



À LA UNE

**LES « SERIAL WINNING
COACHES »,
UN ATOUT POUR LE SPORT
FRANÇAIS**



L'entraîneur national Joseph Maigrot (spécialisé en sprint, relais et haies) pose aux côtés de l'athlète Jacques Degats, nouveau recordman de France du 400 m en juin 1952. Il contribuera aux carrières de grands champions tels Jocelyn Delecour, Marc Berger, Claude Piquemal et Roger Bambuck (4x100 m) et aussi de Abdoulaye Seye, Paul Genevay et Bernard Laidebeur.

Dans une enquête sociologique publiée par l'INSEP il y a quelques années (les conditions de travail des entraîneurs de haut niveau en France), près de la moitié des entraîneurs interrogés déclaraient « souffrir » d'un manque de reconnaissance. Les entraîneurs sont pourtant la pierre angulaire de notre sport. De tous les sports, individuels ou collectifs. Ils sont un des leviers de la performance et leur rôle sera une nouvelle fois primordial sur la route de Paris 2024. Ils montrent la voie, à leurs protégés et à leurs collègues qu'ils inspirent. Et passent régulièrement par des périodes d'introspection et de remise en question pour maintenir un haut niveau d'exigence.



Pour autant, les entraîneurs restent le plus souvent dans l'ombre. Dans ce nouveau numéro d'INSEP Le mag, nous avons souhaité mettre à l'honneur les coachs dits à succès, ceux qui accumulent les titres et les médailles par procuration avec un ou plusieurs champions. Où en serait aujourd'hui un Teddy Riner s'il n'avait pas croisé la route de Franck Chambily ? Maxime Grousset serait-il aussi performant s'il n'avait pas décidé de rejoindre le groupe de Michel Chrétien ? Impossible de répondre à ces questions. Et c'est ce qui fait la magie du sport. Seule certitude, la relation qu'ils ont nouée fonctionne. Et ces entraîneurs à qui tout réussit ne sont pas là par hasard. La gagne, la perf, ils en connaissent les moindres ingrédients, même si, ils en conviennent, la recette magique et unique n'existe pas. Dans le dossier que nous leur consacrons, nous avons essayé d'en savoir plus sur leur méthode, leur approche, leur moteur...

Vous pourrez également lire dans ce numéro d'INSEP Le mag la passionnante interview de Sarah Abitbol. L'ancienne championne de patinage artistique revient sur sa carrière, ses combats à l'occasion de l'exposition de photographies qu'elle a initiée et que nous accueillons avec fierté depuis février au complexe sportif d'Oriola.

Bonne lecture !

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



▶ À LA UNE

Les « serial winning coaches »,
un atout pour le sport français

EDITO	3
LA VIE DE L'INSEP	6
À LA UNE	10
RENCONTRES	20
4 QUESTIONS À	24
ESPOIRS OLYMPIQUES	26
ENTRAINEMENT	28
SCIENCES ET SPORT	32
RÉSEAUX SOCIAUX	39



▶ RENCONTRES

Sarah Abitbol

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Fabien Canu** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot**
Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol** -
Crédits Photographiques : **Isabelle Geiger/ France Judo - INSEP iconothèque - ABACA - Bellenger/ IS/FFBB - Marine Leleu Instagram / dcolmet. photographie - Hervé Hamon / MS - Iconsport - Beeld AP - Frédéric Ragot - Isabelle Amaudry / INSEP - Olivier Brajon pour Holiday on Ice - Tom Bartowicz / La voix de Sarah - Chloé Tedaldi - V. Curutchet/BPCE - Justin Jay/Getty Images -**
Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



▶ ESPOIRS OLYMPIQUES

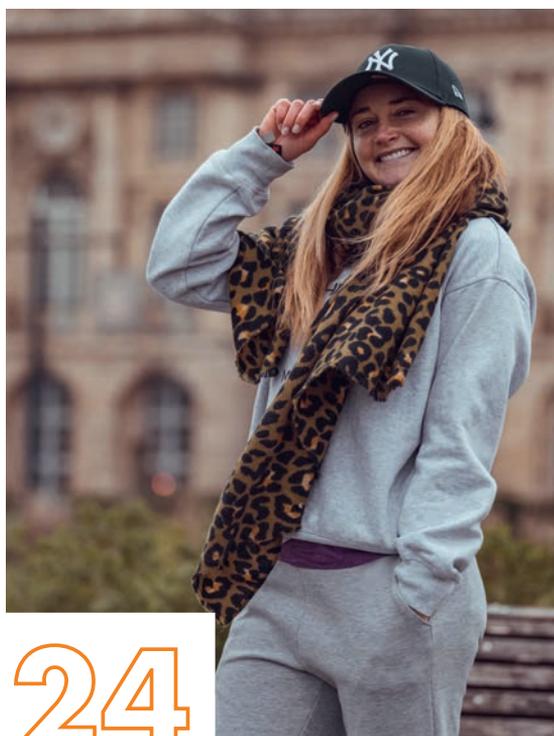
Marine Dursus, une arrière qui veut aller de l'avant



28

► ENTRAINEMENT

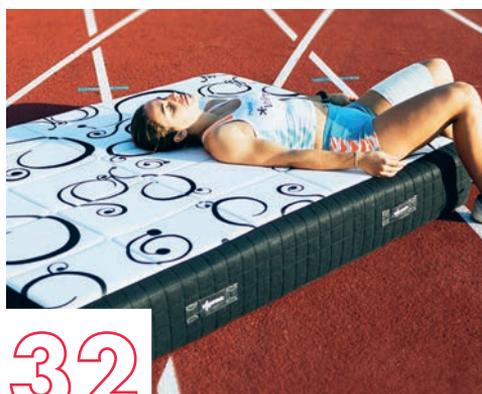
Posture gainage, coordination et musculation, au service de la performance



24

► 4 QUESTIONS À

Marine Leleu



32

► SCIENCES ET SPORT

Grâce à la science, le sommeil des sportifs de haut niveau n'a – presque – plus de secret

FORMATION

TAXE D'APPRENTISSAGE

Le 25 mai 2023, faites le choix de l'INSEP et de ses sportifs. Aidez-les à financer les outils indispensables à la formation et à la réalisation de leur double projet.

En effet, proposer une formation de qualité, adaptée au rythme de vie et d'entraînement spécifiques des sportives ou sportifs de haut niveau (éloignement, horaires irréguliers, stages et déplacements) est un défi quotidien.

Pour financer les investissements nécessaires à la mise en œuvre et à la réussite du double projet des athlètes, la taxe d'apprentissage est une ressource fondamentale. Elle permet à l'INSEP d'offrir des formations dans plusieurs domaines - commerce, journalisme, sport, etc... - et d'acquérir des outils indispensables à la formation à distance basée sur l'innovation numérique au service de la performance.

L'État met en place, en 2023, une plateforme d'affectation du solde de la taxe d'apprentissage (13% du montant total – Soit 0.09% de la masse salariale brute), gérée par la Caisse des Dépôts et Consignations. Cette réforme technique ne modifie pas la règle de base : les entreprises continuent à attribuer ces 13% aux établissements d'enseignement de leur choix.

Si votre entreprise partage les mêmes ambitions que l'Institut, pour continuer à offrir aux sportifs de haut niveau des formations d'excellence, et répondant aux attentes de l'entreprise, merci de verser votre taxe d'apprentissage à l'INSEP.



SOLDE DE LA TAXE D'APPRENTISSAGE 2023

QUAND ?

5 MAI 2023

Prélèvement du montant du solde de la TA par l'URSSAF/MSA

À PARTIR DU 25 MAI 2023

Affectation / fléchage des fonds (crédits) en % par les entreprises

7 SEPTEMBRE 2023

Date limite des affectations / fléchages des fonds



POURQUOI ?

Pour financer les investissements nécessaires à la mise en œuvre et à la réussite du double projet (sport et formation) des sportifs, la taxe d'apprentissage est une ressource fondamentale. Elle permet en particulier d'acquérir des outils indispensables à la formation à distance basée sur l'innovation numérique au service de la performance.

COMMENT ?

À compter du 25 mai

Se connecter sur la plateforme SOLTA de la CDG avec vos codes NET ENTREPRISES : <https://www.solta.gouv.fr/espace-public/>

Retrouver l'INSEP sur SOLTA

- Nom : INSEP + Institut National du Sport de l'Expérience et de la Performance
- SIRET : 13 001 080 400 016
- Code UAI : 0752559Z

Code formation

- BPIEPS AF RNCP 37106, BPIEPS APT RNCP 37191, DESIEPS RNCP 4911

RENSEIGNEMENT ?

Contact

- patrick.roux@insep.fr
- anne.huguet@insep.fr
- Téléphone : (0) 1 41 74 45 23
- Adresse : 11 avenue du Tremblay 75012 Paris
- www.insep.fr



OLYMPISME

LE COMPTE À REBOURS EST LANCÉ

Mardi 14 mars 2023, à J-500 jours des Jeux de Paris 2024, Fabien Canu a lancé le décompte qui va rythmer le quotidien de l'établissement et motiver les sportifs de haut niveau de l'INSEP sur le chemin qu'il reste à parcourir pour atteindre leur objectif ultime. Comme l'a rappelé le Directeur Général, « à compter d'aujourd'hui l'INSEP accélère sa mue pour passer en mode « village olympique et paralympique » et offrir à nos athlètes français ce qui se fait de mieux : des équipes expertes à leur disposition, du matériel de pointe, un lieu de vie et d'entraînement habillé aux couleurs des Jeux et des équipements identiques à ceux que les sportifs utiliseront pendant les Jeux ». À l'occasion de cette journée particulière, une émission spéciale du Super Moscato Show de RMC s'est également déroulée en direct de l'INSEP, en présence de Fabien Canu, Yohan Ndoye-Brouard (champion d'Europe du 200 m dos) et Romane Dicko (championne du monde de judo).



POLITIQUE SPORTIVE

L'AMBASSADEUR POUR LE SPORT À L'INSEP

Samuel Ducroquet, nouvel ambassadeur pour le sport (successeur de Laurence Fischer, en poste depuis 2019), a été reçu à l'INSEP début mars afin d'échanger sur la programmation annuelle à venir ainsi que les synergies à développer entre les actions menées par l'INSEP à l'échelle internationale et celles du ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères.

Jusqu'alors Responsable des dignitaires au sein du protocole des Jeux de Paris 2024, Samuel Ducroquet va désormais s'attacher à soutenir et faire prévaloir les positions françaises sur les grandes questions liées au sport telles que la gouvernance, l'éthique, la lutte contre le dopage et les matches truqués, la lutte contre les discriminations dans le sport.

POLITIQUE SPORTIVE

COMITÉ NATIONAL POUR **RENFORCER L'ÉTHIQUE ET LA VIE DÉMOCRATIQUE DANS LE SPORT**

L'INSEP a reçu, mercredi 29 mars 2023, Amélie Oudéa-Castéra, ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, à l'occasion de l'installation d'un comité national pour renforcer l'éthique et la vie démocratique dans le sport, co-présidé par Marie-George Buffet et Stéphane Diagana.

Composé de 12 personnalités qualifiées parmi lesquelles Arsène Wenger, Isabelle Autissier, Jean-François Lamour, Béatrice Barbusse ou encore Brigitte Deydier, ce comité est chargé de faire, d'ici la fin de l'automne 2023, des propositions concrètes et opérationnelles autour de 3 axes :

- une gouvernance du sport plus éthique ;
- une meilleure vitalité démocratique au sein de ces instances ;
- une protection renforcée des pratiquantes et des pratiquants, notamment contre toutes les formes de violences et de discriminations.



professionnels, etc.), les parlementaires, les collectivités territoriales et les experts en matière d'éthique et de gouvernance.

