




INSEP

SPÉCIAL TOKYO 2020

LE MAG



en **ROUTE**
POUR TOKYO





Les portes drapeaux de l'équipe de France Olympique et Paralympique (de g. à dr.) :
Samir Aït Saïd (gymnastique), Sandrine Martinet (para judo)
et Stéphane Houdet (tennis fauteuil) et Clarisse Agbegnenou (judo)



L'IMAGE DE LA FRANCE À L'ÉTRANGER

Voilà, nous y sommes, face à des Jeux qui resteront inédits !

Cinq années pour nos sportifs, passées à l'entraînement plusieurs fois par jour, cinq années à se préparer, étudier, parfois se soigner, douter et se relever, trouvent aujourd'hui leur accomplissement.

Ces Jeux ne sont pas une étape vers Paris 2024, comme je peux l'entendre parfois, ils sont d'abord un rendez-vous important pour le sport français. Nous avons un statut à défendre. En 2016 nous avons récolté 42 médailles et nous nous classions à la 7^{ème} place dans la hiérarchie des nations. A Tokyo, nous nous confronterons à l'élite mondiale, et nous serons évalués.

Je veux m'adresser aujourd'hui plus particulièrement aux sportives et aux sportifs de l'INSEP qualifiés aux Jeux.

Ce travail accumulé doit permettre de puiser au plus profond de vous-même l'énergie de la victoire. Vous serez à Tokyo pour former tous ensemble une Équipe de France unie et fière de porter les couleurs de la France. Chaque place, chaque médaille conquise construit votre vie de femme et d'homme. Ce que vous réaliserez à Tokyo, personne ne pourra plus vous l'enlever. A vous d'écrire maintenant votre histoire et celle de votre sport.

Soyez humbles et respectueux, tout en étant ambitieux. Porter le maillot de l'Équipe de France, c'est plus que jamais avoir des devoirs vis-à-vis de votre pays et de l'image que vous renverrez aux media, sur les réseaux sociaux et aux spectateurs. Vous serez durant quelques jours l'image de la France à l'étranger, ne l'oubliez jamais quelle que soit l'issue de la compétition. Soyez toujours respectueux et humbles face à vos adversaires et avec les bénévoles et les officiels. Soyez solidaires les uns avec les autres. Cette Équipe de France Olympique et Paralympique n'a de sens que parce qu'elle est une équipe soudée et combattive.

Je compte sur vous et je crois en vous ! Donnez le meilleur de vous-même, c'est la seule façon de ne rien regretter. En tant que Directeur général de l'INSEP et médaillé olympique je tiens à vous témoigner toute ma confiance. Avec toute mon équipe, nous croyons en vous et vous pouvez compter sur notre soutien entier et sincère.

Ghani Yalouz

Directeur Général de l'INSEP



03

► DES JEUX VRAIMENT PAS COMME LES AUTRES



12

► LES SPÉCIALISTES DU QUINTUPLE EFFORT EN CHERCHEURS D'OR



08

► CES JEUX DE TOKYO SERONT CEUX DU MENTAL



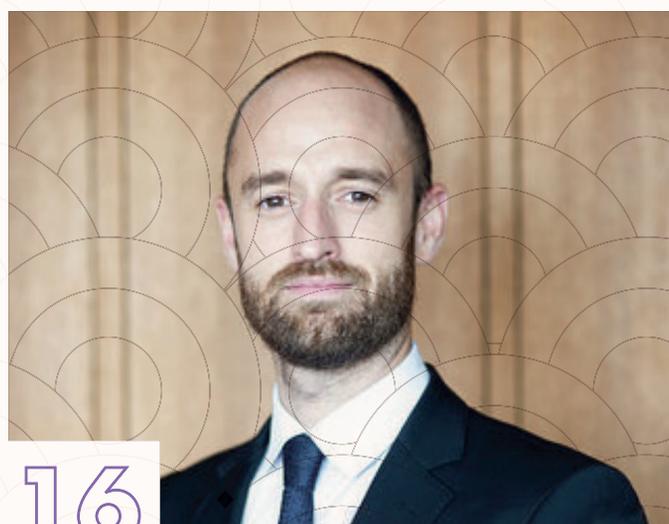
14

► MES PREMIERS JEUX, PRITHIKA PAVADE - YOHANN NDOYE BROUARD



11

► YANNICK BOREL, LAISSEZ PARLER L'ARTISTE !



16

► 4 QUESTIONS À SAMUEL DUCROQUET



18

▶ À TOKYO,
ÇA VA ÊTRE CHAUD !



32

▶ PROGRAMME ET LISTE DES SPORTIFS(ES)
DE LA DÉLÉGATION FRANÇAISE OLYMPIQUE



23

▶ LE « GUÉPARD BLANC »
EN A ENCORE SOUS LA SEMELLE



51

▶ PROGRAMME ET LISTE DES SPORTIFS(ES)
DE LA DÉLÉGATION FRANÇAISE PARALYMPIQUE



26

▶ TEDDY RINER,
KOUMBA LARROQUE

PUBLICATION BIMESTRIELLE :
ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Ghani Yalouz**

Rédactrice en chef : **Laure Veyrier**

Rédaction : **Frédéric Ragot**

Graphisme & Mise en page: **Nicolas Belfayol**

Crédits Photographiques : **Boccia Liverpool – G. Picout, Cyril Masson, FFCK/KMSP(P. Millereau), FFescrime, FFHandisport, Florent Pervillé, France Paralympique, France TV studio, Frédéric Ragot, Iconsport, Istock, Isabelle Amaudry / INSEP, Kazuhiro Nogi / AFP, Kevin Bogetti-Smith, RCF, UIPM World Pentathlon / Virág Buza, Tokyo 2020**

Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



Des Jeux vraiment pas comme les autres

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo se disputeront avec un an de décalage et dans un contexte inédit. L'INSEP a su réadapter ses services et ses ressources dans tous les secteurs qui touchent à la performance sportive pour accompagner au mieux les fédérations sportives, les entraîneurs et les sportifs de haut niveau et leur permettre de briller au Japon.

C'est un discours que l'on entend encore parfois dans le monde du sport, plus par habitude que par réelle conviction, et ils sont d'ailleurs peu à se laisser convaincre. Les Jeux Olympiques et Paralympiques seraient une compétition comme une autre. Face à ce déni flagrant de réalité, les « vieux » routiers, habitués à performer sous la pression des anneaux, préfèrent en sourire. Car eux savent ! Même les jeunes bizuths des Jeux ne sont pas dupes. Les Jeux Olympiques et Paralympiques sont à part, hors du commun. Et ceux de Tokyo le seront certainement plus encore que les autres. Cette édition 2021 ne ressemblera à aucune autre, ni même à rien

de connu ou de vécu. Et pas seulement parce qu'elle s'ouvrira cinq ans après Rio. Méлина Robert-Michon, qui disputera au Japon ses 6^e Jeux Olympiques consécutifs, tout proche du record français toujours détenu par Jeannie Longo (7 participations), le sait mieux que quiconque. « *Ce sera différent de tout ce que j'ai pu vivre jusqu'à présent, mais on a tellement eu peur qu'ils n'aient jamais lieu que je suis prête à faire face à tous les scénarios possibles, admet la vice-championne olympique de lancer du disque. Malgré les doutes et les incertitudes, cela ne m'a pas empêché de me préparer, de m'entraîner dur et de mettre toutes les chances de mon côté pour revenir de Tokyo avec l'or olympique.* »

La crise a rebattu les cartes

Ces Jeux de Tokyo auraient dû être un vrai révélateur des forces en puissance, voire un test et un tremplin dans la perspective de Paris 2024. La crise sanitaire a rebattu les cartes. Cette édition 2021 ne sera pour autant pas dénuée d'enjeux et restera importante à plus d'un titre pour les titres et les médailles qu'elle décernera. À l'instar de Méлина Robert-Michon, ils sont même nombreux à rêver d'or. À 31 ans, Teddy Riner pourrait entrer encore un peu plus dans l'histoire du sport français et

mondial en devenant le premier poids lourd triple champion olympique au pays du judo, dans le temple du Nippon Budokan. Sa coéquipière des tatamis, Clarisse Agbegnenou, veut s'offrir le seul titre qui manque encore à son incroyable palmarès, tout comme les escrimeurs Yannick Borel et Enzo Lefort, les pentathlètes Marie Oteiza et Valentin Prades ou encore le décathlonien Kevin Mayer. Sans oublier Steven Da Costa (karaté), Alexis Hanquiquant (paratriathlon), Marie-Amélie Le Fur et Timothée Adolphe (para athlétisme) Florent Manaudou (natation), Koumba Larroque (lutte), Charline Picon (planche à voile), Vincent Luis (triathlon)..., toutes et tous en quête d'un podium et mieux si affinités.

À Rio, la France s'était hissée au 7^e rang au classement des nations lors des Jeux Olympiques (42 médailles, dont 10 en or) et au 12^e rang quelques semaines plus tard à l'occasion des Jeux Paralympiques (28 médailles, dont 9 en or). Intégrer le top 5 olympique et le top 10 paralympique aurait dû logiquement être l'ambition des Bleus cette année. Mais dans ce contexte inédit, difficile de se projeter et d'annoncer un objectif raisonnable à défaut d'être raisonné de médailles pour le clan français. Michel Vion, chef de mission de la délégation française olympique, s'y est risqué pourtant lors du J-100 en envisageant « une quarantaine de médailles, dans la ligne des résultats de Rio », tandis que son homologue des paralympiques, Jean Minier, tablait sur « 35 médailles, entre les 28 de Rio et les 45 de Londres. » Entre certains athlètes qui ont profité du report pour monter en puissance ou soigner leurs blessures et d'autres, programmés pour 2024, qui pourraient émerger plus tôt que prévu, des surprises ne sont pas à exclure au Japon. « Il y aura des opportunités à saisir, confirme Thierry Soler, le chef du pôle performance de l'INSEP. Les athlètes auront tous été impactés d'une manière ou d'une autre par la crise, quelle que soit leur nationalité, mais certains auront mieux géré cette période que d'autres et ils pourraient se montrer à leur avantage à Tokyo alors qu'on ne les attendait pas forcément à ce niveau de performance. » D'autant que des forfaits de dernière minute ne sont malheureusement pas à exclure et que le chemin vers le podium semble plus ouvert que jamais. « Je pense malgré tout que dans la plupart des disciplines, la hiérarchie sera respec-

tée, tempère Thierry Soler. Mais on ne sait pas encore quelles seront les répercussions physiques et psychologiques de tout ce que les athlètes ont pu vivre cette année, du manque de confrontation internationale pour certains, voire même des conséquences de la maladie elle-même. Jusqu'au dernier jour, tout peut arriver. »

