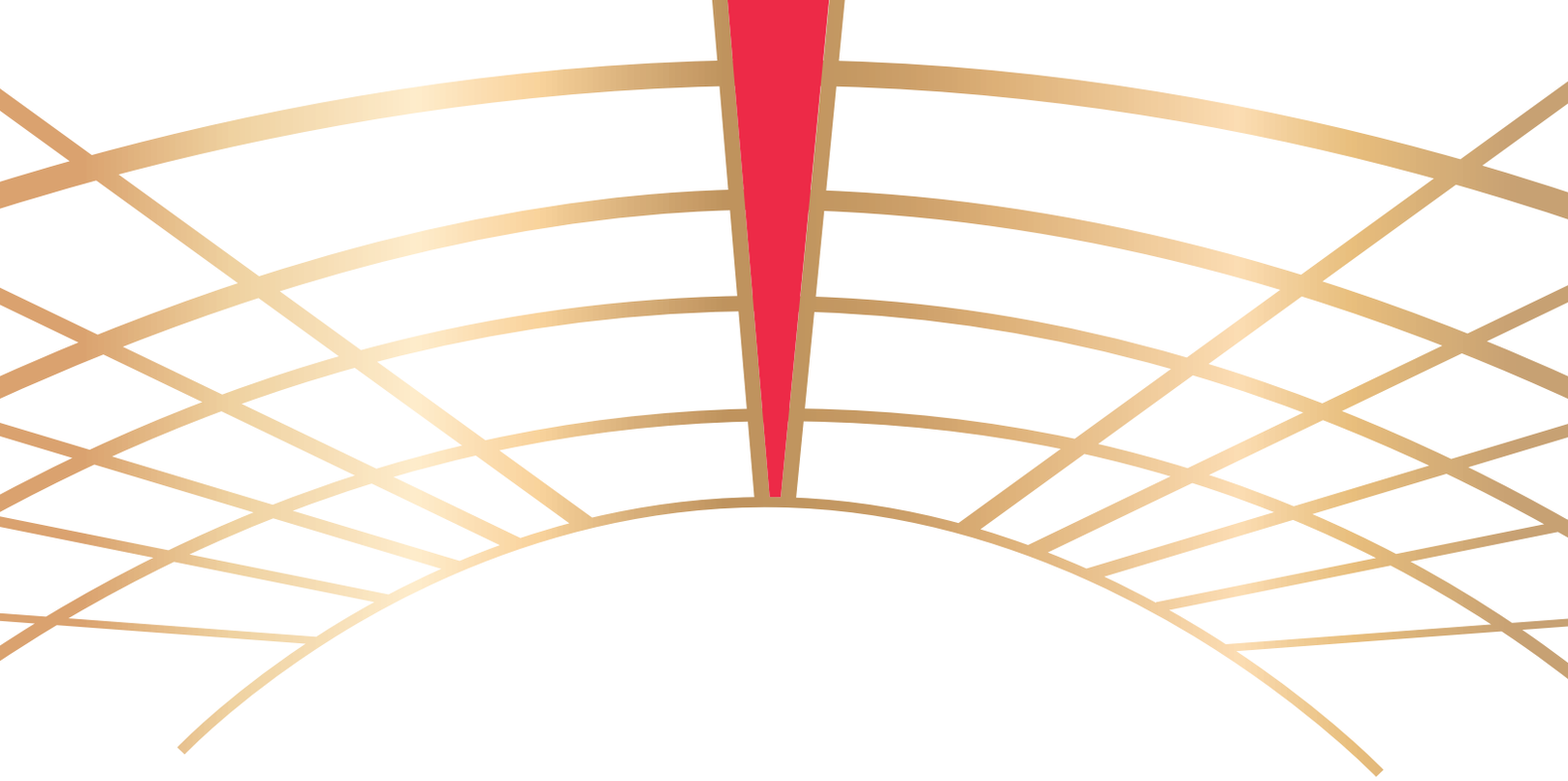


INSEP

CENTRE D'ENTRAÎNEMENT ET DE PRÉPARATION OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

Fabien CANU
Directeur général de l'INSEP

Depuis 1975, l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), est un acteur incontournable de la politique sportive du haut niveau en France.