Depuis le début du mois d'avril, de nombreuses auditions sont menées pour recueillir les contributions de l'ensemble des acteurs du sport. Les préconisations du comité seront ensuite transmises à la ministre pour nourrir, après les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, d'éventuelles modifications du cadre juridique du sport français, en lien avec les fédérations sportives et leurs instances. Tout au long de ce processus, l'ensemble des parties prenantes seront associées, notamment le mouvement sportif dans sa diversité (Comité National Olympique et Sportif Français, Comité Paralympique et Sportif Français, fédérations, organes déconcentrés, clubs, bénévoles, dirigeants, athlètes,

INTERNATIONAL

STAGES INTERNATIONAUX À L'INSEP

L'INSEP a eu le plaisir d'accueillir du lundi 13 au mercredi 22 mars 2023 les équipes nationales d'haltérophilie de Norvège, d'Allemagne et de Belgique pour un stage d'entraînement en vue des prochains Championnats d'Europe programmés en avril 2023 à Erevan (ARM).

Le pôle taekwondo a, pour sa part, accueilli de jeunes espoirs des équipes nationales du Kazakhstan et du Sénégal, également pour un stage d'entraînement (oppositions et tests matchs) d'une semaine en vue des futures compétitions internationales.





RÉSEAU GRAND INSEP

LE LABEL GRAND INSEP 2021-2024

REMIS À SPORT BRETAGNE

Labellisé une première fois en 2017, Sport Bretagne a de nouveau reçu le label Grand INSEP « 2021-2024 » le jeudi 2 mars des mains de Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP, présent à Dinard pour l'occasion. Une distinction méritée pour la qualité du travail d'accompagnement quotidien mis en œuvre par Pierre Pouliquen, Président, Cécile Martin-Boutelier, directrice, et l'ensemble de leur équipe.

« Sport Bretagne continuera donc, à travers la dynamique du réseau grand INSEP, d'être un atout permettant de faire rayonner l'expertise sportive française. Alors que se profilent les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la volonté de l'INSEP et du réseau grand INSEP est de garantir l'environnement de la performance du sportif de haut niveau, où qu'il vive, où qu'il s'entraîne, où qu'il se prépare à gagner » a expliqué Fabien Canu.

FORMATION

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS AUX PARCOURS CERTIFIANTS

Les inscriptions aux parcours certifiants de formation de la nouvelle offre 2023-2024 sont ouvertes. Parmi ceux-ci, les 3 Certificats de Compétences Spécifiques « Entraînement sous stress environnemental », « Réathlétisation », « Performer avec l'intelligence relationnelle » (SARIC), le Certificat de Préparation Physique Haute Performance (CP2HP), l'Executive Master Trajectoire Manager Sport (TMS) et le module « Niveau 2 » de la formation « Performance et Profil Psychomoteur – Action Type ».

Pour plus d'informations sur le contenu et les modalités d'inscription, rdv sur la plateforme de formation de l'INSEP : <https://bit.ly/3Z11TmN>

La date limite d'inscription est fixée au 1^{er} juin 2023.

La nouvelle offre 2023-2024 dans son intégralité sera consultable en ligne dès sa validation par l'ensemble des instances (fin juin/début juillet) sur le portail de formation de l'INSEP.



Hugues Obry

LES « SERIAL WINNING COACHES », UN ATOUT POUR LE SPORT FRANÇAIS

Les entraîneurs dits « à succès » dans les disciplines olympiques et paralympiques seront une nouvelle fois des acteurs clés pour la réussite des sportifs tricolores à Paris en 2024. Alors que leur rôle est souvent minimisé sur la scène publique, ils témoignent d'une expertise, pas seulement technique, et d'un investissement sans limites pour conduire leurs protégés sur le ou plutôt les chemins vers la haute performance.

Ils sont les acteurs clés de la réussite et devraient eux aussi incarner l'excellence sportive, mais ils brillent plutôt par procuration. Hormis dans les sports collectifs qui leur ouvrent une large exposition, leur rôle est rarement valorisé. Leur nom n'est d'ailleurs pas forcément associé aux résultats obtenus, notamment dans les disciplines olympiques et paralympiques où leur contribution n'a pas toujours la reconnaissance qu'elle mérite. Les entraîneurs dits « à succès », qui cumulent et accumulent les médailles sans en voir la couleur, restent dans l'ombre et, pour la plupart, cela leur va très bien. Il y a quelques années, une étude menée par l'« *International Council for Coaching Excellence* » a pourtant tenté de dresser leur portrait-type. Ces « *serial winning coaches* » seraient très consciencieux et extravertis. Ils témoigneraient d'une grande stabilité émotionnelle et d'une grande maîtrise d'eux-mêmes. Tous seraient prêts à s'investir et à

travailler dur pour atteindre les buts visés. Mais la clé du succès de ces entraîneurs entraînants, dans tous les sens du terme, serait surtout l'autoréflexion et leur capacité à se remettre en question. La plupart de ces coachs d'exception à qui tout réussit ou presque se reconnaissent dans ce tableau non exhaustif, même si pour Jacques Saury, enseignant-chercheur à l'UFR STAPS de Nantes et auteur du livre « *L'entraînement* » (Revue EPS), « *il n'existe pas de profil comportemental « type » d'un entraîneur à succès. En revanche, certaines caractéristiques « basiques » de ces comportements peuvent être communes, comme par exemple leur capacité à fournir de nombreux feedback aux athlètes tout en les écoutant et en les questionnant ainsi que leur facilité à être plutôt « encourageant » et positif dans leurs interventions. Ils arrivent aussi à gérer efficacement l'organisation structurelle et matérielle des sessions d'entraînement.* » ▶

LE SPORT FRANÇAIS SE TOURNE AUSSI VERS LES TECHNICIENS ÉTRANGERS



Jacco Verhaeren

Dans la perspective de Paris 2024, outre ses compétences nationales, le sport français a souhaité s'attacher les services de techniciens réputés hors de nos frontières*, à l'image du Néerlandais Jacco Verhaeren. Nommé en 2021 directeur des équipes de France de natation course et d'eau libre, le natif de Rijsbergen, 53 ans, est connu pour avoir guidé vers les sommets olympiques et mondiaux ses compatriotes Pieter van den Hoogenband, Inge De Bruijn et Ranomi Kromowidjojo (10 titres olympiques à eux trois et de multiples médailles olympiques, mondiales et européennes), mais aussi pour avoir redonné de l'élan à une natation australienne en quête d'un second souffle. Le Batave est considéré comme l'un des plus grands entraîneurs de l'ère moderne, mais il l'admet à son tour : « Je n'ai pas de recette miracle et d'ailleurs, je ne suis pas là pour donner des réponses toutes faites ou imposer des méthodes. Mon objectif est d'aider les entraîneurs français à réfléchir différemment, être ouverts à de nouvelles idées et à faire preuve de créativité tant dans leur approche de l'entraînement (mental, technique, physique, scientifique, etc) que dans leur relation avec leurs nageurs. » Celui qui a débuté sa carrière à seulement 20 ans a pu se faire une idée précise, au fil de ses rencontres et de ses échanges au bord des bassins, sur les caractéristiques d'un « serial winning coach » : « Il doit être un leader, avoir une vision, une philosophie et s'y tenir. Bien sûr, il peut traverser parfois des périodes de doutes, mais il doit rester fidèle à ses convictions. Le plus important, ce n'est pas ce qu'il fait, mais comment il le fait. Au-delà de la technique ou du physique, il doit être capable d'entraîner mentalement ses athlètes pour la performance. Le coaching est finalement un mix entre science et art. Et c'est la relation entraîneur-entraîné qui déterminera le succès ou non. »

* Outre Verhaeren, on retrouve aussi l'Allemand Jürgen Grobler (aviron), le Coréen Oh Seon-Tek (tir à l'arc), le Cubain Humberto Horta Dominguez (boxe) ou encore l'Italien Andrea Giani (volley-ball) entre autres techniciens étrangers de renom venus épauler le sport français pour réussir Paris 2024.



Ils possèdent des aptitudes extrêmement pointues et un investissement qui semble avoir peu de limites

LA RECETTE MAGIQUE N'EXISTE PAS

Les entraîneurs « *faiseurs de champions* » inspirent, guident et ont trouvé la voie ou plutôt les voies du succès. Car tous en conviennent : la recette unique, voire magique, qui mènerait à la haute performance n'existe pas. Ils possèdent une force de conviction permettant à leurs athlètes de se transcender. De nombreux entraîneurs et athlètes de très haut niveau ayant obtenu des résultats exceptionnels considèrent d'ailleurs que la « *qualité* » de leur relation était un déterminant majeur de leurs performances sportives. Le charisme de ces coachs fait des merveilles et souvent la différence au même titre que leur large panel de compétences, techniques, tactiques, physiques. Véritables managers de la performance loin de l'image réductrice de simples techniciens, ils possèdent des aptitudes extrêmement pointues et un investissement qui semble avoir peu de limites. « *Mais leur travail a évolué ces dernières années, remarque Frédéric Sadys, directeur du DESJEPS et du Master Executive Entraîneur Haut Niveau à l'INSEP. Il est devenu de plus en plus exigeant et complexe. La performance s'est densifiée, la concurrence internationale s'est accrue, les méthodologies ne sont plus les mêmes, car le sport de haut niveau n'est plus le même ! Les entraîneurs doivent par exemple désormais composer avec des staffs élargis, les nouvelles technologies, etc. À une époque, un entraîneur partait aux JO avec un adjoint et un médecin. Désormais, il doit coordonner une équipe composée parfois d'un préparateur physique, un préparateur mental, un sport scientist, un spécialiste de la data, une équipe médicale renforcée, etc.* » « *L'organisation de la performance est aussi de plus en plus centralisée autour de l'athlète qui est au cœur et partie prenante du projet, poursuit celui qui est*

membre de l'International Council for Coaching Excellence. Les entraîneurs à succès qui ont réussi à s'adapter à ces évolutions le sont restés, mais cela n'a pas été le cas de tous. »

S'INSCRIRE DANS LA DURÉE

La vision de l'efficacité et de l'expertise de l'entraîneur est d'ailleurs parfois remise en cause par des constatations empiriques courantes. Leur réussite peut ainsi fluctuer dans le temps. Des entraîneurs ayant connu des succès importants lors d'une saison sportive ou d'une olympiade peuvent se révéler moins performants la saison ou l'olympiade suivante. De même, certains entraîneurs qui ont conduit une équipe au plus haut niveau peuvent, en changeant de club, connaître un échec inattendu. « *Cela soulève de nombreuses interrogations qui peuvent mettre en question la notion même d'efficacité et d'expertise des entraîneurs, remarque Jacques Saury. Ces entraîneurs deviendraient-ils moins efficaces ou moins experts en intervenant dans des contextes ou avec des sportifs différents ? De même, comment évaluer l'influence d'un entraîneur sur les performances de ses athlètes ? Comment être certain par exemple qu'un athlète, du fait de son talent propre, n'aurait pas réalisé des performances comparables avec un autre entraîneur ? S'il est facile d'évaluer le caractère exceptionnel des performances accomplies par les sportifs, comment objectiver la performance propre des entraîneurs ?* » « *Un entraîneur peut être considéré comme un « serial winner » dès lors qu'il n'est pas simplement l'entraîneur d'un coup, mais qu'il s'inscrit au contraire dans la durée, soutient Frédéric Sadys. Il doit avoir une méthodologie et une vision claire de la performance qui lui permettent d'obtenir des résultats avec un ou plusieurs athlètes sur une période plus ou moins longue. Si la remise en question est indispensable, il doit pourtant savoir maintenir un cap et apporter les ajustements nécessaires selon les événements, l'évolution des athlètes, de leurs performances et du contexte parfois changeant.* » Pour étayer ces propos, INSEP le mag est allé à la rencontre de trois entraîneurs français - Guy Ontanon (athlétisme), Michel Chrétien (natation) et Franck Chambily (judo) - qui rencontrent le succès depuis plusieurs années avec un ou plusieurs athlètes et qui racontent leur approche, leur méthode, leur « *recette* », pour emmener une nouvelle fois leurs protégés sur les sommets à Paris en 2024. ■