Des solutions sur mesure

Pour accompagner les athlètes et les staffs sur le chemin de la performance à Tokyo malgré ce contexte inédit et toujours rempli d'incertitudes à quelques jours de la cérémonie d'ouverture, l'INSEP et l'ensemble des centres du réseau Grand INSEP ont mis à leur disposition toutes leurs ressources et leurs compétences, en présentiel et à distance. Préparation physique et mentale, réathlétisation, médical, recherche... Dans tous les secteurs qui touchent à la performance sportive, des solutions sur mesure et un accompagnement de pointe, dédié, ont été proposés. La disponibilité et la réactivité de l'ensemble des équipes de l'INSEP se sont avérées particulièrement précieuses pour les sportifs et les entraîneurs dans cette période pas comme les autres. Ces derniers mois, l'INSEP s'est érigé comme une bulle

olympique et paralympique dédiée à l'entraînement, en vue de Tokyo. L'établissement a ainsi choisi de limiter le brassage des populations et de préserver avant tout les athlètes olympiques et paralympiques qui rencontreraient souvent des difficultés à trouver des lieux d'entraînements sécurisés et ont vu, avec la pandémie, une source de stress supplémentaire dans leur préparation. « Le rôle de l'INSEP qui travaille aux côtés des fédérations a toujours été de rester un repère familier et rassurant pour les athlètes et les entraîneurs, en donnant un cadre et un environnement à la programmation sportive, explique Ghani Yalouz Directeur général de l'INSEP. En vue des Jeux, nous avons su mobiliser des moyens humains et financiers conséquents et exceptionnels pour optimiser nos services d'accompagnement à la performance. » Cette réorganisation a notamment été adaptée au caractère sensible des sportifs, pour lesquels des protocoles ont dû être aménagés afin de maintenir leur équilibre physique et psychologique dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Reste désormais aux 500 athlètes olympiques et paralympiques réunis au sein de l'équipe de France unifiée, une première là aussi, à se montrer inspirés et même à « inventer quelque chose » pour faire de ces Jeux de Tokyo au visage inhabituel une réussite et les rendre définitivement pas comme les autres.





Ces Jeux de Tokyo seront ceux du mental

Psychologue et psychothérapeute, conseillère auprès du Directeur général et des services de l'INSEP en charge de la performance, Meriem Salmi accompagne de nombreux sportifs de haut niveau français sur la route des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo en adaptant son discours et son approche dans ce contexte inédit de crise sanitaire.

En temps normal, quel accompagnement proposez-vous aux sportifs de haut niveau qui préparent les Jeux Olympiques et Paralympiques ?

Dans le sport de haut niveau, l'excellence se construit au quotidien, dans le temps, mais aussi dans le détail. Et encore plus lorsqu'on parle des Jeux Olympiques et Paralympiques, car c'est un événement qui active des émotions uniques et particulièrement intenses. Je dis souvent que les JOP sont un lieu de hautes turbulences émotionnelles. Avant les Jeux, les sportifs sont généralement plus vulnérables, encore plus sous tension et très souvent à fleur de peau. La moindre contrariété peut prendre des proportions inhabituelles. C'est la raison pour laquelle je suis très attentive à ce que tout se passe bien dans leur vie en dehors du sport : leur environnement familial, professionnel, amical, mais aussi et surtout leur

couple. Ils sont moins disponibles pour leur famille, leur conjoint, leurs enfants, leurs amis. Ils dorment, ils mangent, ils respirent, ils vivent, avec et pour les Jeux pendant plusieurs années. Mon travail consiste, entre autres, à les amener à prendre de la distance par rapport à l'événement, à ne pas rester focalisé uniquement sur cet objectif, à « corriger » régulièrement et précocement ce qui peut devenir une obsession. C'est l'un des pièges à éviter. L'exigence et l'engagement nécessaires et incontournables ne doivent pas se retourner contre le sportif. Il doit donc être particulièrement précis, pertinent et régulé en permanence. Je me souviens d'un athlète très sérieux, qui sortait très peu et qui s'était autorisé une fois à aller fêter l'anniversaire d'un ami quelques semaines avant les Jeux. Et le lendemain, il s'était blessé à l'entraînement. Une blessure avant des championnats d'Europe et des Mondiaux est déjà préjudiciable et

peut être très mal vécue. Mais avant les JO, il faut imaginer les répercussions que cela peut avoir, d'autant plus si cette blessure l'empêche d'honorer sa sélection ! L'accompagnement reste donc dans la continuité de ce qui est habituellement proposé, avec une approche systémique et des solutions « sur mesure ». Il ne faut pas tout changer dans cette période, bien au contraire, mais le soutien est encore plus important sur le côté humain et la vigilance est renforcée sur le moindre petit détail.



Vous n'êtes visiblement pas adepte de l'idée selon laquelle les Jeux seraient une compétition comme les autres...

(sourire) Je pense surtout qu'il ne faut pas prendre les sportifs de haut niveau pour des « idiots ». Bien au contraire. Ils ne sont pas dans le déni de la réalité. Car non, les Jeux ne sont définitivement pas une compétition comme les autres. Personne ne peut dire le contraire. En revanche, ce que les athlètes doivent produire pour aller chercher la performance à cette occasion, c'est ce qu'ils font déjà le reste de l'année. Ça, ça ne change pas. Mais l'environnement n'est clairement pas le même, ni la manière dont ils abordent et vivent cette épreuve, encore plus lorsque ce sont leurs premiers Jeux. Chaque JO est différent quand bien même le sportif en serait à ses 3^e ou 4^e JO. C'est un événement dont la place dans le cerveau d'un sportif est tout à fait particulière, pas uniquement sur le plan de l'enjeu, mais aussi en fonction du rêve qu'il a construit depuis l'enfance.

Votre approche est-elle la même avec des sportifs plus expérimentés ?

Même s'ils ont connu une ou plusieurs éditions des Jeux, le travail est différent, car les Jeux se suivent mais ne se ressemblent pas, d'autant plus cette année. Dans tous les cas, un

grand champion ne se dit jamais : « J'ai l'expérience, je sais faire. ». L'accompagnement est donc particulier à chaque JO et tient compte de plusieurs paramètres. Je prends l'exemple de Teddy (Riner). À Tokyo, il sera une nouvelle fois soumis à une énorme pression, différente de celle qu'il a connue à Pékin pour ses premiers Jeux, mais différente aussi de Londres et de Rio. Il y a bien sûr son ambition de gagner un troisième titre olympique et atteindre l'exceptionnel Nomura (seul judoka Japonais avec 3 titres olympiques, ndlr). Par ailleurs, il serait alors le seul judoka à avoir gagné 4 médailles olympiques. C'est un nouveau défi. Nous avons préparé tout à fait autrement ce cycle olympique et pas seulement par rapport à la COVID, mais aussi parce que des éléments de sa vie ont évolué et qu'il est important de veiller à ne pas saturer : son expérience, sa vie privée, son âge, son corps... et bien sûr le report des Jeux qui, comme pour les autres, aura forcément eu un impact sur sa préparation.

Face au contexte inédit de crise sanitaire que nous connaissons depuis plus d'un an, avez-vous été contrainte de vous réinventer, d'innover dans vos méthodes ?

J'ai dû en effet m'adapter, faire preuve de créativité face à cette situation sans

précédent, réfléchir aux messages que je devais transmettre, à leur portée émotionnelle compte tenu du contexte. Comment gérer cette incertitude constante, les annulations successives, mais aussi la peur d'être contaminé ? Certains sportifs n'ont eu au final qu'une seule compétition pour se préparer ou pour se qualifier pour les Jeux. Même après toutes ces années de pratique, je n'avais jamais été confrontée à une telle accumulation de problématiques. Je pense que nous avons grandi et progressé ensemble. Et je n'aime pas forcément ça, mais j'ai été amenée parfois à les bousculer sévèrement pour qu'ils ne se laissent pas enfermer par leurs angoisses. Il a fallu accepter la réalité, même si dans un premier temps elle était stressante, voire angoissante, mais aussi avancer avec les données recueillies jour après jour, sans aucune possibilité de se projeter à moyen et long terme. Ce contexte a évidemment rendu l'accompagnement plus difficile. J'ai dû me rendre encore plus disponible, avec des journées encore plus longues et plus chargées comme pour l'encadrement d'ailleurs. Ce sont pour nous aussi des métiers de passion !

Quelles sont les clés que vous leur avez données pour gérer ces différentes problématiques ?

Ce ne sont pas des clés, car comme je le dis souvent, je ne suis pas serrurière (sourire) et ce que je leur propose ne leur sert pas à « ouvrir », mais à construire quelque chose. C'est un long apprentissage sur soi-même et sur le fonctionnement de son cerveau qui leur permet de développer des compétences et habiletés et ainsi pouvoir s'adapter et affronter les difficultés. Ces compétences acquises les aident à mieux comprendre pour ensuite mieux gérer leurs émotions et notamment leur stress, à construire des routines,... et ainsi leur permettre de construire les conditions optimales quel que soit l'environnement dans lequel ils se trouvent. Ils peuvent ainsi mieux s'évaluer, reconnaître et comprendre et construire les stratégies adaptées. Ils peuvent se préparer et rester focalisés sur ce qu'ils savent faire : l'entraînement, la récupération, le sommeil, la nutrition... Le résultat doit être une conséquence, pas un objectif. Mais pour que ces outils soient efficaces, que ces routines s'activent de manière naturelle, presque sans y penser, un entraînement régulier est indispensable.

Qu'est-ce qui sera le plus difficile à vivre selon vous à Tokyo ? Le concept de bulle sanitaire ? L'ambiance particulière et peut-être pesante qui pourrait régner sur les sites de compétition ?