Grâce à des infrastructures modernes et uniques situées sur un site exceptionnel de 28 hectares au cœur du bois de Vincennes à Paris, il propose une offre d'accompagnement à la haute performance sportive sous toutes ses formes pour les sportifs de haut niveau et leur encadrement, toutes disciplines confondues. Un accompagnement innovant et conçu sur-mesure en matière d'entraînement, de suivi médical, de recherche, d'accompagnement psychologique, mais aussi de formation et de reconversion professionnelle.

Dans la perspective des JOP de Paris 2024, l'INSEP souhaite accélérer son soutien auprès des fédérations olympiques et paralympiques, afin que l'ensemble des athlètes puissent bénéficier des expertises de l'établissement avec pour objectif de performer sur les grandes compétitions internationales.

RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

En s'appuyant sur les ressources de ses deux laboratoires : Sport, Expertise et Performance (SEP) et l'Institut de Recherche bio-Médicale et d'Épidémiologie du Sport (IRMES) qui travaillent en relation étroite avec les pôles France de l'INSEP et les équipes de France, l'INSEP met en place un accompagnement scientifique de la performance répondant aux besoins des sportifs et de leur encadrement :

- **optimisation de la performance**
- **équilibre de vie du sportif**
- **épidémiologie de la performance**
- **prévention de la blessure, santé des sportifs**
- **optimisation du retour de blessure**

L'INSEP est également très actif en termes de recherche médicale : il est à l'origine de la création du Réseau Francophone de Recherche en Médecine du Sport (ReFORM), composé de 5 centres médicaux francophones (France, Suisse, Luxembourg, Belgique, Canada). Ces centres sont reconnus pour leur expertise scientifique et médicale dans le domaine de la prévention des blessures et la protection de la santé des athlètes.

ReFORM a été agréé centre de recherche du CIO en décembre 2018. Fort de ce label, l'INSEP a initié des programmes de recherche novateurs et sur le long terme en matière de prévention des maladies et des blessures.

HOSPITALITÉS

L'INSEP est aussi un lieu idéal pour les manifestations et les séminaires. L'établissement dispose en effet de multiples salles de réunions, installations sportives et infrastructures hôtelières rénovées et modulables qui lui permettent d'accueillir des stages sportifs nationaux et internationaux, des séminaires institutionnels ou d'entreprise, des événements professionnels et d'organiser différents types de manifestations.

BIEN SE SOIGNER · **BIEN VIVRE** · **BIEN SE FORMER** · **BIEN S'ENTRAÎNER**

NUTRITION

La stratégie d'accompagnement nutritionnel mise en œuvre à l'INSEP permet de répondre aux demandes des sportifs et de sensibiliser les athlètes, les entraîneurs, les préparateurs physiques à l'importance d'une alimentation adaptée au besoin spécifique de chacun pour être performant au plus haut niveau.

Sur les sites d'entraînement, en compétition, à travers les réseaux sociaux, mais également directement à la restauration de l'INSEP, les différents services de l'établissement, à commencer par la mission nutrition du pôle performance, sont mobilisés pour apporter leur soutien et prodiguer des conseils aux sportifs.

Par le biais de rendez-vous individuels ou d'interventions collectives sur les sites d'entraînement, ces échanges réguliers avec les sportifs et leur encadrement permettent d'élaborer des protocoles nutritionnels spécifiques aux exigences de chaque discipline sportive tout en tenant compte des profils physiques et des goûts alimentaires de chaque athlète.

À la restauration de l'INSEP, les pensionnaires de l'établissement se voient proposer une grande variété de mets, aux cuissons, aux assaisonnements et aux accompagnements repensés. En lien avec le partenaire restauration de l'INSEP, la société R2C, les recettes sont adaptées aux besoins des sportifs, en périodes d'entraînement et de compétitions.

