurs objectifs de performance aux jeux, elle apparaît comme l'élément le plus déterminants de cette réussite.

Concernant les projets professionnels et de formation, les sportifs déclarent des projets profondément allégés au regard des athlètes des jeux de Rio. 55% déclarent moins de 10 heures par semaine de cours et 80% des salariés moins de 5 heures de travail par semaine. A cela il faut ajouter que du point de vue de la performance, les médaillés ont des conditions de travail et de formation encore plus allégées. Pour les salariés la quasi-totalité est détachée à 100%. Pour les sportifs en formation 85% ont moins de 10 heures par semaine.

Enfin, la question de la blessure des sportifs revêt toujours une importance considérable. Les taux de blessures sont particulièrement élevés même s'ils sont un peu inférieurs à Rio. Les deux tiers des sportifs ayant préparé PyeongChang se sont blessés pendant l'olympiade et une partie importante s'est blessé pendant l'année précédant les jeux. Par contre il faut souligner un lien fort entre performance et blessure : les sportifs médaillés ont été moins souvent et longtemps blessés que les autres sportifs, tant sur l'année préolympique que sur l'ensemble de la préparation. Par ailleurs, pour les sportifs la blessure est l'élément qui a le plus contribué à la non atteinte des objectifs sportifs.

Quelques éléments de moindres importances

- Le sentiment de fatigue (qui est différent et lié à la récupération) qui prend sans doute sa source dans l'intensité du rythme de vie.
- L'expérience des Jeux en elle-même qui mériterait davantage d'accompagnement.

Une organisation de la préparation et des aides financières pensée sur 4 ans semblerait pertinente pour les sportifs.

Enquête

Amélioration des conditions de la performance

Dans le but d'améliorer les conditions de préparation aux futurs JO, une enquête est lancée auprès de l'ensemble des sportifs ayant participé aux Jeux Olympiques de PyeongChang afin de mieux cerner les conditions dans lesquelles vous avez pu vous préparer, et avoir un retour sur les problèmes que vous avez pu rencontrer sur votre chemin.

Vos réponses ont une grande importance. Vous et vos successeurs serez les premiers bénéficiaires de cette opération.

Le questionnaire est anonyme. Nous vous demandons de répondre le plus sérieusement possible pour que la Mission d'Optimisation de la Performance puisse améliorer votre futur quotidien.

Nous vous remercions de votre investissement.

L'équipe du Département de la Recherche de l'INSEP

Votre préparation sportive

1/ Pendant l'année préolympique (saison 2017-2018), en moyenne combien d'heures vous entraîniez vous par semaine (semaine type) ?

2/ Avez-vous fait des séances de (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

| | Jamais | Ponctuellement (à l'occasion d'événements particuliers) | Moins de 1 fois par semaine | 1 à 2 fois par semaine | 3 fois ou plus par semaine |
|--|--------|--|-----------------------------|------------------------|----------------------------|
| Préparation mentale | | | | | |
| Préparation physique | | | | | |
| Soins de récupération (massages, balnéo,...) | | | | | |

3 / Pourriez-vous nous préciser la composition du staff (fédéral ou hors système fédéral) qui vous a accompagné durant cette année ?

| Domaines | Nombre d'intervenant(s) | |
|---|-------------------------|----------------------|
| | Fédéral | Hors système fédéral |
| Entraînement dans votre discipline | | |
| Préparation physique/Musculation (si différent de(s) l'entraîneur(s)) | | |
| Préparation Mentale | | |
| Diététique/Nutrition | | |
| Médical (Médecin, Kiné ...) | | |
| Récupération (massages, balnéo, cryothérapie ...) | | |

4 / Avez-vous eu recours à la recherche ou à des innovations (technologiques, scientifiques, nouvelles pratiques, vidéo...) durant votre préparation ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui : - dans quel domaine :
Qui vous a aidé à les mettre en place ?

Comment avez-vous connu ces innovations ?

Quel bilan en faites-vous ?
Si non : Y a-t-il des innovations que vous auriez aimé intégrer à votre préparation ?

Pourquoi ne l'avez-vous pas fait ?

5 / Avez-vous mobilisé d'autres types de ressources pendant votre préparation ? ☐ Oui ☐ Non

Si oui lesquels ?
.....

6 / Quel était votre **structure principale d'entraînement** pendant l'année préolympique (saison 2017-2018) ?

☐ INSEP ☐ CREPS ☐ Structure hors établissement
☐ Club ☐ Structure privée
☐ Club professionnel ☐ Autre (précisez) :

7 / Dans l'idéal (et si c'était à refaire), quelles améliorations apporteriez-vous à ce dispositif de préparation ?

.....
.....