Malgré le calendrier de compétitions « allégé » ces derniers mois, je pense que la plupart des sportifs français auront vécu au moins une fois cette expérience de bulle sanitaire, avec les tests, l'isolement dans les chambres, la distanciation, les tribunes vides, ... Ils y seront non pas habitués, mais au moins sensibilisés. Et nous allons nous préparer à cette situation. Mais je le répète encore une fois, ce ne sera pas une compétition comme une autre. Habituellement, les Jeux sont synonymes d'échanges, de partage. Il y a aussi la vie au village. Je sais également que l'absence de la famille risque d'être mal vécue pour certains. Mais leur plus grosse inquiétude finalement, celle que je redoute aussi, c'est la menace d'être testé positif à la COVID juste avant la compétition. J'espère de tout cœur pour eux que cela n'arrivera pas.

Dans ce contexte, comment aborder ces Jeux 2021 ?

Pour moi, ce seront vraiment les Jeux du mental ! Il faut se rendre compte de tout ce qu'ont dû traverser les sportifs, mais aussi les staffs depuis un an. Je les félicite vraiment d'avoir tenu, de s'être ainsi battus tous les jours dans ces conditions difficiles. Et il n'est pas question, évidemment, de ne pas les accompagner psychologiquement, y compris à distance, pendant ces Jeux. Ce serait prétentieux de ma part de dire que l'accompagnement fera la différence pour la médaille. De la même manière, nous savons aussi que le fait d'être prêt physiquement et techniquement ne donne pas l'assurance d'une médaille. Mais plus encore que d'habitude peut-être, celles et ceux qui auront mis le plus d'atouts possibles de leur côté seront les mieux « armés » pour aller chercher la performance.

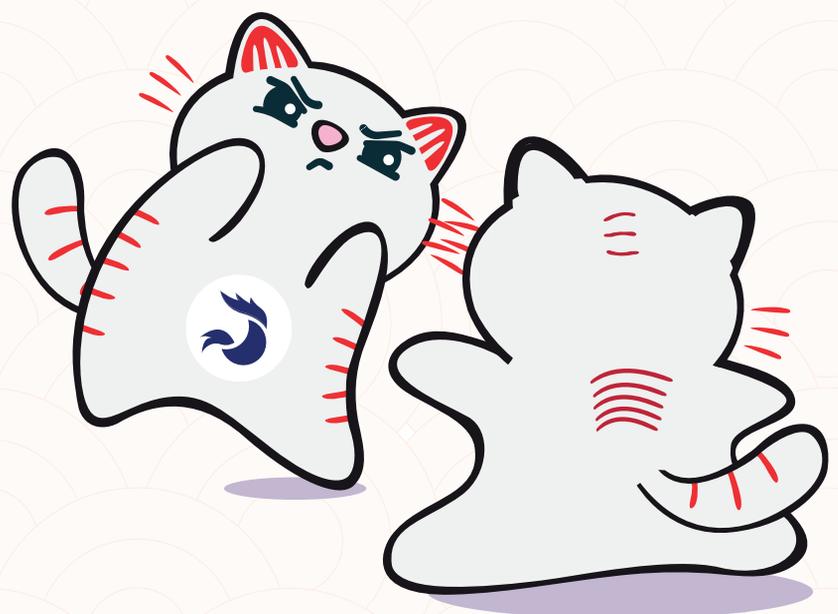
Depuis un an, les sportifs sont passés par plusieurs pics émotionnels. Est-ce qu'ils pourraient le payer à Tokyo ?

Peut-être, mais je ne le pense pas. Je ne les vois pas s'effondrer pendant les Jeux, même si certains seront mieux préparés que d'autres. Non seulement ce sont des champions, mais après tous les efforts fournis, tout ce qu'ils ont dû gérer depuis un an, malgré les doutes et les incertitudes, ils feront ce qu'ils doivent et ont l'habitude de faire et ils se battront pour défendre leur chance de médailles. En revanche, je ne sais pas ce qui va se



Ceux qui auront été accompagnés auront plus de compétences pour gérer cette période

passer après les Jeux, une fois la crise sanitaire derrière nous. Les peurs, les angoisses qui auront été ressenties et souvent mises de côté, refoulées, tout cela pourrait remonter à la surface pour certains. Ceux qui auront été accompagnés auront plus de compétences pour gérer cette période, mais je pense à tous les autres qui pourraient connaître un vrai « burn out » émotionnel et physique ou présenter un état de stress post-traumatique. C'est un phénomène que l'on rencontre déjà très souvent après les Jeux, le fameux « blues post-olympique », mais je pense qu'il pourrait être encore plus fort cette année et il nous faudra être très vigilant. D'autant plus que l'objectif des Jeux de Paris va très vite s'inscrire dans leurs têtes et qu'ils ne vont pas vraiment avoir le temps de digérer Tokyo. Cette période sera primordiale à gérer.





YANNICK BOREL, LAISSEZ PARLER L'ARTISTE !

Champion olympique d'épée par équipes à Rio, champion du monde individuel deux ans plus tard, Yannick Borel va tenter de décrocher cet été le titre olympique individuel qui manque encore à son palmarès malgré les blessures et la crise sanitaire qui ont marqué un coup d'arrêt dans son ascension vers l'Olympe.

Sur les pistes, et même en dehors, Yannick Borel semble solide et presque indestructible. Son gabarit impressionnant – 1,96 m pour 100 kg –, sa stature et sa voix tonnante tranchent avec la douceur de son sourire dont il ne se départit que rarement. Mais comme tout le monde ou presque, le géant de Pointe-à-Pitre (32 ans) a pris un coup derrière la tête et surtout au moral l'an passé lorsque le report des Jeux de Tokyo a été acté. Et d'autant plus qu'il revenait en force avec une deuxième place au Grand Prix de Budapest en mars 2020 quelques jours avant le déferlement de la COVID-19. Il lui a fallu digérer, faire son deuil, composer aussi avec le confinement, vécu en famille dans sa Guadeloupe natale, et l'absence de compétitions. Son retour en demi-teinte sur le circuit international en mars dernier à Kazan – 9^e en individuel et 7^e par équipes – après un an à enchaîner les assauts avec ses seuls coéquipiers de l'INSEP aurait pu lui vriller un peu plus encore la tête et l'épée et mettre un frein à ses très hautes ambitions olympiques. Ces résultats pas à la hauteur de son statut lui ont surtout mis, selon ses termes, « une bonne claque ». « Et à Tokyo, il n'est pas question que je tende l'autre joue », confie-t-il. L'épéiste, qui a rejoint le pôle France d'escrime de l'INSEP en 2008, entend plutôt poser les pieds et tout le reste sur ce podium individuel après lequel il court depuis ses premiers pas olympiques en 2012 à Londres (éliminé en quart de finale, puis 5^e en 2016 à Rio, ndlr). « Le contexte que nous vivons depuis un an va rendre ce défi encore plus compliqué, ce ne sera d'ailleurs facile pour personne, mais je compte sur mon expérience, ma détermination, pour aller au-delà de toutes ses difficultés », annonce-t-il.

honneurs – numéro un mondial – alors qu'il souffrait du poignet droit et qu'il tirait la plupart de ses matchs strappé. Il passera d'ailleurs « sur le billard » dès la fin de saison 2018 – « Je ne m'étais encore jamais fait opérer, même pas des amygdales », sourit-il – et travaille sans relâche depuis, avec l'aide d'Anne-Laure Morigny, en charge de la réathlétisation et de la prévention des blessures à l'INSEP, et Stéphane Limouzin, son préparateur mental, pour retrouver cette explosivité et cette rage de vaincre qui lui avaient permis de devenir le patron de l'épée masculine ces dernières années. « Quand je me mets à douter, je me sers aussi de toutes les mauvaises expériences de ma carrière, les Jeux de Londres par exemple ou encore ma non-sélection pour les championnats d'Europe et les Mondiaux entre 2013 et 2015, qui sont toujours gravées dans ma mémoire, reconnaît le papa d'André et Anélia. Je me suis juré de ne plus jamais revivre ça. C'est l'une des raisons qui font que j'ai tenu depuis à individualiser mon projet et à ne rien négliger en me renforçant dans tous les domaines, physique, technique mais aussi mental. Même si ma blessure puis la crise ont été à chaque fois des coups d'arrêt, tout ce travail, sur et en dehors des pistes, a payé et paiera encore cet été et aussi dans 3 ans à Paris. Comme ma femme Annia et toute mon équipe ne cessent de me le dire, le talent, je l'ai encore en moi et il faut simplement « laisser parler l'artiste » ! »

Il se sublime dans l'adversité

Il faut dire que Yannick Borel se sublime dans l'adversité. En 2018 déjà, l'Insépien avait vécu la plus belle saison de sa carrière, enchaînant les titres - champion de France, d'Europe et du monde – et les



ESPOIR... de médaille

Les spécialistes du quintuple effort en chercheurs d'or

Cinq ans après la médaille d'argent d'Élodie Clouvel, les pentathlètes français se présenteront à Tokyo avec encore plus d'atouts pour aller décrocher cette fois un titre olympique et plus si affinités. Décryptage.



Marie Oteiza

Ils en seraient presque gênés d'être ainsi montrés en exemple et placés en première ligne des chercheurs d'or. Et pourtant, les pentathlètes tricolores ont non seulement changé de statut dans le paysage du sport français ces dernières années, mais ils avancent en force et avec ambition vers ces Jeux 2021. Ils ne seront pourtant pas très nombreux à Tokyo puisque seuls deux athlètes par genre pouvaient prétendre à une sélection. Mais les quatre spécialistes du quintuple effort qualifiés – Marie Oteiza, Elodie Clouvel, Valentin Prades et Valentin Belaud – veulent

peser lourd dans la balance des médailles de l'équipe de France unifiée. « On peut et on veut ramener quatre médailles du Japon », annonce sans se cacher Marie Oteiza qui visera l'or pour sa première participation aux Jeux. La championne d'Europe 2018 et actuelle numéro deux mondiale au classement de la Coupe du monde symbolise la montée en puissance du « penta » français depuis cinq ans. Une discipline qui a souvent brillé par ses individualités (Joël Bouzou, Christophe Ruer, Sébastien Deleigne, Amélie Cazé, etc...), mais qui connaît aujourd'hui une réussite sans précédent au niveau collectif.