**GUY
ONTANON,**
64 ans, entraîneur d'athlétisme,
manager de la performance
du para-athlétisme



Pendant longtemps, comme nombre de ses confrères, il s'est demandé s'il était bien à sa place et légitime à son poste. « *Parce que j'étais un pur autodidacte et aussi certainement par manque de confiance en moi* », reconnaît-il. Pourtant, en un peu plus de 20 ans de carrière, Guy Ontanon a cumulé un nombre impressionnant de podiums olympiques, paralympiques, mondiaux et européens. Certes tous par procuration. Mais on ne compte plus les athlètes que l'ancien professeur d'EPS, éphémère joueur de tennis et de basket reconverti entraîneur d'athlétisme au début des années 2000, a accompagné au sommet, de Christine Arron à Jimmy Vicaut en passant par Muriel Hurtis, Ronald Pognon, Sylviane Felix, Arnaud Assoumani et bien d'autres encore. Il ne lui manque peut-être qu'un titre olympique (Arnaud Assoumani a remporté le titre paralympique en saut en longueur catégorie F46 sous ses ordres en 2008 aux Jeux de Pékin, ndlr) pour définitivement entrer dans la cour des très grands, mais lui ne s'en formalise pas. Outre les médailles, ce sont les relations de confiance construites avec ses protégés, leur progression sur et en dehors des stades, et les valeurs transmises qui comptent à ses yeux. « *Je pense que j'ai toujours conservé l'âme d'un professeur* », avoue-t-il. Un



Guy Ontanon et Jimmy Vicaut

« prof » qui a vite et bien appris au début de sa carrière sur les pistes en s'éduquant, mais surtout en observant ses confrères, notamment Jo Maisetti (ancien entraîneur du relais français, champion d'Europe et recordman du monde du 4x100 m en 1990) et Fernand Urtebise (ancien entraîneur, entre autres, de Stéphane Diagana, champion du monde du 400 m haies en 1997) en France ou encore John Smith (coach à succès de l'athlétisme américain) à l'étranger. « Des entraîneurs qui m'ont énormément inspiré, mais j'avais déjà conscience dès le début que je ne pouvais pas faire un simple copier-coller de leurs méthodes, convient-il. Il me fallait trouver la mienne, y intégrer quelques éléments piochés dans les livres, les colloques et les nombreux échanges que j'ai pu avoir et je me suis aussi très vite rapproché d'autres secteurs, comme la recherche, qui m'ont permis de mieux comprendre la performance. » La voie du succès, il a mis un peu de temps à la trouver. « Quand les athlètes que j'entraînais, chez les juniors puis en seniors, ont commencé à avoir des résultats, je me suis demandé si j'étais chanceux parce que j'étais tombé sur les bons. Quand ils arrêtaient de progresser ou qu'il y avait des contre-performances, je cessais de m'accrocher à la technique, à la biomécanique et j'allais enrichir mes champs de

connaissance, en musculation, en psychologie, en communication dans le but de devenir un meilleur entraîneur. » La recette, en éternel insatisfait, il la cherche encore. « Je ne suis pas sûr qu'elle existe », confesse celui qui est désormais le manager de la performance du para-athlétisme tout en continuant à entraîner Jimmy Vicaut sur la route de Paris 2024. « Encore aujourd'hui, je considère seulement que j'ai certaines clés dans la construction pour accéder à la performance, un fil rouge que je tisse différemment selon les athlètes dont j'ai la responsabilité. L'individualisation est l'une de ces clés. La collaboration avec les athlètes et la remise en question aussi. Je suis adepte de la méthode Kaizen, le principe d'amélioration continue. Avec l'expérience, je minimise les erreurs, je sais que ça peut marcher, mais pas tout le temps et à tous les coups. Et les échecs sont moteurs pour moi. »



MICHEL CHRÉTIEN,

65 ans, entraîneur national
de natation course



Les jeunes nageurs à l'INSEP ne le savent certainement pas, mais Michel Chrétien n'avait même pas l'âge de la plupart d'entre eux lorsqu'il s'est lancé dans la carrière d'entraîneur en 1978 à Beaumont-sur-Oise. L'Amiénois avait alors 21 ans et déjà de solides convictions. *« Depuis que j'avais vu les Jeux Olympiques de 1968 et 1972 à la télévision, j'étais obnubilé par la performance et dès que j'ai commencé, mon objectif était d'amener un jour un de mes nageurs aux JO et de prendre ma retraite dans la foulée, se souvient-t-il. Mais ça bien sûr, je ne me le disais qu'à moi-même (rire). En revanche, je motivais mes athlètes en leur disant qu'il fallait avoir un rêve, quel qu'il soit, et s'y tenir. »* Formé par Claude Fauquet, futur DTN de la natation française, le jeune coach n'avait pas hésité non plus à aller taper à la porte de ses plus expérimentés confrères partout en France pour échanger, apprendre, comprendre. *« Je les observais dans leur travail, leur discours, je prenais des clés et ils me transmettaient leur énergie et leur passion commune. En revanche, je voyais bien déjà qu'il n'y avait pas qu'un seul modèle d'entraînement, mais des pistes, à commencer par avoir un projet ambitieux et le partager. »* À la fin des années 1980, Michel Chrétien commence déjà à se faire un nom



Michel Chrétien et Maxime Grousset

dans le petit monde de la natation française en propulsant des jeunes nageurs de son club d'Amiens en équipe de France juniors. « Je sentais que j'avais trouvé quelque chose. Quand je parlais, les nageurs m'écoutaient et me suivaient. Cela me donnait confiance, je n'avais pas de limites et je voulais aller plus haut. » Avec Céline Cartiaux, championne de France du 200 m 4 nages en 2004, il montera déjà d'un étage. Mais c'est en croisant la route de Jérémy Stravius, futur champion du monde du 100 m dos et champion olympique du relais 4x100 m, que Michel Chrétien tutoiera les sommets. « Au début, en toute humilité, je me disais que j'avais eu de la chance de le rencontrer, mais après, on se dit que finalement, la réciproque est peut-être aussi vraie », sourit-il. D'autant que Stravius ne sera pas une exception. Mélanie Hénique, multi médaillée mondiale sur 50 m NL et 50 m papillon, explosera au plus haut niveau aussi sous sa houlette. Et depuis son arrivée à l'INSEP en 2018, c'est toute une génération de jeunes nageurs prometteurs, Maxime Grousset, Yohann Ndoye-Brouard, Emma Terebo et consorts, qui s'épanouit entre les lignes d'eau au point de viser le graal à Paris en 2024. « Entraîneur de champions, ce n'est pas la même chose qu'entraîner des espoirs, avoue-t-il.

L'accès au haut niveau, c'est une chose, mais ensuite s'y maintenir, viser la performance chaque année, le vivre au quotidien, c'est encore une autre étape. » « De plus en plus, je me dis qu'un bon coach est d'abord un bon manager, poursuit-il. Il y a des entraîneurs qui ont de grandes connaissances de la technique, de la physique, mais qui pourtant n'ont pas toujours de grands résultats. Les sportifs, il faut les faire rêver. Et il est important d'avoir un discours d'exigence envers eux, mais aussi envers soi-même, croire en ce que tu fais et le partager ». Fin pédagogue, proche de ses nageurs, quelles que soient les générations, Michel Chrétien peut s'appuyer sur un charisme et une force de conviction qui viennent conforter sa méthode. « L'une de mes forces a toujours été de savoir repérer et m'adapter aux caractéristiques individuelles de mes nageurs, à lire leur façon d'être, comprendre leur logique et tout mettre en œuvre pour les faire progresser. Chaque jour, j'ai l'impression d'être en scène devant mon groupe, de jouer une partition pour leur donner envie de revenir le lendemain. Et visiblement, je suis suffisamment convaincant ou je dois simplement peut-être un peu les faire marrer, car ils sont toujours là. »



FRANCK, CHAMBILY,

52 ans, entraîneur de l'équipe de France masculine de judo et coach attiré de Teddy Riner



Franck Chambily et Teddy Riner

Il n'aime pas forcément être ainsi mis en avant. Mais comment pourrait-il en être autrement ? Franck Chambily fait partie de la liste très prisée des entraîneurs encore en activité les plus capés de l'histoire, toutes disciplines confondues, en France mais aussi à l'étranger. L'ancien judoka, double médaillé européen dans les années 90 en - 60 kg, est certes encore loin de Bob Bowman qui avec le seul Michael Phelps a engrangé 23 titres olympiques et 27 titres mondiaux et qui continue à chasser les succès avec d'autres nageurs, dont le Français Léon Marchand. Mais du haut de son 1,63 m pour 63 kg, Chambily pèse lourd. Depuis 2004, il dessine la carrière d'un certain Teddy Riner, couvé d'abord chez les cadets avant de l'accompagner jusqu'à ses multiples titres mondiaux (10) et olympiques (3) (Chambily était l'adjoint de Benoit Campargue entre 2002 et 2006 avant de prendre seul les rênes du Guadeloupéen, ndlr). L'homme est lucide. Il a déjà vu, lu et entendu les remarques qui minimiseraient son rôle dans les succès de la star des tatamis. « Oui, Teddy est un phénomène, un champion hors normes, et certains ont tendance à penser « Tu mets n'importe qui sur la chaise, il gagne. », souligne-t-il. La réalité n'est pas aussi simple. Déjà, ce n'est pas sur la chaise que cela se joue (sourire). C'est



au quotidien, à l'entraînement, au dojo mais aussi en dehors. Avec Teddy, c'est un travail d'équipe que nous avons co-construit dans la durée. Au-delà des médailles, dont j'ai parfois tendance à dire qu'« on » est allé les chercher ensemble, ce qui est le plus symbolique pour moi, c'est qu'il aura évolué toute sa carrière avec le même coach. Cela repose sur une vraie compétence. » D'autant que Chambily, devenu professeur de judo après avoir raccroché le judogi de compétiteur puis entraîneur au pôle espoirs de Brétigny-sur-Orge avant de rejoindre l'INSEP, n'est pas seulement le coach d'un seul homme. Le titre mondial, entre autres, de Loïc Piétri (- 81 kg) en 2013, c'est aussi lui. Les multiples médailles continentales de David Larose (- 66 kg) entre 2009 et 2016 également. La « perf », la « gagne », il connaît et il la maîtrise. « La clé de la réussite, c'est d'abord bien sûr le travail, l'abnégation, explique-t-il. Mais cela ne suffit pas. Il faut savoir garder un cap, rester concentré sur sa tâche et ne pas se disperser. Il est important également de trouver les bons leviers, alimenter la motivation, du sportif mais aussi de l'entraîneur, et enfin transmettre ta passion pour que ton athlète adhère au projet. » « Dans le haut niveau, on est dans l'individualisation, poursuit-il, voire même ce que j'appelle la personnalisation,

c'est-à-dire connaître les histoires personnelles des athlètes, leur parcours, leur vie de famille, etc. Il faut bien les cerner pour comprendre leurs motivations et in fine les convaincre de décrocher la lune ». Au-delà de la technique, Chambily, qui connaît son Riner sur le bout des doigts, sait trouver le ou les bons mots. Se taire aussi quand il le faut. Transcender ou apaiser. Guider sans faire fausse route. Le triple champion olympique dit d'ailleurs de son coach qu'il est son GPS, mais qu'avec lui, il n'y a jamais de tout va bien. « Même quand les résultats sont exceptionnels, comme en 2013 aux Mondiaux de Rio avec quatre médailles dont deux titres (Teddy Riner et Loïc Piétri, ndlr), j'ai toujours fait en sorte de rester humble, de me remettre en question et de penser à comment être encore plus performant après », confirme l'intéressé. L'après-Riner justement est forcément dans toutes les têtes, dont la sienne. « Forcément on se pose la question : est-ce qu'on est capable de faire aussi bien voire mieux avec un autre athlète ?, s'interroge-t-il. D'autant que j'ai toujours des projets en tête pour servir le sport français et ma passion. Je veux mettre mon expérience à profit pour accompagner d'autres aventures humaines. »



Sarah **ABITBOL**

Ancienne patineuse artistique de haut niveau, aujourd'hui en tournée sur la glace dans de nombreux spectacles, Sarah Abitbol présente depuis février à l'INSEP une exposition de photographies pour sensibiliser aux violences sexuelles dans le sport qu'elle a elle-même subies.