SAVOIRS ET DOCUMENTATION

L'établissement propose aux entraîneurs une méthodologie propice à la mise en forme des savoirs et des outils d'informations professionnelles susceptibles de répondre à leurs problématiques propres, à l'image de la Lettre des entraîneurs. Un projet, très innovant, s'appuyant sur l'intelligence artificielle, de partage des savoirs sur l'entraînement de haute performance est également initié.

L'INSEP peut s'appuyer sur son iconothèque et sa bibliothèque pour proposer un fonds documentaire très riche dans le domaine du sport et plus spécifiquement de la performance sportive. Le fonds documentaire de l'INSEP est régulièrement consulté par des chercheurs et des entraîneurs du monde entier.

"INSEP-Éditions" compte aujourd'hui un fonds de plus de 200 titres et un catalogue proposant 44 ouvrages.

FORMATIONS ET DIPLÔMES

POUR LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

L'INSEP assure, dans le cadre de l'accompagnement de leurs projets de performance, différentes formations à destination des sportives et sportifs de haut niveau :

- des formations scolaires de la 3e au baccalauréat dans l'établissement scolaire de l'INSEP qui, par le biais d'une convention signée avec l'académie de Créteil, accueille sur place les élèves
- une trentaine de formations supérieures sur site (STAPS, SportCom, langues étrangères) ou en partenariat avec les universités, écoles et autres instituts de formation
- des formations professionnelles aux métiers du sport : celles-ci permettent aux sportifs de haut niveau d'acquérir les compétences requises pour s'intégrer dans le secteur professionnel du sport à différents niveaux

POUR LES CADRES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

L'institut développe également une offre de formations initiales et continues adaptée aux besoins et contraintes des cadres du sport de haut niveau.

Ainsi, il conçoit et développe des dispositifs de formations initiales professionnelle (DESJEPS) et universitaire (master).

Dans le cadre de la formation professionnelle continue, l'Institut délivre des diplômes post-gradués : Exécutive Master (EM) et certificats de compétence spécifique (CCS).

Enfin, il propose des formations diplômantes, des formations sur-mesure, des journées de professionnalisation, des cycles de conférences et des accompagnements professionnels.

FORMATION À DISTANCE

Rendre les cours accessibles aux sportifs de haut niveau et aux cadres supérieurs du sport, à tout moment et de partout dans le monde, c'est l'objectif que s'est donné l'INSEP depuis 2004. Une plateforme de Formation Ouverte à Distance (FOAD) a ainsi été mise en place.

Riche de contenus pédagogiques multimédias, elle vient en complément des solutions traditionnelles de formation et constitue une innovation dans le quotidien des sportifs de haut niveau. C'est aussi un réel confort et un gage de réussite pour les cadres sportifs dont les emplois du temps sont surchargés au quotidien.

MÉDICAL

Le pôle médical propose aux sportifs de haut niveau des consultations dans une douzaine de spécialités grâce à la présence dans l'établissement de nombreux professionnels : chirurgiens orthopédiques, rhumatologues, gynécologues, cardiologues, radiologues, endocrinologues, psychiatres, pédiatres, urgentistes, kinésithérapeutes, psychologues, et podologues.

Grâce à l'expertise très pointue de ce pôle, l'INSEP est en mesure d'accueillir des médecins français et étrangers et de les accompagner dans leur spécialisation en médecine du sport. De même, les élèves infirmiers ou masseurs-kinésithérapeutes viennent effectuer ici leurs stages de validation.

Pour assurer le suivi et la préservation de la bonne santé des sportifs de haut niveau, le pôle médical mobilise plusieurs dispositifs interdépendants :

- **un service de prévention**
- **une permanence médicale**
- **un centre de santé médical et dentaire dédié aux soins**
- **une unité de masso-kinésithérapie**
- **des prestations de récupération :** chambre de Cryothérapie Corps Entier (CCE) à trois compartiments (-10°, -60° et -110°C)
- **un dispositif d'imagerie :** aide indispensable en traumatologie du sport, le GIE « Imagerie médicale INSEP » est géré par un groupe de radiologues reconnus dans le domaine des pathologies sportives. Il dispose actuellement de quatre types d'outils de diagnostics : la radiographie, l'IRM, l'échographie, la DEXA (absorptiométrie biphotonique à rayons X)
- **un scanner** qui sera installé et mis en fonction dans le courant de l'année 2022