Un haut niveau de performance

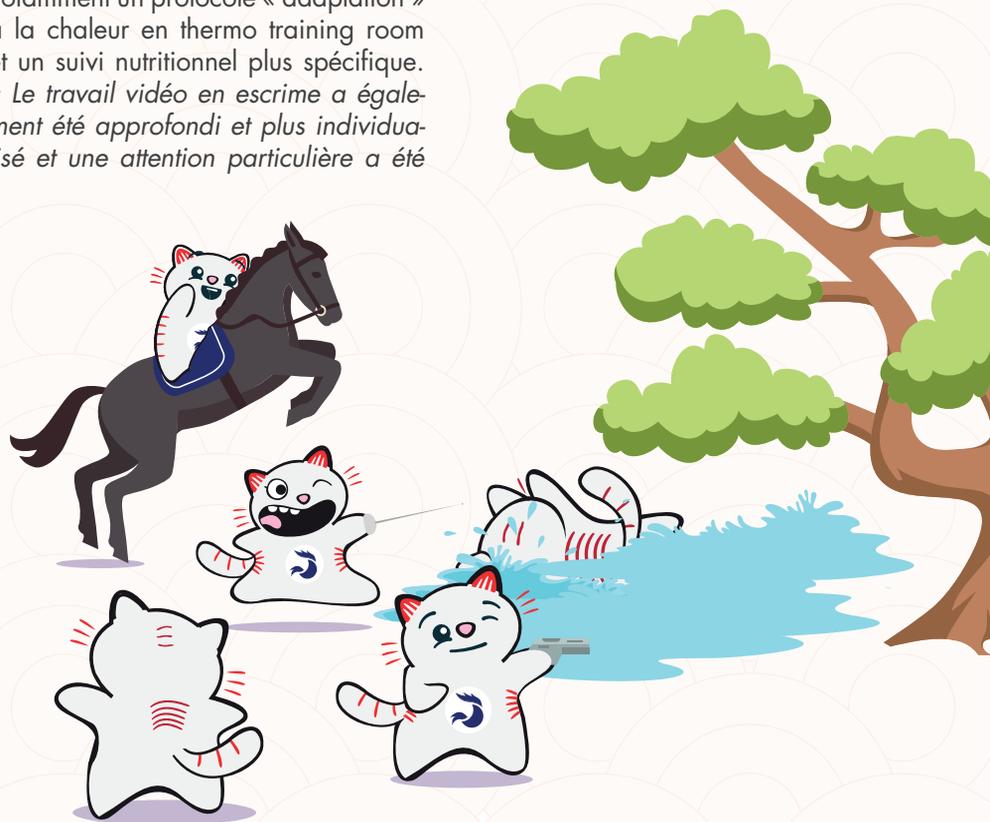
Depuis les Jeux Olympiques de 2016 et la médaille d'argent d'Élodie Clouvel, la première médaille olympique individuelle de la discipline, les pentathlètes français ont régularisé un haut niveau de performance, avec notamment 6 médailles lors des Mondiaux 2018 (dont 2 titres) et autant sur la scène européenne (5 titres), un nouveau titre mondial en 2019 et plusieurs victoires sur le circuit Coupe du monde avant la mise en pause du calendrier international en raison de la crise sanitaire. Inscrite depuis 2013 parmi les meilleures nations mondiales aussi bien chez les filles que les garçons, l'équipe de France semble aujourd'hui encore plus compacte, plus expérimentée et surtout plus ambitieuse. Le report des Jeux de Tokyo, particulièrement bien géré par les pensionnaires du pôle France de l'INSEP, pourrait même leur avoir donné un supplément d'âme et de force. L'an passé, avant la déferlante de la COVID-19, Marie Oteiza était déjà l'une des prétendantes pour le titre. Comme l'a prouvé sa victoire à la Coupe du monde de Sofia en avril dernier, la Landaise (27 ans), membre du pôle France INSEP depuis 2012, a encore gagné en puissance, en précision et en confiance. Le fruit d'un travail et d'un accompagnement individuel au sein d'un collectif soudé qui portent aujourd'hui ses fruits. « L'une des décisions fortes du staff après 2016 a été d'introduire la mixité au sein du groupe d'entraînement et cela a tiré tout le monde vers le haut », explique la vice-championne du monde par équipes qui, avant les Jeux de Rio, profitait déjà de la locomotive Clouvel au sein du collectif féminin avant que la vice-championne olympique ne décide de créer sa propre structure d'entraînement avec son compagnon, le double champion du monde Valentin Belaud (voir encadré). Depuis 5 ans, Oteiza nage, tire, monte, court et vise au quotidien aux côtés de Valentin Prades (4^e à Rio, vice-champion du monde et champion d'Europe en 2018), Brice Loubet, Christopher Patte ou Jean-Baptiste Mourcia, tous médaillés ou prétendants à des podiums internationaux. « Une vraie dynamique s'est créée et les séances ont gagné en qualité et en intensité, admet la médaillée de bronze des championnats du monde 2018. M'entraîner tous les jours avec les garçons m'aide à repousser mes limites. »

Expertise et écoute

Comme les autres membres du pôle, Marie Oteiza bénéficie de l'expertise d'un staff d'entraîneurs généralistes et spécialistes, où se côtoient jeunesse et expérience, qui a su fil des années renouveler ses méthodes et ses stratégies d'entraînement en restant à l'écoute des athlètes. L'approche collective prônée par le duo Jean-Pierre Guyomarch — Jean-Maxence Berrou s'accompagne au quotidien d'un travail également plus individualisé. Le pôle s'appuie fortement sur les ressources et les différents services de l'INSEP pour maintenir un haut niveau d'exigence. « Le travail de préparation physique spécifique coordonné par Stéphane Caristan nous a permis de passer un cap dans l'optimisation des potentialités des athlètes et de baisser significativement le nombre de blessures, confirme l'entraîneur national et responsable du pôle France. De même, l'accompagnement mental mis en place par Armelle Cornillon et Anaëlle Malherbe nous permet non seulement de prendre en compte la

singularité et les besoins de chacun, mais aussi de continuer à progresser de manière collective sur le chemin de l'excellence. » Depuis le mois de janvier, Valentin Prades et Marie Oteiza ont aussi vu leur préparation optimisée en prévision des Jeux de Tokyo avec notamment un protocole « adaptation » à la chaleur en thermo training room et un suivi nutritionnel plus spécifique. « Le travail vidéo en escrime a également été approfondi et plus individualisé et une attention particulière a été

portée à la qualité du tir pour Valentin et au renforcement des membres inférieurs pour Marie », détaille Jean-Pierre Guyomarch pour qui « l'objectif pour ce collectif est bien sûr la médaille cet été, mais aussi de rester en première ligne jusqu'à Paris 2024. »



ELODIE CLOUVEL ET VALENTIN BELAUD

VEULENT AUSSI RÉUSSIR LEUR PARI

C'est un pari, un défi qu'ils se sont lancés après les Jeux de Rio et qu'ils espèrent bien valider cet été, avec un an de décalage. Tout juste revenus du Brésil, avec dans leur valise une médaille d'argent olympique pour elle et une décevante 20^e place pour lui, Elodie Clouvel et Valentin Belaud avaient décidé de mettre en place une nouvelle structure d'entraînement plus autonome pour les emmener tous les deux vers l'or à Tokyo. Tout en continuant à s'entraîner à l'INSEP avec l'aval de la fédération, les deux champions se sont entourés de nombreux spécialistes, techniques, mais aussi plus spécifiques à l'image de la psychologue Meriem Salmi ou la danseuse Armelle Van Eecloo. Épanouis et toujours aussi performants dans cette nouvelle organisation, avec notamment un 2^e titre

mondial pour Valentin Belaud en 2019 et le lead du classement mondial pour Elodie Clouvel depuis deux ans, les deux pentathlètes rêvent désormais de se parer d'or cet été avant d'entamer encore un nouveau chapitre, mais dans leur vie personnelle cette fois.



Mes premiers Jeux

Les Insépiens Prithika Pavade (tennis de table) et Yohann Ndoye Brouard (natation) vivront leur baptême olympique à Tokyo. Ces jeunes espoirs du sport français confient leurs attentes et leur vision des Jeux.



PRITHIKA PAVADE (16 ANS – TENNIS DE TABLE)

« Il y a encore quelques mois, je ne pensais vraiment pas avoir l'opportunité de disputer ces Jeux Olympiques de Tokyo. Je me préparais plutôt déjà pour Paris 2024 dont on me parle depuis très longtemps (sourire). Mais le report d'un an des Jeux a joué en ma faveur. J'ai profité de cette période pour bien m'entraîner, progresser dans de nombreux secteurs, physiquement mais aussi techniquement, et quand la fédération m'a retenue pour disputer les TQO (tournoi mondial en mars et tournoi européen en avril, ndlr), je me suis dit que je n'avais rien à perdre. Je l'ai vraiment pris comme une chance, d'autant plus vu mon classement mondial chez les seniors (390^e) et mon manque d'expérience. Même si ce n'est pas passé lors du premier TQO (éliminée en demi-finale, ndlr), j'ai su me ressaisir et bien gérer la pression pour aller chercher mon billet un mois plus tard (finaliste et donc qualifiée, ndlr). Je suis toujours aussi surprise de faire déjà partie de cette équipe de France olympique, et en plus d'avoir la possibilité de disputer ces Jeux au Japon, dans un pays où le tennis de table est très populaire et qui domine notre sport avec

la Chine. J'ai hâte d'être derrière la table, de jouer face aux meilleures joueuses mondiales, de vivre cet événement de l'intérieur et d'en profiter un maximum. Je n'ai pas d'objectifs précis de résultats, je veux avant tout prendre de l'expérience à Tokyo pour pouvoir ensuite être vraiment performante à Paris dans trois ans, mais je suis aussi une compétitrice et je donnerai le meilleur de moi-même, avec la même envie et le même état d'esprit qu'aux TQO. Il faudra que j'arrive à rester concentrée sur les éléments que je peux contrôler, mon jeu, ma technique, ma tactique, faire abstraction du contexte. Je sais que ces Jeux de Tokyo seront un peu différents en raison de la situation sanitaire, mais je le prends comme une entrée en douceur dans le monde olympique avant l'effervescence de Paris 2024. Participer aux JO, c'est un peu un rêve qui se réalise, mais j'avoue qu'avant Rio, je n'avais pas eu l'occasion de prendre réellement conscience de tout ce que représente cet événement. En 2012, j'étais encore trop jeune alors qu'en 2016, j'ai regardé beaucoup de matchs de tennis de table, mais aussi du tennis, de la boxe, du judo... J'avais des étoiles dans les yeux et je voyais bien la détermination et le bonheur des athlètes de vivre cette compétition pas comme les autres. J'étais alors loin de me douter que j'aurai la chance de vivre à mon tour cette expérience si vite, si tôt. »