À 47 ans, vous avez rehaussé les patins pour participer à la nouvelle tournée du spectacle Holiday on Ice (du 3 février au 30 avril 2023). Est-ce que les automatismes sont vite revenus ?

Oui, car même si ce n'est pas ce qui a été le plus mis en avant ces dernières années me concernant (sourire), je n'ai jamais vraiment quitté la glace. Depuis que j'ai mis fin à ma carrière de sportive de haut niveau (en 2003), j'ai enchaîné les spectacles, j'ai organisé et encadré des stages d'entraînement en France et aux États-Unis... Je ne suis donc pas repartie totalement de zéro. En revanche, pour cette tournée, j'ai dû m'astreindre à une préparation spécifique, car non seulement mes numéros sont très physiques et complexes, avec des techniques d'élastique, un vol avec harnais, etc, mais j'enchaîne aussi 80 représentations en trois mois et cela demandait d'être un minimum en forme (sourire). J'ai réussi à faire des choses incroyables en peu de temps et je l'avoue, je me suis moi-même surprise.

Avez-vous eu le sentiment de revenir quelques années en arrière lorsque vous vous prépariez pour réaliser une performance dans une compétition de haut niveau ?

Un peu oui, c'est vrai, mais sans la pression, le stress et même l'angoisse que je ressentais à l'époque. J'ai dû m'astreindre à différentes séances d'entraînement au sol et sur la glace, avec un planning précis à respecter comme une sportive de haut niveau. Avec mon expérience, je savais ce qu'il me fallait travailler pour arriver à un bon niveau physique. J'avais notamment besoin de restructurer mon dos, renforcer ma ceinture abdominale, perdre

un peu de poids. Outre les entraînements spécifiques sur la glace avec une musique assez rapide pour travailler mon cardio, je me suis adjointe les services d'un préparateur physique dans une salle de sport. Quand j'étais sur le vélo à faire des exercices de haute intensité pendant 45 minutes, je me disais « pourquoi tu fais tout ça ? ». Mais au final, quand je dois enchaîner en fin de semaine deux spectacles dans la même journée et que je commence à avoir les jambes qui tremblent, je me dis que j'ai bien fait de faire une telle préparation (sourire). La technique, elle, est vite revenue. Je ne saute plus comme à l'époque. Les portées sont moins aériens aussi et moins exigeants. Mais en matière de sensation, c'est finalement assez proche de ce que je faisais quand j'étais en compétition. La récupération est en revanche un peu plus difficile car les années ont passées et sur la tournée, je n'ai pas forcément tout ce dont peut bénéficier un sportif de haut niveau. Mais je m'étire le plus possible, je prends des bains chauds, j'applique du froid, et quand je rentre sur Paris, c'est massage à fond (rire).

Votre prestation sur cette tournée n'est pas uniquement une performance physique ou artistique. Vous souhaitez également faire passer un message lorsque vous rentrez sur la glace...

Oui, en effet, je ne voulais pas d'un numéro qui soit juste agréable à voir ou divertissant. Dès que j'ai parlé de cette tournée avec mon metteur en scène Yves Barta, je lui ai dit que nous devions réfléchir à un numéro qui me ressemble. Il a tout de suite pensé aux élastiques et à cette idée de toile d'araignée de laquelle je dois m'échapper pour parler après 30 ans de silence. Ce n'était pas évident au départ pour

Holiday on Ice qui est un spectacle familial d'avoir un numéro aussi engagé avec un thème qui peut être difficile à appréhender. C'est un vrai engagement de leur part et cela reflète bien la modernité qu'ils ont souhaité impulser ces dernières années. Et ça me touche quand à la fin des spectacles, on vient me voir pour me dire « *bravo pour votre combat, vous êtes une vraie championne* ». On me remercie aussi pour les messages d'espoir que je fais passer, apprendre qu'on peut se relever, qu'il faut briser ce silence. Les gens peuvent en parler à leurs enfants, les sensibiliser en leur expliquant la symbolique de l'élastique. C'est un numéro très personnel, mais j'ai toujours mis beaucoup de moi-même dans mes prestations, y compris lorsque j'évoquais en compétition. Je pense que patiner a toujours été une forme de thérapie pour moi.

Que vous reste-t-il de votre carrière dans le haut niveau ?

J'en garde un souvenir inoubliable, et pas seulement pour les résultats. Je pense aussi à toutes ces rencontres, ces voyages à travers le monde... Même encore aujourd'hui quand j'entends à la radio une chanson sur laquelle nous patinions avec Stéphane (Bernadis, ndr), j'ai des flashs. La première médaille européenne à Sofia en 1996, la médaille mondiale à Nice devant notre public... Le patinage est ma passion depuis l'âge de 5 ans et j'ai toujours voulu m'épanouir et réussir dans le haut niveau. Mon plus grand regret est notre forfait aux Jeux Olympiques de Salt Lake City, en 2002 alors que nous faisons partie des favoris pour la médaille (Sarah Abitbol avait été victime d'une déchirure totale du tendon d'Achille gauche lors d'un entraînement, ndr). Ma plus grande victoire est d'avoir réussi à sortir de mon silence. C'est un peu cette médaille olympique que je n'ai jamais eue. ▶



L'environnement du sport de haut niveau vous manque-t-il parfois ?

Non, pas vraiment. La compétition surtout ne me manque pas du tout. J'ai arrêté un an après ma blessure (en 2003, ndlr), car je sentais que je ne pouvais plus être aussi performante. J'étais à bout et au bout, physiquement mais surtout psychologiquement. Les jugements, la pression du résultat... J'étais très angoissée quand je montais sur la glace, je ressentais trop de stress. Je me suis éloignée pendant plusieurs années de cet univers, mais je commence petit à petit à y revenir. J'étais par exemple présente aux championnats du monde à Montpellier l'an passé. Je reprends aussi du plaisir à regarder les compétitions à la télévision. J'apprécie de voir à quel point mon sport a évolué, aussi bien sur le plan des

règlements et des jugements qu'en matière de performance. Je n'aurai jamais imaginé voir autant de quadruples sauts !

Pourriez-vous vous impliquer d'une manière ou d'une autre dans le patinage artistique français ou international ?

Il y a quelques années, avec quelques anciens champions, nous avons proposé nos services à la fédération française des sports de glace qui n'avait pas donné suite. Quand j'entraîne des jeunes patineurs en stage, j'ai des objectifs avec eux, je les vois progresser et avoir des résultats avec leurs clubs. Et je les vois bien aussi me regarder avec des yeux pleins d'admiration. Disons qu'aujourd'hui, je n'exclus rien. La porte est ouverte. Si, avec mon expérience, je peux aider des

athlètes de haut niveau sur le chemin de la performance... Et je ne parle pas que d'un point de vue technique. Sur le plan mental, avec tout ce que j'ai vécu et traversé, je peux partager beaucoup de choses et les guider.

Vous avez créé en 2022 l'association la Voix de Sarah qui accompagne les victimes de violences sexuelles et mène des actions de sensibilisation. Quel premier bilan pouvez-vous dresser ?

Un bilan forcément très positif. C'est un vrai travail de fond que nous réalisons avec Katia (Palla, directrice de l'association, ndlr) depuis un an pour aider le plus possible les victimes, les protéger, mais aussi sensibiliser les acteurs du monde sportif, les politiques, le

grand public... Notre objectif reste de continuer à briser le silence, de protéger le plus possible les enfants et d'essayer de sauver des vies. Des psychologues, des avocats sont à nos côtés et prêts à soutenir et conseiller gratuitement les victimes. Nous organisons différentes conférences avec le documentaire (« Un si long silence ») en toile de fond. Et récemment, une exposition de photographies a vu le jour.

Comment vous est venue l'idée de cette exposition qui est présente à l'INSEP depuis le mois de février ?

Après avoir créé l'association, je me demandais ce que je pouvais faire de plus pour sensibiliser le public et mon metteur en scène m'a suggéré cette exposition de photographies. L'idée était d'avoir une série de clichés accompagnés de phrases puissantes afin que les gens qui la découvrent puissent comprendre en un coup d'œil toute l'histoire et les messages que nous souhaitons faire passer. Les magnifiques photos de Tom Bartowicz sont évocatrices. Elles sont un moyen d'éveiller les consciences, de mettre en lumière les histoires des victimes et de susciter des émotions. Lorsque vous lisez des légendes telles que « *c'est un secret entre nous* », « *tu disais me protéger* », « *une limite à ne pas franchir* » ou encore « *les larmes ne se voient pas sous l'eau* », je pense que vous ne pouvez faire autrement que d'être touché. Moi même, j'ai beaucoup pleuré sous la douche et personne ne voyait mes larmes. Et j'ai eu aussi les larmes aux yeux quand j'ai découvert pour la première fois l'exposition au ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques en janvier dernier lorsque la ministre (Amélie Oudéa-Castéra, ndlr) m'a remis la médaille de chevalier dans l'ordre national du Mérite, en présence de Brigitte Macron.

Après le ministère, pourquoi avoir choisi l'INSEP comme lieu d'exposition ?

C'était hautement symbolique et cela sonnait aussi comme une évidence. À titre personnel, j'ai toujours eu des liens très forts avec l'établissement et il me semblait important que les sportifs de haut niveau qui sont présents quotidiennement à l'INSEP puissent découvrir l'exposition et être sensibilisés aux violences sexuelles dans le sport. L'objectif est vraiment de continuer à briser le tabou, ouvrir des discussions et que la parole se libère, pour un athlète qui serait lui-même victime, mais aussi pour celles et ceux, sportifs, membres de l'encadrement, personnels, qui pourraient avoir une prise de conscience en voyant l'exposition et qui se décideraient à parler.

Vous évoquez vos liens avec l'INSEP. Quel rôle a joué l'établissement pendant votre carrière ?

Je suis venue pour la première fois à l'INSEP au début des années 1990 pour y poursuivre mes études. J'ai fréquenté le lycée pendant deux ans puis j'y ai passé et obtenu le Brevet d'État. À l'époque, je m'entraînais tous les jours à la patinoire du palais omnisport de Bercy (aujourd'hui Accor Arena, ndlr) et j'étais suivie par le pôle médical de l'INSEP. Avec d'autres patineurs, nous venions régulièrement pour des bilans, des visites médicales, des soins kiné, des massages, etc. C'est ma mère qui faisait les allers-retours tous les jours entre la patinoire et l'INSEP avec nous tous entassés dans sa voiture (rire). Tout au long de ma carrière, j'ai continué à consulter régulièrement les médecins de l'INSEP, notamment les docteurs Jean-Louis Brasseur et Yves Desmarais, dont l'expertise m'était précieuse. C'est d'ailleurs le docteur Desmarais qui m'avait conseillée de me rapprocher de Meriem Salmi (psy-

chologue du sport, ndlr) qui officiait à l'époque à l'INSEP. Nous avons commencé à travailler ensemble en 2004 et elle m'a aidée à sortir du silence. Pour toutes ces raisons, je reste donc profondément attachée à l'INSEP et outre l'exposition, j'ai déjà prévu d'organiser une conférence de sensibilisation dans l'établissement en fin d'année.

Quel regard portez-vous sur le chemin parcouru depuis votre témoignage il y a trois ans (Sarah Abitbol a avoué en 2020 avoir été victime de viols et d'agressions sexuelles répétés de la part de son entraîneur entre ses 15 et 17 ans, ndlr) ?