L'INSEP
EN CHIFFRES

27
DISCIPLINES OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

800
SPORTIFS DE HAUT NIVEAU
dont 520 permanents (internes, externes et demi-pensionnaires)

331
INTERNES DONT 123 MINEURS
(scolarisés de la 3e à la terminale)

280
ENTRAÎNEURS FÉDÉRAUX DONT 200 PERMANENTS

300
AGENTS SALARIÉS

28
HECTARES DE CAMPUS

100%
DE RÉUSSITE AU BAC *(promotion 2020-2021)*

38
MILLIONS D'EUROS DE BUDGET

2
LABORATOIRES DE RECHERCHE

85
PERSONNELS SOIGNANTS

18 SPORTS RÉSIDENTS

- ATHLÉTISME
- AVIRON
- BADMINTON
- BASKET-BALL
- BOXE ANGLAISE
- CANOË-KAYAK
- ESCRIME
- GYMNASTIQUE
- HALTÉROPHILIE
- HANDISPORT
- JUDO
- LUTTE
- NATATION
- PENTATHLON MODERNE
- TAEKWONDO
- TENNIS DE TABLE
- TIR
- TIR À L'ARC

www.insep.fr

30
CENTRES LABELLISÉS
EN FRANCE

- CREPS Antilles-Guyane
- CREPS Bordeaux
- CREPS Centre-Val de Loire
- CREPS Bourgogne-Franche-Comté
- CREPS Ile de France
- CREPS La Réunion
- CREPS Montpellier
- CREPS Montpellier-CNEA Font-Romeu
- CREPS Nancy
- CREPS Provence-Alpes Côte d'Azur-Site de Bolouris
- CREPS Provence-Alpes Côte d'Azur-Site d'Aix en Provence
- CREPS Provence-Alpes Côte d'Azur-Site d'Antibes
- CREPS Pays de la Loire
- CREPS Poitiers
- CREPS Reims
- CREPS Strasbourg
- CREPS Toulouse
- CREPS Auvergne-Rhône-Alpes-Vichy
- CREPS Wattignies Hauts de France
- Campus de la Brunerie
- Campus Sport Bretagne
- CSJC-Ajaccio
- CSN-Caen
- CSRA-Mulhouse
- CNE FFTennis-Roland Garros
- CNSD
- CNSNMM-Prémanon
- CRJS Petit-Couronne
- ENVSN
- IFCE