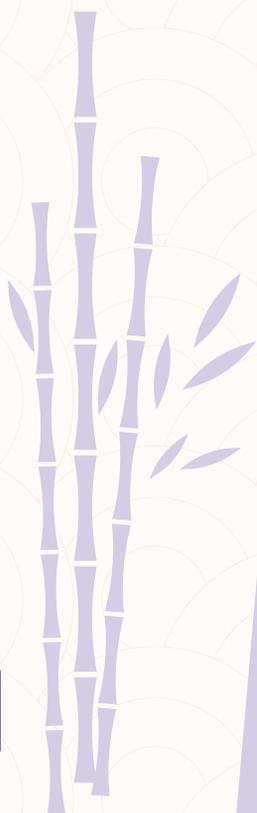
YOHANN NDOYE BROUARD

(20 ANS - NATATION - QUALIFIÉ
SUR 100 M ET 200 M DOS)

« Les Jeux Olympiques de Tokyo sont dans un coin de ma tête depuis 2017, mais ils sont réellement devenus un objectif pour moi quand j'ai intégré le pôle France de l'INSEP en septembre 2018. J'ai changé de dimension en rejoignant le groupe d'entraînement de Michel Chrétien. J'ai grandi, dans tous les sens du terme, je me suis amélioré sur le plan physique et technique, j'ai gagné 3 secondes sur 100 m, 5 secondes sur 200 m. Alors que je n'étais qu'un nageur moyen et pas forcément très performant dans les catégories jeunes, je suis devenu en moins de deux ans un olympien en puissance. L'an passé, j'ambitionnais déjà de me qualifier pour les Jeux, mais le report en raison de la pandémie a clairement été une opportunité pour moi, comme pour tous les sportifs de ma génération je pense. Avec les temps réalisés cette année pour me qualifier, je peux prétendre à une place de finaliste et je ferai tout pour être à la hauteur de ce statut. Tokyo sera surtout l'occasion pour moi de prendre de l'expérience dans la perspective des Jeux 2024 pour lesquels j'aurai d'autres ambitions. Mais j'ai déjà envie d'être acteur cette année et pas seulement spectateur. En raison du contexte particulier dans lequel vont se disputer ces Jeux, j'aurai moins l'occasion de me disperser. Je vais pouvoir rester centré sur ma performance. J'ai quand même un pincement au cœur à l'idée de ne pas pouvoir aller supporter les autres Français, découvrir d'autres disciplines... C'est ce qui fait la magie des Jeux. Depuis que je suis petit, tous les quatre ans, je suis devant ma télévision et je ne rate rien ou presque des Jeux. Je me rappelle encore quand ma mère m'avait réveillé à 3h du matin en 2008 pour regarder avec elle la finale d'Alain Bernard. Et quatre ans plus tard, j'avais vibré devant les exploits de Yannick (Agnel), Camille (Muffat), le relais mais aussi Michaël Phelps ou encore Usain Bolt. Car je ne m'intéresse pas qu'à la natation. À Rio, j'étais à fond derrière les judokas français, les boxeurs... J'étais loin d'imaginer qu'un jour, j'aurai la chance de vivre à mon tour une telle expérience et de réaliser le rêve de tout sportif. »



4



QUESTIONS À **Samuel Ducroquet**

Attaché olympique et paralympique à l'Ambassade de France au Japon, Samuel Ducroquet confirme que les Jeux de Tokyo ne ressembleront à aucun autre, mais promet que l'esprit olympique et paralympique soufflera bien sur le Japon cet été avec une ambiance chaleureuse et fraternelle.

1

Pour commencer, pouvez-vous nous rappeler quel est le rôle d'un attaché olympique et paralympique ?

À chaque édition des Jeux, l'attaché olympique et paralympique sert d'interface, de facilitateur dans les échanges entre le mouvement sportif, les institutions françaises compétentes, et les instances du pays organisateur. En l'occurrence pour ma part, depuis mon arrivée au Japon en 2018, je fais en sorte de créer du lien, de développer un réseau aussi dense que possible avec les autorités locales, le monde du sport japonais, les entreprises, de mobiliser la communauté française aussi afin que les équipes de France, les officiels, les médias qui séjourneront au Japon l'été prochain soient placés dans les meilleures conditions pour performer et vivre pleine-

ment l'expérience des Jeux. Je sers aussi quelque part de fonction support pour pouvoir répondre, si nécessaire et autant que possible, aux besoins exprimés par les fédérations, au sujet des camps de préparation terminale notamment... Dans la mesure où nos deux pays se sont vus confier l'organisation consécutive de la Coupe du monde de rugby puis des Jeux Olympiques et Paralympiques, je m'efforce de valoriser ce contexte inédit pour renforcer la coopération bilatérale entre la France et le Japon dans le domaine du sport. Enfin, depuis l'an passé, je veille à rendre compte très régulièrement aux autorités françaises de la manière dont le Japon et le comité d'organisateur des Jeux gèrent la crise du Covid, le report de l'événement, les conditions sanitaires qui seront mises en œuvre cet été, l'accueil du public... Le tout en faisant preuve de beaucoup de pédagogie pour que les enjeux liés aux Jeux, ici au Japon, puissent être perçus le mieux possible depuis la France.

**2**

Que peut-on attendre de cette édition 2021 des Jeux Olympiques et Paralympiques dans ce contexte si particulier ?

Ces Jeux de Tokyo ne seront pas des Jeux comme les autres, c'est une certitude. Ce sera une édition unique dans l'histoire. Les sportifs qui ont déjà eu la chance de disputer des Jeux doivent désormais s'attendre à vivre une expérience radicalement différente, un peu amère sous certains aspects. Mais je pense qu'ils y sont largement préparés depuis plus d'un an puisque de nombreuses compétitions auxquelles ils ont participé se sont disputées dans un format de bulle, à huis-clos avec des conditions sanitaires strictes qu'ils retrouveront à Tokyo cet été. Pour autant, certaines caractéristiques propres aux Jeux seront bien présentes. Toutes les nations ou presque seront représentées et les compétitions sportives seront au cœur de toute les attentions. Les athlètes seront pour la plupart logés au village olympique, les cérémonies d'ouverture et de clôture s'annoncent émouvantes et l'impatience du public, vraisemblablement frustré d'être si loin de l'action, donnera aux sportifs, en tous cas je le souhaite, une motivation supplémentaire pour se sublimer.

3

Quelle devrait être l'ambiance pendant ces Jeux alors pour la première fois dans l'histoire de l'épreuve les spectateurs ne seront pas présents pour supporter leurs athlètes ?

Le public, pour la première fois de l'histoire, ne pourra pas assister aux Jeux, mais nous serons tous, au Japon, en France comme aux quatre coins du monde derrière notre « Equipe de France unie ». Je suis persuadé que nous saurons nous montrer créatifs, innovants, pour que les sportifs tricolores ressentent l'énergie de leurs fervents supporteurs. De retour en France, j'espère que nos médaillés seront en mesure de célébrer leurs performances aux côtés de leurs proches grâce au dispositif prévu à Paris notamment.

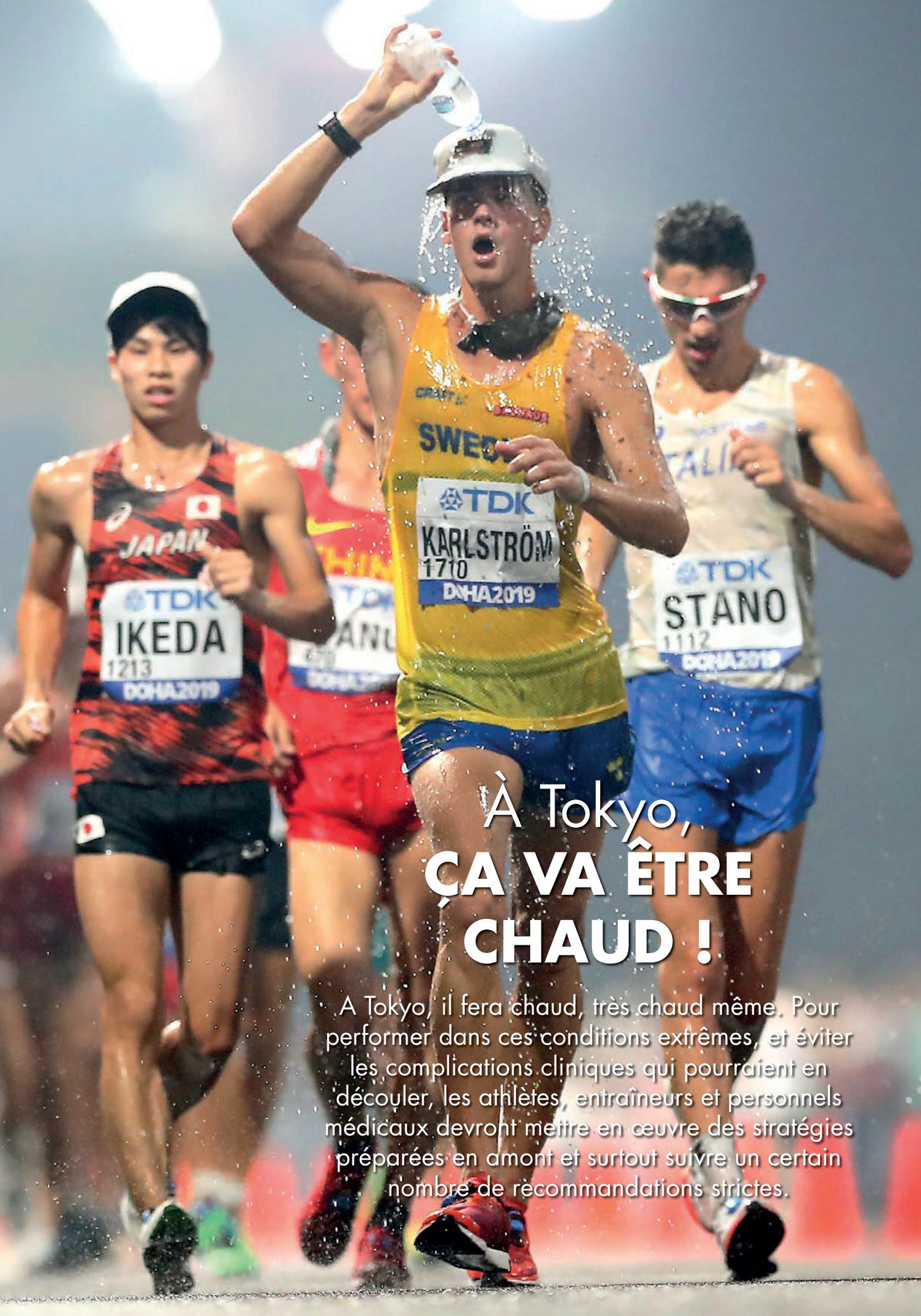
4

Au-delà des conditions sanitaires, quelles sont les conséquences de la crise sur l'organisation même des Jeux ?