Très sincèrement, je ne m'attendais pas à ça. Je n'aurai jamais imaginé que ce serait un tel pavé dans la mare du sport français. J'espérais bien sûr que la parole se libère et que d'autres sportifs auraient aussi le courage de parler, mais de là à ce que tant d'affaires surgissent, que le ministère chargé des Sports crée une cellule dédiée, que les témoignages affluent, toutes disciplines confondues... Avec le recul, je me dis « *heureusement que j'ai parlé* ». Pour moi, mais aussi et surtout pour les autres. Et le combat continue. Je ne lâche rien. Le mouvement est enclenché et il ne doit pas retomber. Je suis à l'initiative de quelque chose et je sais qu'il y aura un avant et un après. Je pense avoir déjà laissé une trace dans le sport avec mes médailles, mais celle-ci est encore plus forte. Pour autant, je ne veux pas être uniquement cantonnée à ce combat et qu'on s'apitoie sur mon sort. Je veux être un exemple, amener de l'espoir, je continue aussi à faire ce que j'aime sur la glace. J'ai plein de projets, dont un nouveau spectacle. Je l'ai déjà dit et je le répète : je ne me considère pas comme une victime, mais comme une championne. ■

4

QUESTIONS À

MARINE LELEU



Coach sportive et influenceuse connue pour avoir participé à de nombreuses épreuves longues distances, Marine Leleu a fait de la pratique sportive un véritable allié pour sa santé et sa vie.

1

Pour quelles raisons le sport est-il si important dans votre vie ?

J'ai toujours fait du sport en famille, et j'ai compris très vite que la pratique régulière d'une activité sportive était vectrice d'émotions, de partage et de bien-être. D'ailleurs, je peux le dire aujourd'hui, le sport m'a sauvée quand j'étais plus jeune de différents soucis de santé. C'est devenu une telle passion que j'en ai fait mon métier. Je me sens en vie lorsque je fais du sport. C'est une sensation très agréable et j'espère

qu'à travers les récits de mes expériences sur les réseaux sociaux, j'arrive à la partager au plus grand nombre. Mais contrairement à ce que mon parcours peut laisser penser, je n'ai jamais fait de sport pour la compétition, pour la performance pure. Ce qui m'intéresse, c'est ce que le sport peut m'apporter. Il me permet de rester en forme et en bonne santé. Et j'aime aussi cette idée de transmission. Je sais que beaucoup de gens pensent que le sport n'est pas toujours fait pour eux et qu'ils ont peur de se lancer dans une activité. Je veux leur montrer au contraire tous ses bienfaits.

//

Je dis souvent que je ne suis bonne à rien, mais que je me débrouille en tout

2 Vous dites que vous n'êtes pas intéressée par la performance et pourtant, vous avez participé à de nombreuses épreuves longues distances ces dernières années. Qu'est ce qui vous anime quand vous prenez le départ ?

En tant que coach sportive, je trouvais intéressant de me préparer pour de tels événements pour en apprendre un peu plus sur moi-même et sur le corps humain. J'ai commencé par faire des semi-marathons, et après, je me suis fixé de nouveaux challenges : des marathons, des Ironman, un Enduroman, une expérience très intense et très riche en enseignements. J'y suis allée progressivement, à mon rythme. Mais je ne suis pas dans la surenchère. J'aime me lancer des défis complètement inattendus, tenter des choses, comme par exemple les 24 heures du Mans à vélo, mais toujours avec cette notion de plaisir et de partage. Ce que j'aime, c'est la nouveauté, pas forcément aller toujours plus loin. J'ai besoin de diversité, de variété, pour ne jamais me lasser. Je fais régulièrement de la natation, du vélo, de la course à pied, je tente aussi de nouveaux sports juste pour le fun. Je dis souvent que je ne suis bonne à rien, mais que je me débrouille en tout.

3 Est-ce que vous auriez pu emprunter la voie du haut niveau ?

En aucun cas. Plus jeune, c'est vrai, je me suis inscrite dans un sport-étude en natation synchronisée mais j'ai rapidement compris que ce n'était pas vraiment ma voie. Je n'étais pas assez douée pour ça. Je me suis réorientée vers la profession de coach sportive et là, je suis sortie major de ma promo. Je ne me suis jamais posé la question du haut niveau. Et pourtant, j'adore cet environnement qui m'intrigue, qui me passionne.

J'ai eu la chance au fil des années de rencontrer de nombreux champions et d'échanger avec eux, à l'image d'Axel Raymond, Alain Bernard, Florent Manaudou... Leur rigueur, leur discipline, leur goût de l'effort sont des valeurs fortes, dans lesquelles je me reconnais, mais je sais que je ne pourrai jamais faire ce qu'ils font. J'aime ma routine, l'absence de contraintes. Je peux m'entraîner comme je le veux, quand je le veux. Je suis dans l'instant, dans l'envie et je suis à l'écoute de mon corps.

4 Que représente un établissement comme l'INSEP à vos yeux ?

J'ai eu la chance de pouvoir venir plusieurs fois à l'INSEP ces dernières années. J'ai été souvent blessée, conséquences aussi de mes accidents de vélo et de voiture et j'ai su que le pôle médical de l'INSEP était accessible à des patients extérieurs. Je n'ai pas hésité une seconde à prendre rendez-vous, car je savais que j'allais avoir la meilleure prise en charge possible. J'ai ensuite été invitée à différents événements et comme j'étais en relation avec les entraîneurs nationaux de par mes activités professionnelles, j'ai aussi pu assister à un entraînement de l'équipe de France de natation artistique, début 2020, juste avant la crise sanitaire. C'était vraiment très enrichissant d'être ainsi immergée dans le quotidien des plus grands champions, mais cela m'a aussi confirmé que je ne faisais pas partie du même monde (sourire). ▀





MARINE DURSUS, UNE ARRIÈRE QUI VEUT ALLER DE L'AVANT

A 17 ans, Marine Dursus rêve de suivre les traces de ses glorieuses aînées et de s'imposer au sein de l'équipe de France de basket-ball féminine lors des prochaines olympiades. La jeune arrière du pôle France de l'INSEP, qui passera chez les pros la saison prochaine, sait qu'elle a encore des marches importantes à gravir.

Décidément, Marine pourrait devenir très vite le prénom à la mode dans les rangs de l'équipe de France de basket-ball féminine. Si depuis 2015 Marine Johannes guide la destinée des Bleues qui espèrent décrocher l'an prochain, à Paris, le premier titre olympique du basket français, une autre Marine,

Dursus, de 10 ans sa cadette, pourrait lui succéder dans les années à venir au sein du 5 tricolore. « Je serais même curieuse de les voir jouer ensemble, car si elles évoluent au même poste (arrière), elles n'ont pas le même profil ni le même style de jeu et je pense qu'elles pourraient être complémentaires », remarque

Cathy Melain. L'ancienne internationale, championne d'Europe en 2001 et 2009, connaît bien les deux joueuses. Adjointe de Jean-Aimé Toupane à la tête de l'équipe de France féminine, elle entraîne également depuis septembre l'équipe de Ligue Féminine 2 du Pôle France de l'INSEP. Un collectif dans lequel s'épanouit Marine Dursus. Si Marine Johannes est une créatrice hors pair qui aime jouer à l'instinct et en première intention, la native de Strasbourg (17 ans) est avant tout une finisseuse, efficace sous les paniers (10,5 pts de moyenne en saison régulière, dont un record à 18 points en octobre dernier, ndlr), même si elle se montre aussi habile pour remonter la balle, elle qui a débuté sa carrière comme meneuse de jeu avant de basculer au poste 2. « *Outre ses qualités physiques et techniques, son insouciance est l'un de ses principaux atouts, avoue Cathy Melain. Elle avance quoi qu'il arrive, sans états d'âme. Elle est très rigoureuse et régulière, même si elle doit être encore plus disciplinée dans l'application des consignes tactiques.* »

OBJECTIF LOS ANGELES 2028

Encore un peu jeune et inexpérimentée pour envisager une sélection pour les Jeux 2024 et ainsi être déjà associée à son aînée, Marine Dursus espère être de l'aventure en Bleue lors des prochaines olympiades, à commencer par Los Angeles en 2028. « *Jouer pour l'équipe de France seniors est bien sûr un objectif à terme et même un rêve, reconnaît la lycéenne qui passera son bac en juillet prochain. Le maillot national, ça représente beaucoup pour moi. Mais je suis plutôt de nature à ne pas me projeter et à prendre les choses jour après jour. Je sais que j'ai des étapes importantes à franchir avant.* » Alors qu'elle terminera en juin son cycle de formation de trois ans à l'INSEP, la joueuse de la SIG devrait faire le grand saut dans le monde professionnel la saison prochaine, tout en poursuivant ses études supérieures. « *Une phase clé qui déterminera en partie son avenir en Bleue, remarque Cathy Melain. Il faudra qu'elle confirme son potentiel. Parfois, les joueurs et les joueuses sont très impatients quand ils débarquent chez les pros, mais Marine sait faire preuve d'humilité et elle a conscience qu'elle doit encore travailler pour faire ses preuves.* »

RECORDS BATTUS

Elle l'a vu cette saison en ligue 2 où l'équipe du pôle France n'a remporté que trois victoires depuis l'ouverture du championnat. « *Bien sûr, je préférerais gagner chaque match, mais c'est très formateur*

d'évoluer tous les week-end face à des joueuses plus âgées et plus expérimentées que moi. Malgré les défaites, je vois aussi à quel point j'ai progressé depuis mon arrivée à l'INSEP », confie l'arrière qui a battu ces dernières semaines tous ses records en carrière (points, rebonds, passes décisives, interceptions). Une montée en puissance bienvenue pour celle qui a fait ses premiers pas ou presque un ballon en main à Strasbourg et qui présente un profil atypique comme on en voit de plus en plus dans le basket français. Formée au sein d'une section sportive et sélectionnée pour entrer à l'INSEP en 2020 sans avoir fait ses gammes en pôle espoirs, Marine Dursus a su depuis s'imposer dans le collectif Insépien, mais aussi au sein des équipes de France jeunes. Elle qui n'avait pour seul palmarès que des titres régionaux avec son club du SIG a depuis remporté le FIBA U16 Women's European Challenge en 2021 avant d'être doublement broncée l'an passé avec les U17 au Mondial et les U18 à l'Euro. « *J'ai toujours considéré que l'INSEP et les équipes de France jeunes (qu'elle devrait d'ailleurs retrouver à nouveau cet été lors de l'Euro U18 voire la Coupe du monde U19, ndlr) étaient des marches importantes à gravir, mais pas un aboutissement, confie-t-elle. Je vise encore plus haut.* » Si Marine Johannes est forcément une inspiration pour la jeune arrière, elle n'est pas la seule. « *Je « mange » énormément de basket, aussi bien à la télévision que dans les tribunes dès que j'en ai l'occasion, explique-t-elle. Je regarde notamment beaucoup de matchs masculins, car c'est un jeu très athlétique vers lequel les filles commencent à tendre. J'étudie aussi bien sûr le jeu de celles qui évoluent à mon poste. Je ne sais pas si j'aurai un jour leur niveau, mais si elles ont réussi, pourquoi pas moi ! »* ■