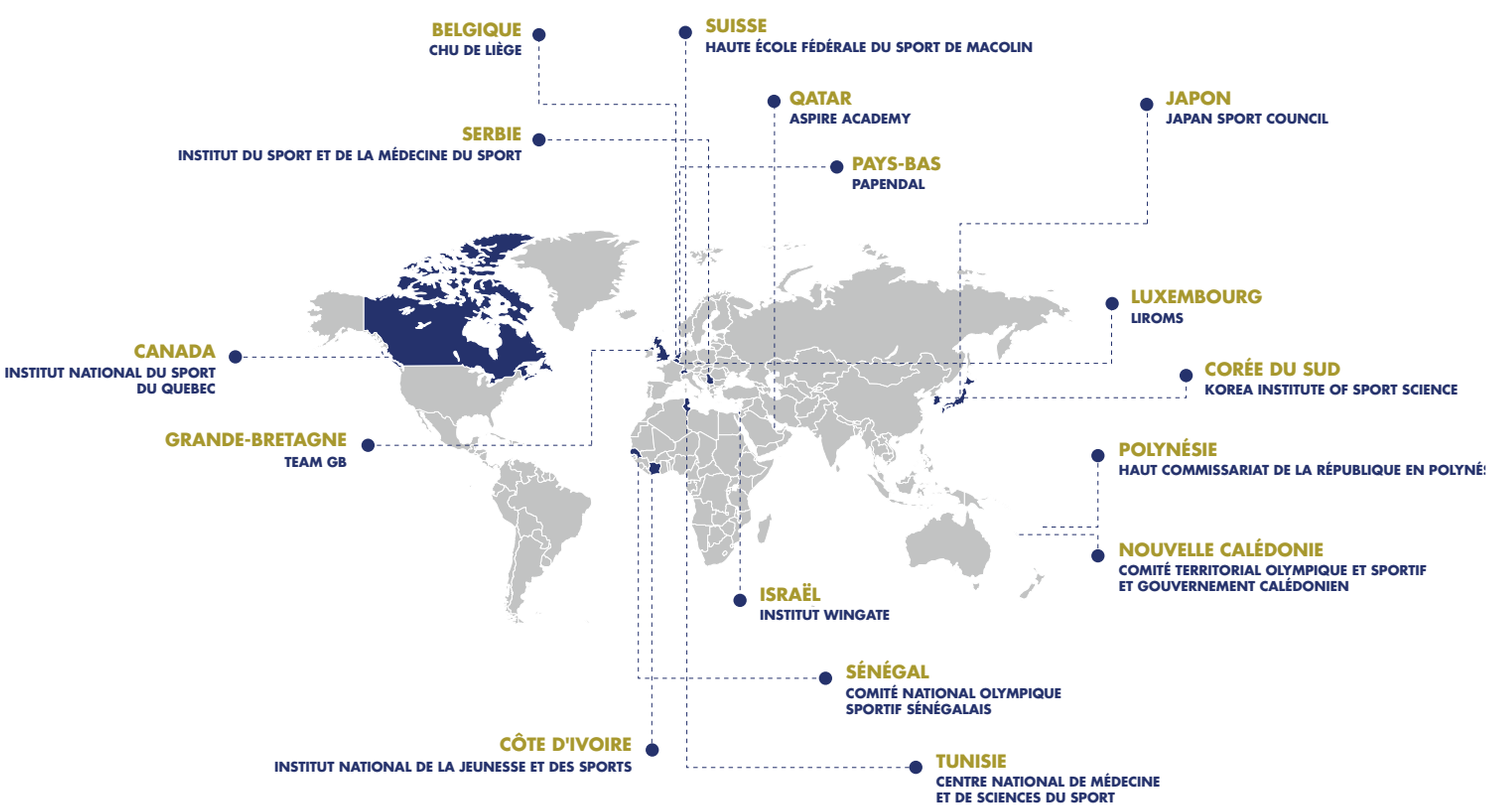
UN TRAVAIL EN RÉSEAU

La mission de l'INSEP est de fédérer, de mobiliser et de travailler en synergie avec un ensemble de réseaux au profit de la performance des équipes de France Olympiques et Paralympiques.