Le concept d'unité dans la diversité a toujours l'un des principes forts de ces Jeux de Tokyo. L'une des intentions premières du comité d'organisation et des auto-

rités locales était de favoriser les échanges entre les athlètes, les spectateurs et la population japonaise. Cette approche est partiellement remise en question, de fait, et on sent une vraie frustration de la part des Japonais qui avaient à cœur de partager leur culture, faire découvrir toute la richesse de leur ville et de leur pays. Les athlètes pourront bien effectuer leur camp de préparation dans les différentes préfectures du Japon. Même si ces stages ne s'accompagneront pas des nombreuses interactions locales prévues initialement, de nombreuses initiatives ont été prises de part et d'autre pour maintenir ce lien qui unie villes et préfecture japonaises et fédérations françaises depuis parfois plusieurs années. Je sais que nos délégations seront parfaitement accueillies par ces collectivités qui, depuis plusieurs années, se mobilisent sans relâche pour compenser les effets du Covid. À Tokyo, même si les trajets vont surtout se limiter à des allers-retours entre le village et les sites d'entraînement ou de compétition, je pense que les membres de la délégation française qui ne connaissent pas encore le Japon vont être subjugués par la mégapole, son étendue, sa diversité, son architecture et surtout sa baie spectaculaire sur laquelle se trouve justement le village. Cette édition mettra aussi l'accent sur l'innovation technologique et environnementale avec par exemple un système de reconnaissance faciale des accrédités pour sécuriser et fluidifier les circulations, le recours à des matériaux renouvelables tels que le bois issus des quatre coins du Japon et qui aura vocation à être ensuite recyclé, ou encore l'utilisation de véhicules à hydrogène. Les bénévoles, parmi lesquels de nombreux résidents français, joueront enfin un rôle important pour accompagner les athlètes et leur permettre d'atteindre leurs rêves les plus fous.





À Tokyo, ÇA VA ÊTRE CHAUD !

A Tokyo, il fera chaud, très chaud même. Pour performer dans ces conditions extrêmes, et éviter les complications cliniques qui pourraient en découler, les athlètes, entraîneurs et personnels médicaux devront mettre en œuvre des stratégies préparées en amont et surtout suivre un certain nombre de recommandations strictes.



Compte tenu du réchauffement climatique - une augmentation moyenne de la température mondiale de + 1 °C au cours du siècle dernier, selon l'Organisation météorologique mondiale -, de plus en plus d'épreuves sportives se déroulent en condition chaude. Les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été n'échappent pas à la règle et la prochaine édition organisée à Tokyo devrait même être la plus chaude de l'histoire, même avec un an de décalage ! Les Jeux de 1964, déjà à Tokyo, avaient été judicieusement planifiés en octobre pour éviter les conséquences délétères du climat subtropical du Japon. Car même si les effets de la chaleur et de l'humidité suivent un continuum qui dépend de la balance entre production et dissipation de la chaleur, l'influence nuisible du stress thermique au cours d'un exercice prolongé est bien établie, avec des conséquences potentiellement exacerbées chez les athlètes paralympiques dont certains, les blessés médullaires notamment, manifestent des dysfonctionnements des mécanismes thermorégulateurs.

Les effets de la température divergent en fonction de l'intensité et de la durée de l'exercice. D'un côté, une augmentation de la température musculaire s'avère bénéfique à la performance dans les disciplines dites explosives (sprints, sauts). D'un autre côté, dans le cas d'un exercice prolongé, la température centrale augmente après quelques minutes seulement, nécessitant le transfert de la chaleur des muscles vers la peau via une augmentation du flux sanguin, suivi d'une dissipation de cette chaleur dans l'environnement notamment par l'évaporation de la transpiration. « Si la chaleur, produite à l'exercice, ne peut pas être dissipée dans l'environnement, la température centrale va continuer à monter, et celle-ci ne se stabilisera qu'en réponse à une baisse de la production de chaleur, donc de l'intensité d'exercice », explique Sébastien Racinais, le directeur de la recherche d'Aspetar, l'hôpital d'orthopédie et de médecine du sport du Qatar, et auteur de nombreuses études sur le sujet. Outre la nécessaire acclimatation au stress thermique (chaleur et humidité) dans les phases de préparation terminale

(voir INSEP le mag 44), les athlètes, entraîneurs et personnels médicaux devront mettre en œuvre sur place au Japon différentes stratégies chroniques (avant la compétition) ou aiguës (durant la compétition) et suivre des recommandations strictes. Car performer dans ces conditions extrêmes, et éviter les complications cliniques qui peuvent en découler, ne s'improvisent pas.



Les effets de la température divergent en fonction de l'intensité et de la durée de l'exercice



Aux aurores contre la pollution de l'air ?

Les sites de compétitions des JOP de Tokyo 2020 se situent en plein cœur d'aires urbaines et industrialisées qui créent de véritables « îlots de chaleur » dus à différents facteurs (matériaux imperméables, climatisation, véhicules...) qui vont exacerber les effets délétères sur la performance sportive. À ceci, s'ajoute la pollution issue des gaz (ozone, monoxyde de carbone, dioxyde de soufre, oxydes d'azote) et les micro-particules en suspension dans l'air ambiant. « On se rappelle les athlètes portant des masques durant les JO de Pékin en 2008 afin de se protéger des symptômes couramment rapportés dans ce type d'environnement comme la toux, l'irritation de la gorge, de la peau ou des yeux et l'inconfort thoracique », note Franck Brocherie, chercheur au laboratoire Sport, Expertise et Performance de

l'INSEP. D'autres effets néfastes pour la santé peuvent aussi apparaître chez les athlètes : détérioration de la fonction pulmonaire, augmentation des niveaux de marqueurs inflammatoires et altération de la fonction immunitaire dans le système pulmonaire, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, athérosclérose, bronchite et asthme.

Au cours de l'exercice, l'augmentation de la ventilation et de la fréquence respiratoire résulte en une inhalation plus importante d'éléments polluants, avec de possibles effets sur les facteurs cognitifs. « Même si une bonne condition physique est supposée atténuer les effets délétères de la pollution, il sera important chaque jour de consulter les indices de qualité de l'air, de s'entraîner ou pratiquer loin des embouteillages par exemple et de préférence le matin, lorsque cela sera possible bien sûr, car l'élévation de la température ambiante augmente l'inflammation pulmonaire provoquée par la pollution atmosphérique et réduit la capacité d'exercice », souligne Sébastien Racinais.

QUELQUES CONSEILS À L'APPROCHE DU JOUR J

- *Peser le pour et le contre de l'utilisation de la climatisation (qualité du sommeil mais risques infectieux).*
- *Suivre la météorologie du site de compétition.*
- *Porter des vêtements appropriés réduisant les radiations solaires (couleur claire) et favorisant l'évaporation et la convection.*
- *Appliquer une protection solaire.*
- *Adapter l'échauffement en fonction des conditions météorologiques, du sport pratiqué...*
- *Utiliser des méthodes de refroidissement adaptées à chaque athlète (individualisation).*

Gare à la déshydratation

En condition chaude et humide, l'hydratation est un facteur critique pour maximiser la performance à l'entraînement ou en compétition. « Les athlètes devront impérativement performer en étant bien hydratés et correctement alimentés », conseille Sébastien Racinais. La dissipation de la chaleur passe notamment par la sudation. Mais une transpiration excessive peut conduire à une déshydratation progressive si les pertes hydriques ne sont pas réapprovisionnées. Après avoir testé les besoins individuels, ceux qui transpirent le plus pourront être supplémentés en sodium (3 g de sel dans 0,5 L de solution d'hydrate de carbone et électrolytes). « L'objectif durant la compétition (ou l'entraînement) sera simplement de minimiser les pertes hydriques en-dessous de 2-3 % du poids de corps, détaille Franck Brocherie.

Il n'est, par contre, pas utile de s'hydrater en excès (> 1,5 L/h), car l'excès de fluide ne sera pas absorbé et peut aussi s'avérer dangereux en déclenchant une hyponatrémie, c'est-à-dire une diminution de la concentration sanguine en sodium ».

Si la surhydratation peut être un problème pour des coureurs amateurs faisant un marathon en plus de 4 h en buvant beaucoup tout le long, elle n'est généralement pas un problème chez les athlètes élites. « Dans tous les cas, effectuer une pesée avant et après un entraînement ou une compétition et/ou observer la couleur de l'urine au réveil (première miction) pourront aider à surveiller l'état d'hydratation des athlètes et évaluer leurs besoins », recommande Sébastien Racinais.

En condition chaude, l'oxydation des glucides est augmentée au cours d'un exercice, en raison d'une utilisation plus importante du glycogène musculaire. Il sera donc important également de veiller au réapprovisionnement des stocks de glycogène par un apport nutritionnel journalier, tel que la

prise de glucides avant épreuve, et l'ingestion de boissons/gels énergétiques (30-60 g/h de glucides pour des efforts > 1 h et jusqu'à 90 g/h pour des épreuves > 2,5 h) pendant l'effort en condition chaude.

Diverses stratégies de refroidissement

Avant le début d'une épreuve en condition chaude, il est nécessaire de minimiser les expositions superflues à la chaleur. À Tokyo, l'échauffement devra donc être réalisé en salle ou à l'ombre et peut-être associé avec des méthodes de refroidissement pour minimiser l'augmentation de la température centrale pendant l'échauffement : immersion en eau froide, vêtements refroidissants, serviettes froides, ventilation, ingestion de boissons froides ou glace pillée...