EN BREF

MARINE DURSUS,

Née le 26 août 2005 à Strasbourg

1m76

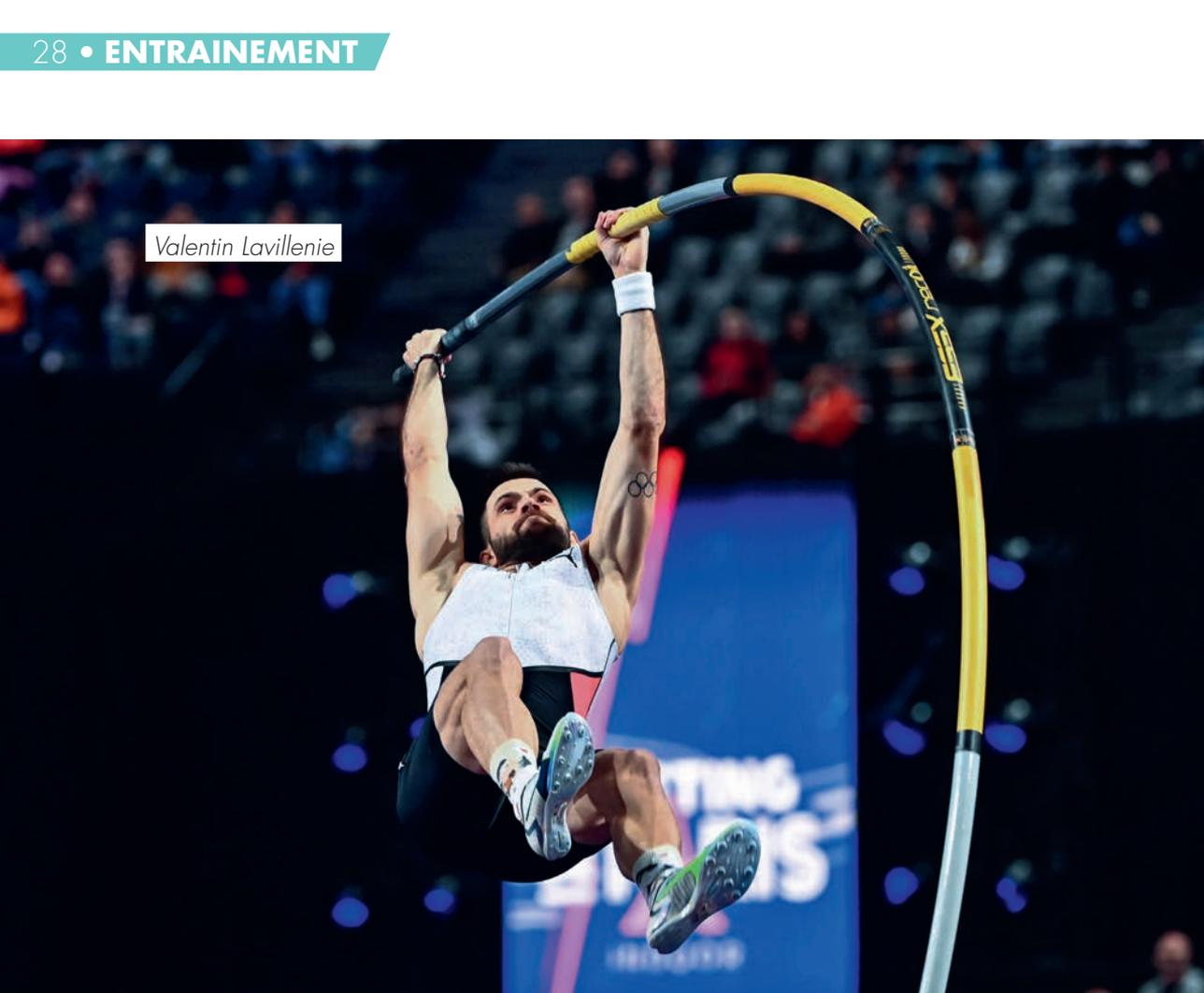
Club : Strasbourg Illkirch-Graffenstaden

Membre du pôle France féminin de l'INSEP depuis 2020

Terminale spécialité SVT

PALMARÈS

- Médaillée de bronze mondiale en U17 et européenne en U18 en 2022
- Lauréate du FIBA U16 Women's European Challenge en 2021

A photograph of pole vaulter Valentin Lavillenie in mid-air, holding onto a yellow and black pole. He is wearing a white athletic top and black shorts. The background is a blurred stadium filled with spectators.

Valentin Lavillenie

POSTURE GAINAGE, COORDINATION ET MUSCULATION, AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

En sport de haut niveau, la recherche de performance est permanente. Or pour y arriver, il ne suffit pas d'être le plus fort ou le plus rapide. La clé, selon Olivier Pauly, professeur d'EPS titulaire du diplôme Supérieur de l'INSEP et entraîneur d'athlétisme (BE3), pourrait résider dans l'adoption de la bonne posture.

Tous les entraîneurs le savent, adopter la bonne posture afin d'optimiser son mouvement, et par extension la performance, est essentiel pour un sportif de haut niveau. Charge à chacun de s'interroger sur sa pratique et d'opérer les ajustements nécessaires dans la perspective de former des athlètes plus conscients de leur corps et de leur sport, plus efficaces, plus précis et plus équilibrés. Une analyse pertinente révèle que l'activité sportive, et ce d'autant plus si le sport est pratiqué en compétition, soumet le corps à des contraintes biomécaniques intenses, qui, si elles ne sont pas gérées correctement, peuvent se révéler délétères. « *Lorsqu'il est question de mouvement, le placement du corps et la façon de mobiliser ses différentes parties doivent être cohérents*, explique Olivier Pauly, professeur d'EPS titulaire du diplôme Supérieur de l'INSEP et entraîneur d'athlétisme (BE3). *C'est pourquoi mobilité, posture, gainage, coordination et renforcement musculaire sont des piliers fondamentaux de la santé et de la performance.* » L'importance du bon positionnement, de la stabilité maîtrisée et de la mobilité contrôlée apparaissent comme une évidence, d'autant plus pour limiter les risques de blessures. L'augmentation des intensités en musculation ne peut également se faire au détriment de la sécurité, garantie par le bon placement et la bonne coordination. « *Il s'agit donc d'améliorer le fonctionnement de son corps en respectant et en contrôlant placement, coordination, rythme, amplitude, dissociation segmentaire, puissance, afin de mieux gérer les contraintes qui entravent santé et résultat sportif* », souligne-t-il.

LE MOUVEMENT JUSTE

Or, quantité de vidéos diffusées sur les réseaux sociaux montrent des gestes parfois dangereux s'ils ne sont pas réalisés par des experts, et qui sont copiés, y compris par des sportifs de haut niveau, sans en comprendre véritablement les conséquences. « *Ceci génère de vrais problèmes : une maîtrise relative des techniques, des exercices pas toujours adaptés, une prise de risque et une course effrénée à l'exploit, des postures non adaptées et des compensations nombreuses, des charges irraisonables...* », reconnaît Olivier Pauly. Au niveau de la motricité, le cerveau humain fonctionne pour respecter 2 objectifs majeurs : organiser la posture en priorité par rapport à la gravité dans un but de sécurité, et répondre à une situation et mettre en œuvre ses ressources pour atteindre un

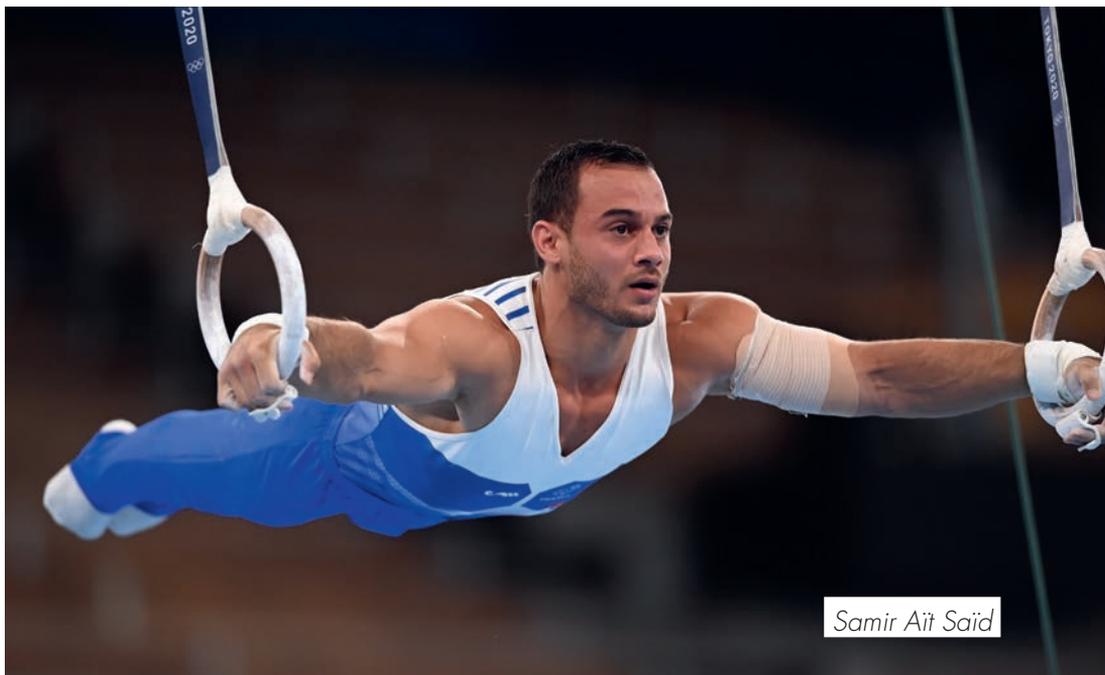


Équipe de France de volley-ball

objectif, en condition de gravité. Or, le cerveau est proactif et à ce titre il anticipe sur les régulations posturales nécessaires à la réalisation d'un geste. « *C'est ce qu'on appelle les ajustements posturaux anticipateurs (APA)*, précise l'ancien enseignant à la faculté des sciences du sport de Nice (de 1993 à 2016), par ailleurs auteur et conférencier. *Pour que le mouvement soit efficace, il faut que ces ajustements posturaux se fassent rapidement. Et réagir vite ne nécessite pas obligatoirement beaucoup de force. La qualité du mouvement est ainsi étroitement dépendante du niveau de contrôle postural et de la précision de la coordination que l'on peut manifester. C'est pourquoi la qualité des réponses posturales contribue à la prévention des blessures (prophylaxie).* » Un mouvement juste est générateur de santé, et l'immobilité, et/ou un mouvement incorrect, conduisent à des pathologies. Le mouvement efficace et précis s'organise à partir d'une posture juste et contrôlée ainsi que d'ajustements posturaux rapides et précis. C'est cela qui constitue la plateforme de lancement efficace du mouvement. ▶



La qualité des réponses posturales contribue à la prévention des blessures



Samir Aït Saïd



La prise en compte de l'identité posturale est primordiale

Si la capacité d'organisation posturale n'est pas suffisante, cela peut conduire à une mauvaise réalisation du mouvement, un frein neuromoteur et des compensations. « Et en bout de ligne, des blessures sont susceptibles de se déclarer, constate Olivier Pauly. Dans tous les cas, la performance ne sera pas optimale ! De plus, une analyse correcte de la tâche doit nous informer sur ce que je désigne sous le terme « d'identité posturale ». La prise en compte de cette identité posturale nous permet d'avoir plus de précision sur les choix d'exercices et leurs spécificités en fonction du geste sportif que l'on souhaite préparer. » L'évolution des connaissances sur les chaînes myofasciales permet de mieux appréhen-

der aujourd'hui les relations qu'entretiennent entre eux les différents muscles (par l'intermédiaire des fascias notamment), et éclaire mieux les différentes synergies musculaires qui sont en action lors d'un geste sportif complexe.