8 / Avez eu les mêmes conditions de préparation sportive (entraînement + ressources mobilisées) sur l'ensemble de l'olympiade ? ☐ Oui ☐ Non

Si non, quels types de changements ont été mis en place ?
.....

Vos études et votre activité salariale

9 / Pendant l'année préolympique (saison 2017-2018), vous étiez (plusieurs réponses possibles) :

- ☐ **Lycéen** => dans ce cas, répondez aux questions 10 à 15, puis allez à la 32
☐ **Etudiant/stagiaire** => dans ce cas, répondez aux questions 10 à 15, puis allez à la 32
☐ **Salarié d'une entreprise (ou indépendant)** => dans ce cas, répondez aux questions 16 à 22, puis allez à la 32
☐ **Salarié d'un club professionnel** => dans ce cas, répondez aux questions 23 à 26, puis allez à la 32
☐ **Sans activité professionnelle ou de formation** => dans ce cas, répondez aux questions 27 à 31, puis allez à la 32
☐ **Autres, précisez**

- ⇒ Si vous êtes concernés par plusieurs situations, répondez aux questions correspondantes
 ⇒ Si vous n'êtes concernés par aucune situation, allez à la question 32

Pour les étudiants/stagiaires et lycéens

10 / Quelle formation suiviez-vous ?

11 / Votre formation se déroulait :

- ☐ Dans la structure d'entraînement
☐ En dehors de la structure d'entraînement
☐ A distance (par correspondance/en ligne)
☐ Mixte (dans et en dehors de la structure d'entraînement)

12 / En moyenne, combien d'heures de cours aviez-vous par semaine ?

13 / Avez-vous bénéficié d'aménagements de votre formation durant cette année préolympique (par rapport aux 3 années précédentes) ? (ex. étalement d'année, cours à distance)

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, de quel type ? :

.....

.....

14 / Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre formation était adaptée à votre projet sportif ?

- ☐ Oui ☐ Non

15/ Si non, quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?

.....

.....

Pour les salariés :

16 / Quelle était votre profession pendant l'année préolympique ?

17 / Quel type de contrat aviez-vous ?

- ☐ CDI ☐ CDD ☐ Fonctionnaire
☐ CIP/CAE ☐ Contrats aidés (emplois d'avenir, CUI)
☐ Indépendant/auto-entrepreneur (contrat image...) ☐ Autre

18 / Dans quel type de structure ?

- ☐ Entreprise ☐ Association ☐ Club professionnel ☐ Fonction publique territoriale
☐ Fonction publique d'Etat ☐ Autre

19 / Etiez-vous à : ☐ Temps plein ☐ Temps partiel

Précisez le nombre d'heures par semaine consacré à votre travail

20 / Durant l'année préolympique, votre situation d'athlète en préparation des JO de PyeongChang a-t-elle été prise en compte par votre employeur?

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, quel(s) type(s) d'adaptations ont été mis en place ?

.....
.....

21 / Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre projet professionnel était adaptée à votre projet sportif ?

- ☐ Oui ☐ Non

22/ Si non quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?

.....
.....
.....

Pour les sportifs professionnels :

23/ Quelle est la dernière formation que vous avez réalisée ?

L'avez-vous validée ? ☐ oui ☐ non

24/ Avez-vous déjà été salarié dans un autre métier que celui de sportif professionnel ? ☐ oui ☐ non

Si oui lequel ?

.....

25/ qu'envisagez-vous comme type de métier après votre carrière sportive ?

26/ Souhaitez-vous reprendre une formation avant de vous engager dans ce métier ? ☐ oui ☐ non

Laquelle ?

Pour les sportifs n'ayant eu aucune activité professionnelle ou de formation :

27/ Cette année, vous étiez sans activité car :

☐ Vous avez arrêté vos études pour vous consacrer à la préparation des jeux de PyeongChang

☐ Vous avez arrêté votre activité professionnelle pour vous consacrer à la préparation des jeux de PyeongChang

☐ Autre raison, laquelle ?

28/ Que faisiez-vous l'année précédente ?

29/ Cet arrêt (momentanée ou pas) de votre formation ou de votre activité professionnelle a-t-il été bénéfique pour votre préparation aux Jeux de PyeongChang ? ☐ oui ☐ non

Pourquoi ?

30/ Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre formation ou de votre projet professionnel était adaptée à votre projet sportif ?

☐ Oui

☐ Non

31/ Si non quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?

.....

.....