PAROLES D'EXPERT



**Sébastien
Racinais,**

Directeur du Athlete Health and Performance Research Centre, Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar

« En raison de la COVID-19, les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo ont été reportés d'un an. Ce retard ne change pas la période de l'année et les Jeux se tiendront toujours pendant l'été japonais, en environnements chauds et humides. Deux ans jour pour jour avant l'épreuve d'origine de 2020, les températures ont dépassé 41° C et plus de 65 décès liés à la chaleur ont été enregistrés en une seule semaine. Cet été, il pourrait faire chaque jour 33°C en moyenne l'après-midi avec un taux d'humidité important (80 %). Le Comité International Olympique (CIO) a répondu à cette préoccupation en créant un groupe de travail d'experts qui a adapté certains des horaires, planifié diverses contre-mesures pour les athlètes, les travailleurs et les spectateurs, et développé divers matériels éducatifs. Protéger la santé des athlètes doit rester la préoccupation principale et pas seulement pour ces Jeux de Tokyo. Paris, qui accueillera la prochaine édition en 2024, est régulièrement confrontée à des vagues de chaleur pendant la période olympique et un nouveau record du monde de la température la plus chaude jamais enregistrée sur terre a été atteint cette année en Californie, à environ 300 kms du site des Jeux de Los Angeles 2028 ! Il nous faut continuer à travailler sur l'ampleur du problème, comment planifier à l'avance et adapter le calendrier des athlètes (par exemple voyager pour s'acclimater contre voyager pour concourir), les contre-mesures standard mise en œuvre sur site (hydratation et refroidissement) et, en cas d'échec de ces mesures préventives, la gestion factuelle du coup de chaleur à l'effort /à l'exercice (CCE) (ou hyperthermie maligne d'effort). »



« Elles pourront être utilisées avant ou pendant la compétition, en fonction du sport, de la réglementation..., mais elles devront être testées et individualisées pour optimiser leurs effets bénéfiques, remarque Franck Brocherie. À ceci s'ajoutent le port de vêtements respirant de couleur claire si possible traités contre les ultra-violets, de lunettes, de chapeaux, l'application de crème solaire (à base d'eau pour éviter d'altérer la transpiration) et d'éviter les périodes les plus chaudes (entre 10h et 16h) pour s'entraîner. » Les recommandations pour réduire les risques d'hyperthermie chez les athlètes paralympiques sont, en revanche, rares, quand pour les blessés médullaires, l'utilisation de vêtements refroidissants et brumisateurs seraient bénéfiques. Les interventions optimales pour

un athlète de haut niveau devront être déterminées au cas par cas en tenant compte du type d'intervention, de son efficacité, des contraintes pratiques et logistiques et des questions de sécurité. Si malgré toutes les précautions, un sportif souffre de complications physiologiques pouvant aller jusqu'au coup de chaleur (température corporelle dépassant 39°C) susceptible d'induire des perturbations gastro-intestinales, des vertiges, des crampes musculaires voire une perte de connaissance, parfois accompagnée de convulsions et à terme des lésions cellulaires, il est important que des procédures claires et préétablies et des traitements rapides soient appliqués, avec notamment un refroidissement précoce sur site qui pourra être facilité par la mise en place d'un «pont thermique» par le comité d'organisation local.

LE « GUÉPARD BLANC »

EN A ENCORE SOUS LA SEMELLE

Champion du monde d'athlétisme paraspport sur 400 m (déficient visuel) en 2019, Timothée Adolphe arrive lancé sur Tokyo. Les Jeux Paralympiques pourraient aussi être l'occasion pour l'Insépien d'affirmer un peu plus encore sa personnalité aux multiples facettes.

Timothée Adolphe n'est pas toujours facile à suivre. Et pas seulement sur les pistes. Le champion du monde d'athlétisme paraspport sur 400 m dans la catégorie T11 (déficient visuel) a le cerveau qui fuse presque aussi vite que sa foulée avale les mètres. Même en année paralympique, l'Insépien, qui ne se déplace jamais sans son chien Jappeloup, court sur plusieurs terrains à la fois. Ces prochains mois, il prévoit non seulement de sortir un EP de rap, une ligne de vêtement, un jeu vidéo accessible à toutes les formes de handicap, mais il pourrait également monter sur scène pour tenter l'aventure du one man show. Rien que ça. « Même si je mène de front tous ces projets, car j'en ai besoin aussi pour mon équilibre, ma priorité cette année reste bien sûr les Jeux de Tokyo », précise le jeune papa de 31 ans. Et d'autant plus que Timothée Adolphe, atteint d'un glaucome congénital dès la naissance, puis d'un décollement de la rétine quelques années plus tard, a une revanche à prendre avec les Jeux. Si sa non sélection pour Londres en 2012 alors qu'il faisait déjà partie des grands espoirs de l'athlétisme paraspport français est depuis largement digérée, sa mésaventure des Jeux de 2016 lui reste toujours en travers de la gorge. Blessé et éliminé dès les demi-finales sur 100 m, le multiple champion d'Europe (100 m, 200 m et 400 m) et numéro un mondial sur le tour de piste avait été disqualifié sur 400 m pour avoir mordu sur la ligne intérieure de son couloir. Le début d'une longue série de déceptions, aux Mondiaux – disqualification en 2017 pour avoir franchi la ligne avant son guide – comme aux Europe – disqualification encore un an plus tard sur 200 m pour avoir couru sans dossard alors qu'il avait course gagnée – avant ce premier titre mondial sur 400 m à Dubaï en 2019 (médaille d'argent sur 100 m). « Dubaï, c'était vraiment à quitta ou double, se rappelle-t-il. J'en avais tellement assez d'enchaîner les désillusions que j'étais prêt à faire une croix sur les Jeux de Tokyo et même sur ma carrière. Ces résultats m'ont remis en confiance. Le talent et surtout le travail

ont fini par payer, mais je n'oublie pas qu'il y a aussi une étoile qui m'a cette fois porté chance. Il faudrait juste qu'elle brille encore un peu cette année. »

Un début d'année dans le vent

Le « Guépard Blanc », son surnom, a visiblement déjà évacué la frustration suscitée par le report des Jeux l'an passé. « Toute cette période m'a permis de peaufiner ma préparation, physique et mentale (il est accompagné à l'INSEP par Anaëlle Malherbe, ndlr), mais je l'ai surtout mise à profit pour travailler ma relation technique avec mes guides », souligne le sprinteur, désormais accompagné par Bruno Naprix (100 m et 200 m) et Jeffrey Lami (400 m). Pré-sélectionné pour Tokyo grâce à son titre mondial mais contraint néanmoins de démontrer son état de forme pour valider son billet, le protégé d'Arthémon Hatungiman a fait du zèle en début d'année en signant un record du monde (7"16) sur 60 m indoor et la meilleure performance mondiale de l'année sur 400 m (52"63). De quoi lui permettre d'arriver lancé sur Tokyo. « Les compteurs seront remis à zéro au Japon, tempère-t-il. Je vise toujours le doublé (il s'alignera sur 100 m et 400 m, ndlr), mais mes précédentes expériences m'obligent à rester prudent et lucide. Le plus important pour moi, mais aussi pour mon sport et ma catégorie serait déjà de ramener une médaille de Tokyo. » Avant peut-être de se projeter sur Paris 2024. Une échéance qui résonne déjà pour lui au-delà de la seule performance. « Paris 2024 peut nous permettre de faire évoluer le regard sur le handicap en France et j'aimerais être acteur de ce changement, reconnaît-il. J'ai développé ce « truc », cette différence, mais cela ne doit pas me définir. Je ne vois pas, c'est un fait, mais ce n'est pas pour autant que je ne peux rien faire. » Le « Guépard Blanc » en a encore sous la semelle.

JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

CHIFFRES CLÉS



44 hectares

Le village Olympique « Plaza » est construit sur un terrain de 44 hectares. Les bâtiments résidentiels comportent **18 000 lits**.



48,8 % d'athlètes femmes

C'est la première fois dans l'histoire des Jeux Olympiques qu'il y a presque autant d'athlètes féminines que d'hommes.



339

épreuves sportives Olympiques
(un nombre record) et **540 épreuves Paralympiques**



7 heures

Le décalage horaire entre Tokyo et Paris est de 7 heures (lorsqu'il est 20 heures à Tokyo, il est 13 heures à Paris). Comme lors des derniers JO d'hiver (en 2018 à PyeongChang en Corée du Sud), une bonne partie des épreuves se déroulera la nuit puisque les compétitions débiteront généralement à 8 heures et s'achèveront à 22 heures (heure locale), donc de 1 heure à 15 heures en France.



PARIS



TOKYO



11 090

athlètes Olympiques représentant **206** pays et **4 400 athlètes** atteints de handicaps physiques ou mentaux pour les Jeux Paralympiques.



43 sites de compétitions

regroupés pour la plupart dans 2 zones, la zone Héritage et la zone de la Baie de Tokyo, accueilleront athlètes et spectateurs. Parmi ses sites de compétitions, 24 sont déjà existants, 10 resteront temporaires et 8 ont été construits pour les Jeux. Ces derniers accueilleront d'autres compétitions sportives après les Jeux.



879

médailles d'or

(339 pour les épreuves Olympiques et 540 pour les épreuves Paralympiques) seront donc à gagner par les athlètes internationaux lors de ces Jeux. **Une médaille d'or pèse 556 grammes** : 6 grammes d'or qui enrobent 550 grammes d'argent. Les matériaux recyclés de vieux smartphones et d'appareils électroniques ont été utilisés pour fabriquer ces médailles. Elles reflètent la lumière et l'énergie des athlètes. Côté face, on peut voir la déesse grecque de la victoire (Nike), le stade Panathinaïkos d'Athènes, le nom officiel des Jeux (XXXII^e Olympiade) et les anneaux Olympiques. L'emblème des JO de Tokyo apparaît côté pile.



33 sports

Les Jeux de Tokyo 2020 regrouperont 33 sports, dont **5 nouveaux sports**, le baseball/softball, le karaté, le skateboard, le surf et l'escalade sportive. Il y en aura **22 pour les Jeux Paralympiques** dont 2 nouveaux : le badminton et le taekwondo.