LE BON GESTE POUR UNE BONNE PERFORMANCE

Sur le plan de la préparation physique, la force est un des paramètres majeurs envisagés pour améliorer la performance sportive. Cependant, le niveau de force atteint par certains est sans commune mesure avec leur niveau de performance sportive. « Nous devons avoir à l'esprit que nous ne pouvons exploiter judicieusement la force que nous avons développée qu'à partir du moment où la maîtrise de notre posture et de notre coordination nous autorise à en contrôler l'intensité, l'amplitude, la vitesse et l'orientation », appuie Olivier Pauly. Ainsi, les tests utilisés pour mesurer la force et les exercices pour la développer n'ont souvent que peu de relation avec la performance sportive. L'ancien champion olympique de lancer du marteau, Anatoliy Bondarchuk, reconverti entraîneur à l'issue de sa carrière, avait évoqué la faible corrélation entre le développé couché et le lancer de poids : 0,39. Le faible rapport entre l'identité posturale

du geste sportif et les conditions de réalisation des exercices de musculation est une des raisons de cet écart. « *Que se passe-t-il bien souvent ? On a tendance à s'occuper de ce qui se voit, détaille l'entraîneur d'athlétisme. On fait progresser le muscle visible en périphérie, celui qui produit le mouvement, mais sans se préoccuper véritablement des conditions dans lesquelles il doit agir. Pour cela, on a inventé des machines qui isolent ce muscle pour mieux le faire travailler, et dans une seule dimension. Et pour être dans des meilleures conditions, on crée artificiellement de la stabilité en offrant sur ces machines des points d'appui stables qui n'existent pas dans la réalité du geste de compétition. C'est donc du bodybuilding !* »

UN TRAVAIL EN TROIS ÉTAPES

Pour être cohérent en préparation physique, le point de départ consiste dans l'évaluation de la posture dynamique. Le modèle original de l'organisation de la posture était basé sur le concept du pendule inversé, dans lequel le sujet oscillait autour de l'axe de ses chevilles, et la régulation était centrée autour de la relation entre les appuis et la verticalité du corps. Depuis plusieurs années maintenant, et sous l'impulsion de nombreuses recherches en neurosciences (voir notamment le sens du mouvement d'Alain Berthoz), le modèle a évolué vers celui de multiples pendules inversés qui se surajoutent les uns aux autres, et ceci a plusieurs implications. Ainsi, le maintien postural est considéré aujourd'hui comme le résultat d'une coordination multi-segmentaire complexe. « *Chaque position présente une spécificité sur le plan postural et peut servir tout à la fois de cadre d'évaluation et de repère de travail à partir duquel on organise les étapes de développement, note Olivier Pauly. Ces postures présentent l'intérêt de cibler la contrainte sur des zones précises du corps, ou sur*

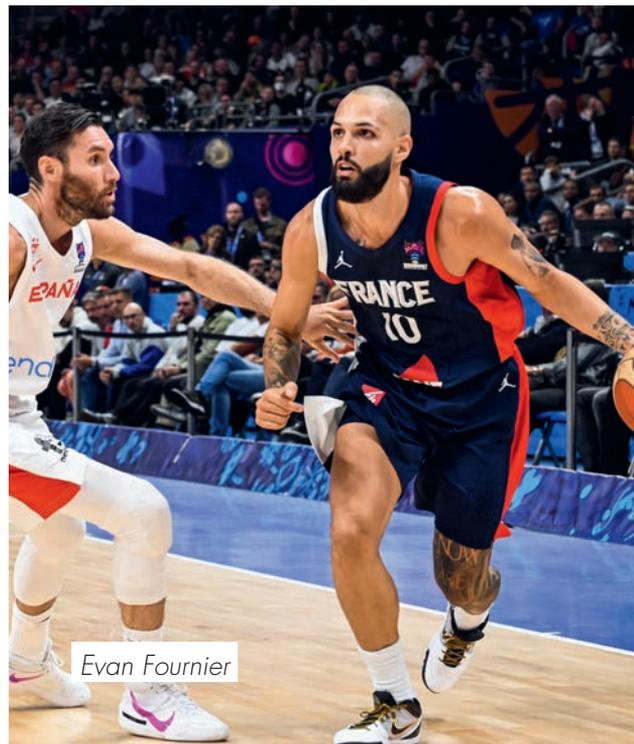


Le maintien postural est considéré aujourd'hui comme le résultat d'une coordination multi-segmentaire complexe

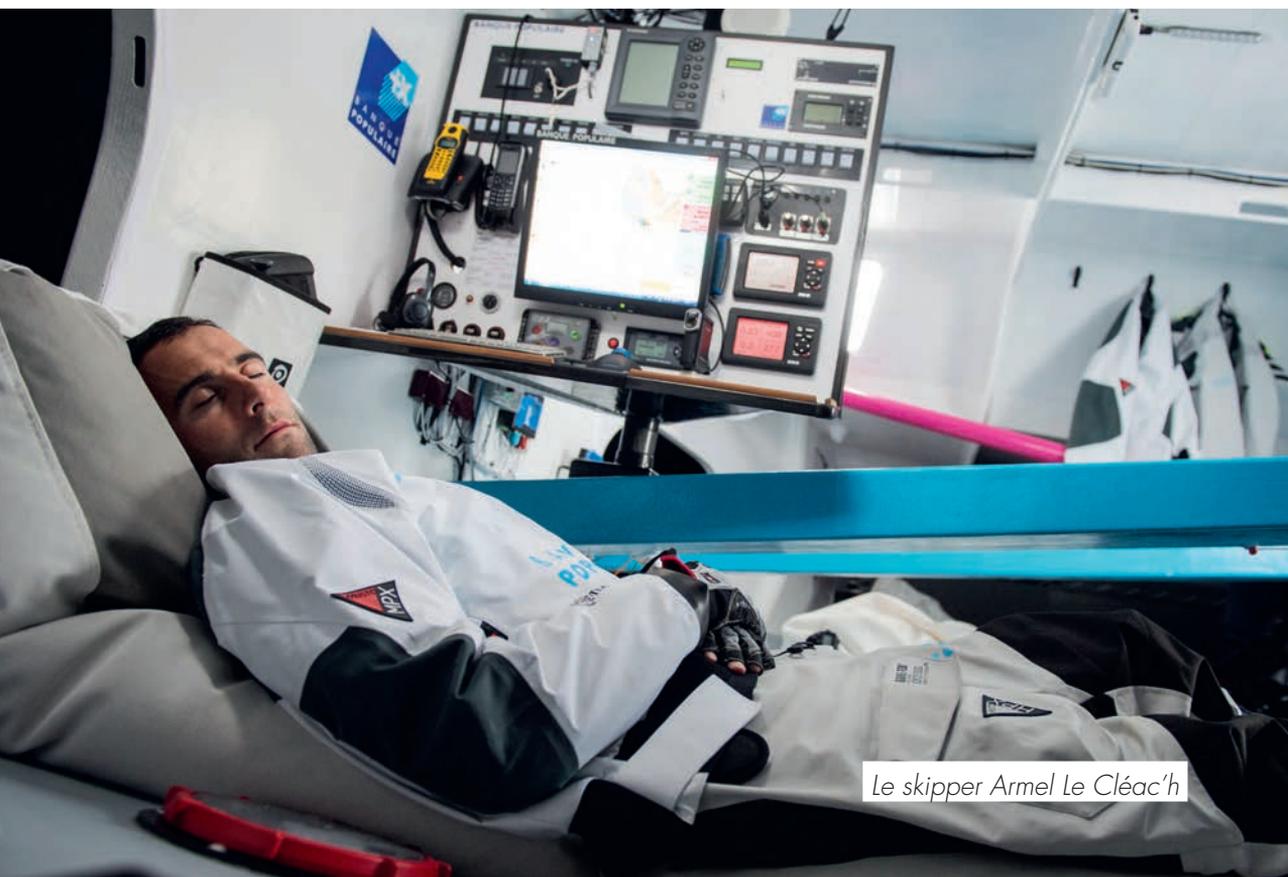
des chaînes myofasciales, dont on a au préalable décelé la faiblesse ou bien qui sont spécifiques de l'identité posturale du geste sportif. » Par exemple, l'utilisation de la posture à genoux permet d'évaluer la relation de tension entre chaîne antérieure et chaîne postérieure (notamment autour des hanches) et de juger de la vitesse des ajustements posturaux dans le plan sagittal. « *Lorsque l'activité possède une identité posturale concordante (ex : le golf), il est intéressant d'utiliser cette posture à la fois comme procédé d'évaluation des progrès mais aussi comme posture de référence pour travailler dans de nombreuses situations à la fois de gainage et de musculation* », conclut le préparateur physique de nombreux sportifs de haut niveau. ■



Pour être cohérents en préparation physique, le point de départ consiste dans l'évaluation de la posture dynamique



Evan Fournier



Le skipper Armel Le Cléac'h

GRÂCE À LA SCIENCE,

LE SOMMEIL DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU
N'A – PRESQUE – PLUS DE SECRET

Les sciences étudient depuis plusieurs années le sommeil des sportifs de haut niveau pour mieux comprendre ses variabilités et permettre aux acteurs de mettre en place des stratégies d'optimisation. Le point avec Mathieu Nédélec, chercheur au laboratoire Sport Expertise et Performance de l'INSEP.



Une quantité et une qualité de sommeil insuffisantes, voire un sommeil pathologique, se retrouvent fréquemment chez le sportif de haut niveau

Depuis plusieurs années, la science tente de mieux comprendre le sommeil des sportifs de haut niveau. Quelle est la pertinence des travaux scientifiques qui sont menés sur cette thématique alors qu'on pourrait penser que plus et mieux on dort, plus on est performant ?

Ce n'est pas aussi simple (sourire). C'est ce qui est passionnant d'ailleurs avec le sommeil qui est plus complexe qu'on ne le pense. Il est non seulement variable d'un individu à l'autre et pour un même individu, d'une nuit à l'autre, mais il dépend aussi de nombreux paramètres psychologiques et physiologiques. Les études scientifiques permettent de mieux comprendre et connaître le sommeil et ses différentes phases et de déterminer ce qui peut influencer négativement sa qualité et sa quantité. C'est d'autant plus important dans le sport de haute performance où la recherche de gains marginaux est permanente.

Quels sont les enseignements principaux tirés des différentes études qui ont été menées ?

Les liens entre le sommeil et la performance sont avérés. Le sommeil comme stratégie de récupération efficace fait également consensus. Sauf qu'une quantité et une qualité de sommeil insuffisantes, voire un sommeil pathologique, se retrouvent fréquemment chez le sportif de haut niveau, indépendamment de sa discipline. Certaines études rapportent même que 25 % de la population sportive pourrait être touchée par une pathologie de sommeil, type insomnie,

syndrome d'apnées du sommeil, mouvements périodiques des jambes, etc. Le sommeil a également tendance à se dégrader lorsque l'intensité de l'entraînement augmente. Les causes et les effets d'une privation totale ou partielle de sommeil sur la performance sont aussi régulièrement analysés. Toutes ces données objectives sont importantes pour mettre en œuvre des stratégies d'accompagnement pertinentes, en n'oubliant jamais d'être bien en phase avec ce qui se passe réellement sur le terrain. C'est l'avantage que nous avons à l'INSEP où nous pouvons confronter nos recherches avec ce que vivent au quotidien les sportifs de haut niveau.

L'INSEP est d'ailleurs à la pointe en matière de recherche sur le sommeil des sportifs de haut niveau.

Depuis 2015, nous avons enregistré et analysé le sommeil de plus de 700 sportifs de l'élite. Nous utilisons principalement deux méthodes d'évaluation : l'actimétrie et la polysomnographie. Elles permettent d'évaluer la qualité et la quantité de sommeil, d'avoir des informations sur les différents stades du sommeil et de détecter d'éventuelles pathologies. Nous nous intéressons au sommeil en lui-même ainsi qu'à tout l'environnement du sportif : le rythme de vie, l'influence de la literie... Une nuit de qualité se construit bien avant d'entrer dans son lit, notamment au cours de toute la période de veille précédente. Les données recueillies nous ont permis non seulement de faire un état des lieux inédit dans le sport français, mais aussi de mettre en place des stratégies d'optimisation dans de nombreuses disciplines. ►



LeBron James avait confié il y a quelques années « Pendant mes 13 ans de carrière, j'ai fait une sieste la plupart du temps, tous les jours et bien sûr les jours de match. Le sommeil est la chose la plus importante en matière de récupération ».

Quels ont été vos principaux champs d'investigation ?