Votre santé

32 / Avez-vous été blessé durant ces quatre dernières années (citez uniquement les 4 plus importantes blessures ayant entraîné **au moins une semaine d'arrêt**) ? ☐ Oui ☐ Non

=> Si non allez à la question 37

=> Si oui, répondez aux questions suivantes

| | Types de blessures | Temps d'arrêt | Année |
|--------------|--------------------|---------------|-------|
| Blessure n°1 | | | |
| Blessure n°2 | | | |
| Blessure n°3 | | | |
| Blessure n°4 | | | |

33 / Quand vous étiez blessé (cochez la case correspondante),

| | Blessure n°1 | Blessure n°2 | Blessure n°3 | Blessure n°4 |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Vous avez arrêté toute forme d'entraînement | | | | |
| Vous avez continué à entraîner certaines parties du corps ? | | | | |

34/ Suite à ces blessures :

| | Blessure n°1 | Blessure n°2 | Blessure n°3 | Blessure n°4 |
|--|--|--|--|--|
| Vous avez bénéficié d'un protocole de reprise (plusieurs réponses possibles) : | <input type="checkbox"/> Rééducation | <input type="checkbox"/> Rééducation | <input type="checkbox"/> Rééducation | <input type="checkbox"/> Rééducation |
| | <input type="checkbox"/> Réathlétisation | <input type="checkbox"/> Réathlétisation | <input type="checkbox"/> Réathlétisation | <input type="checkbox"/> Réathlétisation |
| | <input type="checkbox"/> Aucun | <input type="checkbox"/> Aucun | <input type="checkbox"/> Aucun | <input type="checkbox"/> Aucun |

35/ Sur certaines blessures, avez-vous connu des récides ? ☐ Oui ☐ Non

A quoi en attribuez-vous la cause ?

36 / D'une façon générale, estimez-vous que la gestion de votre ou vos blessures ont été :

☐ Très satisfaisante ☐ Satisfaisante ☐ Assez médiocre ☐ Mauvaise

37/ Lorsque vous êtes blessé, vous avez tendance à : ☐ Augmenter le temps de repos prescrit
☐ Respecter le temps de repos prescrit
☐ Diminuer le temps de repos prescrit

38/ Votre préparation a-t-elle été interrompue par d'autres raisons qu'une blessure (fatigue, raisons familiale, maladie...) ☐ Oui ☐ Non

Si oui quels types d'événements ?.....

Combien de temps ?

Vos performances sportives dans les compétitions majeures

39 / Aux Jeux Olympiques de PyeongChang, vous avez été :

- Médaillé (e) ☐
- Finaliste (top 8) ☐
- Sélectionné (e) ☐

40 / Quels résultats aviez-vous obtenus à Sotchi en 2014 (si vous y étiez) et dans les compétitions suivantes ?
(mettre une croix dans la case correspondante)

| Compétitions | Années | Résultats | | |
|---------------------------|--------|--------------|-----------|-----------------|
| | | Médaillé (e) | Finaliste | Sélectionné (e) |
| Jeux Olympiques de Sotchi | 2014 | | | |
| Championnats du monde | 2011 | | | |
| | 2013 | | | |
| | 2015 | | | |
| | 2017 | | | |
| Coupe du monde | 2014 | | | |
| | 2015 | | | |
| | 2016 | | | |
| | 2017 | | | |

41 / Vos résultats aux JO de PyeongChang étaient-ils à la hauteur de vos objectifs ? ☐ Oui ☐ Non

42 / Si oui, quels sont les éléments qui selon vous, ont été les plus déterminants dans votre réussite ?

.....

.....

Si non, quels sont les éléments qui selon vous ont contribué le plus à la non atteinte de vos objectifs ?

.....

.....

43/ Si c'était à refaire, que modifieriez-vous dans votre préparation, votre organisation ou votre manière de vivre ?

.....

.....

Qui êtes-vous ?

44 / Vous êtes : ☐ Une femme ☐ Un homme

45 / Quelle est votre année de naissance ?

46 / Vous êtes : ☐ célibataire, ☐ en couple, ☐ marié/pacsé

47/ Avez-vous des enfants ☐ Non ☐ Oui, combien ?

48 / Quelle est votre discipline sportive (et spécialité si nécessaire)?

49/ L'un de vos deux parents était-il un sportif de haut niveau ? ☐ Oui ☐ Non

50/ quelle est la profession de vos parents (si retraité, précisez le dernier métier exercé) ?

Mère :

Père :

51/ Avez-vous, durant l'Olympiade, rencontré des difficultés financières qui ont impacté négativement votre préparation ?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, précisez :

.....

Cette place vous est maintenant réservée. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y indiquer ce qui vous semble oublié, ou bien ce sur quoi il faudrait être vigilant à l'avenir.

.....

.....

.....

.....

.....



**INSTITUT NATIONAL DU SPORT,
DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE**

11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS
Tél. : 01 41 74 41 00

www.insep.fr