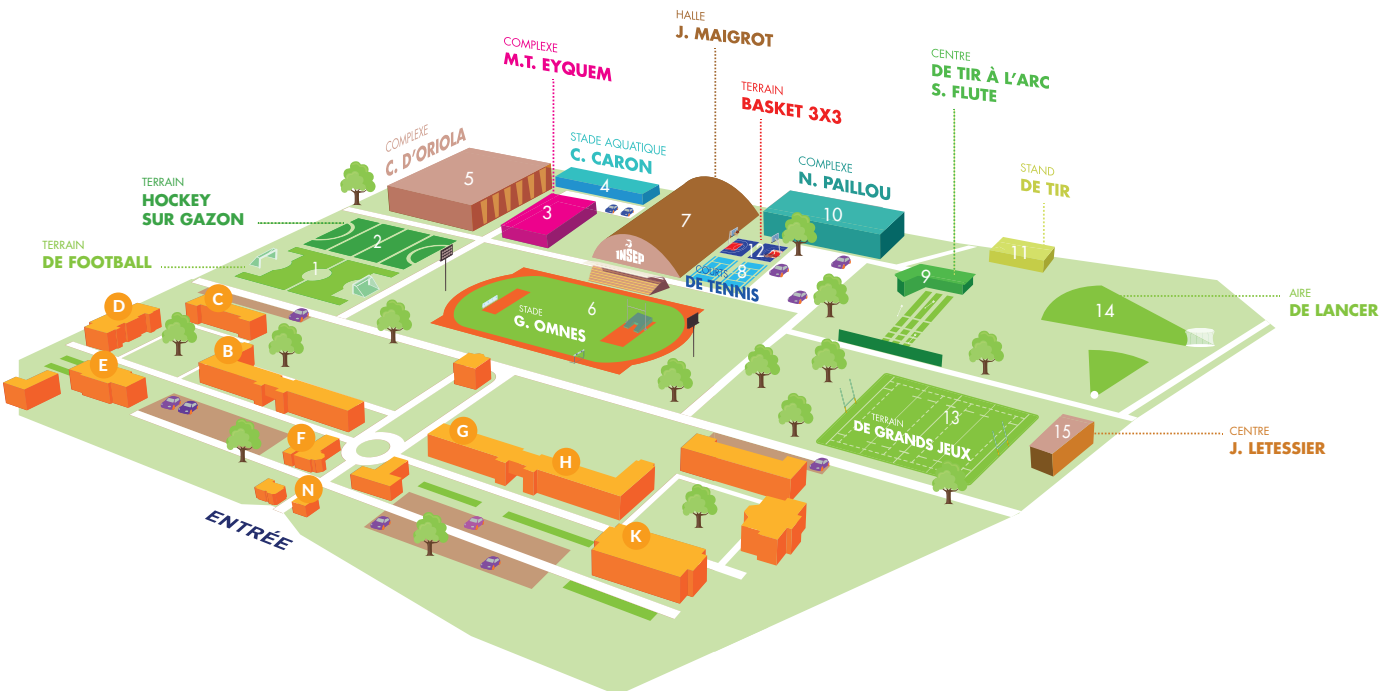
Le « Grand INSEP » est une organisation en réseau de centres d'entraînement et de formation de haut niveau maillant le territoire français et qui favorise la mutualisation des expertises au service de l'accompagnement des athlètes et de leur encadrement. Le label grand INSEP est une marque de qualité accordée à ces centres qui répondent aux exigences du sport de haut niveau. La volonté de l'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 ».

Avec le même objectif de promouvoir l'excellence, l'établissement conclut par ailleurs, des conventions et accords de coopération avec des services similaires au sein de différentes institutions à l'international (centres sportifs, universités, entreprises). Ces collaborations multiples se traduisent par l'organisation de missions internationales et de représentation, mais aussi par l'accueil de délégations étrangères, au service de la performance sportive.

CONVENTIONS ET ACCORDS
INTERNATIONAUX



DÉCOUVREZ
LE CAMPUS



INFRASTRUCTURES **SPORTIVES**

1 - **TERRAIN DE FOOTBALL** *(synthétique)*
2 - **TERRAIN HOCKEY SUR GAZON** *(synthétique)*
3 - **COMPLEXE MARIE-THÉRÈSE EYQUEM**
4 - **STADE AQUATIQUE CHRISTINE CARON**
5 - **COMPLEXE CHRISTIAN D'ORIOLA**
6 - **STADE GILBERT OMNES**
7 - **HALLE JOSEPH MAIGROT**
8 - **COURTS DE TENNIS** *(green set)*
9 - **CENTRE DE TIR À L'ARC SÉBASTIEN FLUTE**
10 - **COMPLEXE NELSON PAILLOU**
11 - **STAND DE TIR**
12 - **TERRAIN DE BASKET 3X3**
13 - **TERRAIN DE GRANDS JEUX**
14 - **AIRE DE LANCER**
15 - **CENTRE JEAN LETESSIER**

ACCOMPAGNEMENT **À LA PERFORMANCE**

B - **MÉDIATHÈQUE - LABORATOIRE IRMES**
C - **LABORATOIRE SEP - AMPHITHÉÂTRE - RECHERCHE**
D - **SCOLARITÉ**
E - **AUDIOVISUEL - ICONOTHÈQUE - FORMATION**
F - **ACCUEIL / HOSPITALITÉ**
G - **KINÉSITHÉRAPIE**
H - **MÉDICAL - IMAGERIE**
K - **SELF & BRASSERIE**
N - **BOUTIQUE**

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

INSEP

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

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