Nous avons mené dans un premier temps une étude afin de déterminer les variabilités importantes du sommeil selon les individus et selon la spécificité de leur discipline en fonction de l'intensité de leur entraînement, de l'horaire de la pratique, etc. Mieux comprendre ces variabilités interindividuelles, ces différences d'un sportif à l'autre au sein d'un même collectif, permet d'individualiser les stratégies. Par exemple, les athlètes pratiquant un sport individuel s'endormiraient plus tôt et se lèveraient plus tôt en comparaison à ceux pratiquant un sport d'équipe. Récemment, nous avons aussi mis en évidence l'intérêt d'une éducation au sommeil pour les nageurs de l'équipe de France. Aujourd'hui, on souhaite aller plus loin en étudiant la variabilité intraindividuelle, à savoir comment le sommeil d'un sportif

évolue d'une nuit à l'autre dans la semaine, au fil de la saison, lors d'un stage d'entraînement, d'un séjour en altitude, etc. Nous travaillons en collaboration directe avec le département médical lorsque des problématiques de sommeil sont décelées chez un sportif. Mais en science, nous sommes aussi dans une logique d'optimisation et nous accompagnons des sportifs qui ne souffrent d'aucune pathologie, mais qui veulent optimiser leur sommeil pour être encore plus performants.

Comment est-il possible d'optimiser le sommeil d'un sportif de haut niveau ?

Lors des périodes d'entraînement très intense, des stages ou des compétitions à l'étranger ou bien sûr avant une épreuve majeure, comme les Jeux Olympiques et Paralympiques, on constate très souvent une dégradation du sommeil avec une quantité et une qualité insuffisantes. Et cela a des répercussions négatives sur le processus de récupération et donc sur la performance. On peut



L'une des fonctions du sommeil est d'assurer la récupération à la fois physique et mentale

donc engager une stratégie d'extension et de stockage de sommeil en amont de l'événement. Une telle stratégie, appliquée au cours de la semaine qui précède l'événement, consiste à passer plus de temps au lit et peut permettre de gagner jusqu'à 1h30 de temps de sommeil par nuit. Il existe également des stratégies d'hygiène de sommeil simples, pratiques et non médicamenteuses que les sportifs peuvent appliquer de manière autonome. Pour limiter l'impact des compétitions en soirée sur le sommeil - une épreuve tardive a ainsi le plus souvent pour conséquence un coucher tardif et un endormissement tardif -, il peut être recommandé de laisser dormir le sportif plus longtemps, de décaler l'habituelle séance d'entraînement du matin... Dans le domaine scientifique, la réponse est généralement globale. Nous faisons ainsi régulièrement des recommandations générales en matière de gestion du décalage horaire. Mais l'accompagnement dans le sport de haut niveau nécessite des stratégies d'individualisation.

Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil pour un sportif de haut niveau ?

Elles sont très nombreuses. L'une des fonctions du sommeil est d'assurer la récupération à la fois physique et mentale. Au cours d'une nuit de sommeil disons normale, la récupération physiologique est facilitée grâce à la sécrétion de l'hormone de croissance via l'hypophyse. Les apprentissages moteurs ainsi que la mémorisation des gestes sont également associés au sommeil lent profond, au sommeil paradoxal et aux fuseaux de sommeil, ce

qui se traduit par une plasticité cérébrale de niveau systémique au cours de la nuit, incluant notamment une augmentation de l'activité du cortex moteur primaire. Lorsque le sommeil est perturbé ou altéré, il y a donc naturellement des conséquences physiques, par exemple pour un sportif qui pratique une discipline d'endurance. Mais les conséquences touchent aussi le plan mental et les fonctions cognitives. Le temps de réaction est diminué, tout comme la prise de décision altérée, les capacités d'attention, de concentration, d'anticipation. On rapporte aussi des troubles de l'humeur.

Quels autres effets avez-vous pu mesurer ?

Lors d'une dette de sommeil, un sportif de haut niveau peut plus facilement être sujet à des infections virales en raison de la baisse de ses défenses immunitaires. Il y aurait ainsi 3 fois moins de risque de contracter un virus en dormant plus de 8 heures chaque nuit, comparativement à dormir moins de 7h. Des études ont permis de mettre en évidence une prise de masse grasse plus importante lorsque les nuits sont raccourcies (4h au lieu de 8h). Le petit-déjeuner est alors plus copieux (+ 22%), avec une appétence pour les aliments gras et sucrés, ce qui peut avoir des conséquences importantes pour les sports à catégories de poids par exemple. Il est donc indéniable qu'une bonne qualité de sommeil est essentielle pour la régénération, la santé et la capacité de performance des athlètes. Un sportif qui investit du temps quotidien pour optimiser

son sommeil en tirera des bénéfices évidents. Mais il n'y a rien de magique. Tout comme pour la nutrition, c'est à l'échelle d'une saison, d'une carrière que la différence se fera sentir.

La science a-t-elle permis d'établir un lien entre le sommeil et le risque de blessure ?

Je reste toujours prudent sur ce sujet, car plusieurs facteurs peuvent rentrer en jeu. Des études ayant utilisé des questionnaires ont montré que les sportifs qui dorment en moyenne moins de 8 heures par nuit sont 1,7 fois plus susceptibles de se blesser comparativement aux sportifs qui dorment plus de 8 heures. Un sommeil de quantité et/ou de qualité insuffisante(s) a des répercussions négatives sur le processus de récupération, à savoir un ralentissement de la resynthèse glycogénique musculaire, une majoration des dommages musculaires et/ou un ralentissement de la cicatrisation des dommages musculaires. La faible production d'hormone de croissance ne permet alors pas de régénérer le muscle aussi vite. Les douleurs musculaires sont également exacerbées. Dans une étude de cas que nous avons menée, la durée nécessaire pour s'endormir et l'efficacité du sommeil étaient altérées à la fois au cours de la nuit et de la semaine précédant la survenue d'une blessure. Un suivi individualisé du sommeil, en particulier dans les contextes de charge d'entraînement importante et de compétitions, pourrait être utile à la prévention de la blessure. ▶



Près de la moitié des formations présentes sur le Tour de France ont un partenariat avec des marques de literie et fournissent à leurs coureurs des matelas individualisés qui les suivent tout au long de l'épreuve.

La quantité de sommeil nécessaire a toujours fait l'objet de nombreux débats, y compris dans la communauté scientifique. Est-ce qu'un consensus existe sur les besoins réels d'un sportif de haut niveau ?

Afin de bénéficier au maximum des adaptations liées à son entraînement, et afin de récupérer d'un jour d'entraînement à l'autre, le sportif de haut niveau devrait viser entre 9 et 10 heures de sommeil par jour, une quantité supérieure à la recommandation en vigueur pour la population générale, c'est-à-dire entre 7 et 9 heures. Mais ce sont là des recommandations générales. On pense souvent au nombre d'heures de sommeil, mais moins à la qualité de ce même sommeil. Cette association quantité-qualité est pourtant fondamentale. La littérature scientifique commence de plus en plus à s'y intéresser. Mais c'est aussi la

plus difficile à appréhender. Un sommeil de qualité peut au moins en partie compenser une nuit plus courte. À l'opposé, un sportif en proie à des apnées du sommeil, comme on en voit parfois dans le rugby par exemple, peut avoir le sentiment de passer une bonne nuit de 9-10h alors que son sommeil aura été fragmenté et pas assez récupérateur. Il y a souvent un décalage entre la quantité de sommeil que les athlètes souhaiteraient obtenir et les heures réellement dormies, en général 1 heure à 1h30 de déficit ! Tout comme il faut être vigilant sur le décalage entre la perception subjective de son sommeil et les données objectives. Un sportif peut ainsi avoir l'impression qu'avec 6h de sommeil par nuit, il est suffisamment en forme et que son corps et son mental sont prêts à répondre à toutes les sollicitations. Mais en objectivant avec l'aide d'une montre actimètre qui enregistre le rythme veille-som-

meil, nous pouvons déterminer si la qualité est au rendez-vous et si cela suffit réellement. Il faut aussi analyser le ratio entre le temps de sommeil et le temps passé au lit. Si celui-ci est supérieur à 85% - par exemple 8h30 de sommeil pour 10h passées au lit -, alors le sommeil est réellement récupérateur. Enfin, des travaux scientifiques montrent l'importance des siestes, qu'elles soient « flashes » ou plus longues. Mais ce n'est pas une solution miracle dans nos sociétés en manque de sommeil. Nous sommes avant tout faits pour dormir la nuit. ■



Double champion olympique, triple champion du monde et triple champion d'Europe de handball, Luc Abalo a expliqué en interview : « Le plus important pour la récupération, c'est le sommeil. Je dors beaucoup, 10 heures par nuit, sinon je ne me sens pas bien et j'ai l'impression que ça a une influence sur le match : je peux avoir les jambes lourdes par exemple. Si je me couche à 1h du mat, c'est vraiment très tard pour moi »



Sur un site exceptionnel de 28 hectares, l'INSEP est un centre de ressources « sur mesure », proposant les conditions optimales d'entraînement et de formation aux meilleurs sportifs français et à l'encadrement du haut niveau.

Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein de 19 pôles France, qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

Centre d'entraînement, de préparation et de formation des sportifs olympiques et paralympiques, mais également centre d'expertise pour toutes les structures sportives, institutions et structures privées commerciales, l'INSEP dispose d'un savoir-faire et d'installations uniques en France pour vous faire vivre une expérience unique dans l'univers de la performance. ■



HÉBERGEMENT

L'INSEP dispose de 70 chambres simples ou doubles, (TV, wifi, douche, réfrigérateur).



RESTAURATION

Un self-service de 280 places, une brasserie et un espace privé de 10 à 100 personnes.



SALLES DE RÉUNIONS

Une salle de conférence, un amphithéâtre et 14 salles de réunions entièrement modulables.



INITIATIONS

Encadrées par les entraîneurs ou sportifs de haut niveau sur leurs lieux d'entraînement quotidiens.



CENTRE MÉDICAL

Conventionné avec la CPAM, le centre est ouvert aux sportifs et aux patients extérieurs.



FORMATIONS

L'INSEP délivre à la fois une formation scolaire et des diplômes professionnels post-gradués.

Pour tout renseignement complémentaire :
hospitalite@insep.fr / 01 41 74 41 01 ou 01 41 74 42 43



L'INSEP C'EST LA MAISON !

Retrouvez l'interview d'Elodie Clouvel qui évoque le rôle prépondérant de l'INSEP dans sa préparation physique et mentale au quotidien dans la perspective des Jeux de Paris 2024 : <https://bit.ly/3K92N60>

Source Twitter : @F3Regions

ADIDAS RUNNING

À l'occasion du lancement de la nouvelle gamme Adizero 2023, l'INSEP a eu le plaisir d'accueillir de nombreux médias internationaux, invités à découvrir les dernières innovations adidas running et rencontrer Sheila Chepkirui, vainqueur du semi-marathon de Paris 2023.

Source : @insep_officiel



PARACYCLISME

L'équipe de France de paracyclisme est venue en stage à l'INSEP pour y réaliser une partie de ses tests. Ceux-ci ont pour objectif de mesurer les capacités des athlètes, d'affiner leur profilage et mieux connaître la physiologie des athlètes paralympiques d'un point de vue recherche.

Source : @INSEP



RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

FRANCE TV À L'INSEP

Les équipes de France Télévisions, nouveau partenaire média, ont été accueillies pour un séminaire à l'INSEP ! Étaient notamment présents Delphine Ernotte Cunci, Présidente de France TV et Laurent-Eric Le Lay, directeur des sports.

Source LinkedIn : @INSEP

RELATIONS INTERNATIONALES

Fabien Canu a été accueilli à Canberra pour une visite de l'Australian Institute of Sport où il a pu rencontrer les équipes pour discuter des plans stratégiques de préparation en vue des JOP de Brisbane 2032.

Source Twitter : @theAIS



WEBINAIRE HYPOXPERF

Vous n'avez pas pu assister au webinaire sur le stress environnemental et la performance dans le cadre du projet HypoxPerf, avec des interventions du Pr Robert Chapman (université de l'Indiana) et du Dr Anthony Couderc, préparateur physique en rugby ? <https://www.youtube.com/watch?v=DrxKQ00IL6Q>

Source Youtube : Insep TV



**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     



TOYOTA

VISA