Teddy Riner, Koumba Larroque

D'un côté Teddy Riner (32 ans), double champion Olympique et multiple champion du monde de judo. De l'autre, Koumba Larroque (22 ans), championne d'Europe de lutte. Malgré leurs différences, de discipline, d'âge et de palmarès, les deux Insépiens s'aligneront à Tokyo avec la même ambition. Cela valait bien une rencontre.

Est-ce que vous vous connaissez tous les deux et quel regard portez-vous l'un sur l'autre ?

Teddy Riner : Le judo et la lutte ont toujours été proches. D'ailleurs, à une époque, on était dans la même salle. Il y avait juste un rideau entre nous. Tu le savais ?

Koumba Larroque : Je l'ai appris récemment. Mais je ne sais pas si c'est

parce qu'on fait un sport de combat, mais j'ai beaucoup d'amis chez les judokas, notamment Clarisse (Agbegnenou), Marie-Eve (Gahié)...

TR : Attends ? La lutte, c'est un sport de combat ? (rires) Plus sérieusement, j'ai très vite entendu les entraîneurs parler d'une petite jeune en lutte féminine qui était présentée comme une vraie prodige. Du coup, comme je m'intéresse aux résultats des Insépiens, je jetais

régulièrement un œil à ses performances et à sa progression. En revanche, je crois que c'est seulement à Lima en 2015 avec la délégation de Paris 2024 qu'on s'est vraiment rencontré pour la première fois.

KL : Oui, c'est ça. J'avais déjà croisé Teddy à plusieurs reprises à l'INSEP, notamment au restaurant. Et forcément, je savais très bien qui il était (sourire). Mais je n'avais encore jamais osé aller lui parler.



Teddy Riner :

Il faut foncer sans poser de questions et sans se retourner

TR : Pour moi, Koumba, c'est l'avenir du sport français. Quand on a commencé à me parler d'elle et que j'ai vu ses résultats, je me suis dit : « Ouh là, si elle continue comme ça, c'est elle qui peut assurer la relève et devenir la patronne de l'INSEP ! » Et ses performances parlent d'elles mêmes. Maintenant, c'est vrai qu'on attend d'elle un gros titre. Ce qui ne saurait tarder (Koumba a depuis cet entretien remporté le titre européen seniors, nldr). Car elle a le potentiel et les aptitudes pour le faire.

KL : Pour moi, Teddy a toujours été un exemple. Quand on intègre l'INSEP, on essaie de s'identifier aux grands champions qui sont dans l'établissement. Ceux à qui on aimerait ressembler au niveau des « perfs ». Comme j'avais commencé à avoir des résultats très jeune comme lui, certains disaient d'ailleurs que j'étais un peu le Teddy Riner de la lutte. C'est flatteur, mais je préfère qu'on dise simplement que je suis Koumba Larroque.

TR : Et tu as raison. Honnêtement, les comparaisons, je n'ai jamais aimé ça. Chacun fait son chemin. Quand je suis arrivé à l'INSEP, on disait aussi de moi que j'étais le futur David Douillet. Je comprends et j'ai beaucoup de respect pour David. Mais il faut arrêter de comparer. Chacun fait son propre chemin avec sa propre histoire.

Comment gère-t-on le fait d'être un « phénomène » de précocité ?

TR : Je crois que là, c'est d'abord au « vieux » de répondre (rires). La clé, c'est de ne rien calculer. Il faut foncer sans poser de questions et sans se

retourner. J'ai 32 ans aujourd'hui, mais tout est passé à une vitesse incroyable. J'ai parfois l'impression que j'avais encore 18 ans hier... ou avant-hier disons (rires). Surtout quand mon corps me le rappelle. (rires) Mais c'est aussi parce que je ne regarde jamais en arrière. Je ne lis que très rarement les articles sur moi dans la presse et je ne me focalise pas sur mes résultats. Je viens de gagner un titre ? Ok, très bien, mais tout de suite, je pense au suivant. Le jour où tu commences à ressentir de la lassitude, où tu en as marre de te fixer de nouveaux objectifs, tu peux te poser des questions. Mais tant que tu as cette envie, il faut foncer.

KL : Je suis un peu dans le même état d'esprit. Ce que j'ai fait avant, c'est du passé. Il n'y a qu'une seule chose qui compte pour moi à ce jour, c'est Tokyo. On verra après.

Teddy, en 2008, pour vos premiers Jeux, vous aviez visiblement bien appréhendé l'événement puisque vous aviez décroché votre première médaille olympique (en bronze) à seulement 19 ans. Est-ce que vous avez une recette à partager avec Koumba qui va participer à ses premiers Jeux ?

TR : Ah oui, c'est vrai. Ce seront tes premiers Jeux. Est-ce que tu as un peu la pression quand même ?

KL : Non, pas vraiment.

TR : En 2008, je pense que j'avais surtout particulièrement bien réussi à « switcher » entre les deux périodes qu'on peut vivre en arrivant aux Jeux. Quand tu débarques sur place quelques jours avant ton épreuve pour t'acclimater, digérer le décalage horaire... honnêtement, c'est un peu la colonie de vacances. Tu regardes partout, te retrouves avec plein de sportifs de toutes les disciplines, et je me souviens qu'on faisait des parties de Uno interminables. On était au moins 60 sur la table. Et puis en 2008, j'étais encore célibataire (sourire)... Sauf qu'à un moment, il a fallu se reconcentrer et dire « stop, fini de jouer, de profiter du soleil et des amis. Maintenant, je rentre en mode compétition. » Il faut savoir rester concentré, se dire que tout ça, c'est top, mais tu sais pourquoi tu es là.



Cette année, le contexte sera forcément différent. Comment appréhendez-vous ces Jeux Olympiques de Tokyo dans ce format de bulle sanitaire ?

TR : De toute façon, nous n'avons pas le choix. Ça ne sert à rien de nous apitoyer sur cette situation. Nous devons faire abstraction du contexte et rester concentrés sur notre objectif. Même si je suis triste pour les Japonais qui préparent cet événement depuis tant d'années, triste aussi pour les supporters, nos familles... Les Jeux Olympiques sont rares et uniques. Ce sera une édition spéciale. Et je m'estime chanceux d'avoir connu les Jeux en version XXXL. Je sais que pour certains athlètes, ce sera leur seule et unique participation et ce ne sera pas tout à fait l'idée qu'ils se faisaient des Jeux.

KL : C'est sûr que quand je suis allée à Rio en 2016 pour m'imprégner de l'ambiance si particulière des Jeux, je ne pensais pas que ce serait à ce point différent cette année. Ce sera forcément moins « amusant », même si je serai aux Jeux cette fois en tant que compétitrice et pas comme une touriste (sourire). Mais même s'il y a un peu de déception, je ne pense pas avoir trop de problème avec ça. Je sais faire la part des choses. Et puis, depuis la reprise des compétitions, je me suis finalement habituée à ce contexte de bulle. Tant que je peux faire ma compétition dans de bonnes conditions, c'est l'essentiel

Une compétition comme les autres ?

TR : Non, certainement pas. Tout le monde autour de toi te dit ça pour évacuer un peu la pression. Mais non, les Jeux ne sont clairement pas une compétition comme les autres. Et encore plus cette année. Bien sûr, tu vas retrouver des adversaires que tu as déjà affrontés sur d'autres épreuves. Sauf qu'aux JO, il n'y a que les meilleurs. Même quelqu'un qui habituellement est moyen, ce jour là, il va tout donner. C'est pour ça qu'on dit qu'aux Jeux tout peut arriver. Le plus bel exemple, il est là (il montre sur le mur des champions du pôle France de judo de l'INSEP la photo d'Emilie Andéol, ndlr). Emilie, en 2016, elle a battu tout le monde et elle est devenue championne olympique pour l'éternité. On peut dire ce qu'on veut, une telle n'était pas là, ou il s'est passé ça. Peu importe. Elle a su répondre présente. Elle est repartie avec la médaille d'or. Fin de l'histoire.

KL : Sans les avoir disputés, je sais déjà que les Jeux sont particuliers, car dans l'histoire de la lutte féminine, qui a intégré le programme olympique en 2004, les Japonaises ont longtemps dominé. Sauf qu'à Rio, une Américaine est arrivée, elle a battu la Japonaise qui était triple championne olympique en titre alors que personne ou presque ne misait sur elle.

TR : C'est ce que je dis. Fin de l'histoire. Tout peut arriver aux Jeux.

KL : C'est une épreuve où il peut y avoir beaucoup de surprises. Et il faut en avoir conscience. Comme c'est seulement tous les 4 ans, tout le monde arrive là-bas le couteau entre les dents.

Quels sont vos objectifs à tous les deux pour ces Jeux de Tokyo ? Teddy, forcément, on pense à cette quête d'un nouveau titre olympique ?

TR : Bien sûr, j'ai très envie de rejoindre mon camarade Japonais (Tadahiro Nomura, ndlr) qui est tout seul avec ses 3 médailles d'or (titré en 1996, 2000 et 2004, ndlr). Ce troisième titre individuel, j'y pense forcément. Mais cette année, pour la première fois, il y aura aussi en judo un titre par équipes. Et je ne cache pas que celui là, il me fait aussi particulièrement envie. Ce serait grandiose de repartir avec deux titres. Il y a vraiment quelque chose à faire.

Koumba, de votre côté, une médaille olympique serait déjà une belle récompense...

KL : (elle coupe) Non, non, je vise moi aussi clairement le titre.

TR : Et tu as raison. C'est l'objectif que doivent se fixer tous les sportifs qui arrivent aux Jeux.

KL : Cette médaille d'or olympique, j'en rêve depuis longtemps. La championne olympique de ma catégorie est Japonaise, elle évoluera à domicile et elle sera forcément la favorite. Mais j'ai perdu de très peu face à elle aux Mondiaux de Paris. Et je suis motivée comme jamais pour la battre chez elle.

Le report des Jeux aurait-il pu remettre en question vos ambitions ?

KL : C'est même plutôt le contraire pour moi. Je l'ai pris comme une opportunité. L'an passé, je n'étais pas vraiment prête, je manquais de confiance, car je sortais d'une période difficile après mon opération du ménisque en 2018 qui m'avait éloignée des tatamis pendant plusieurs mois. La pression était énorme, car je savais que j'aurais été un peu juste pour le TQO de 2020. Alors que là, j'ai mis à profit cette année de plus pour bien me préparer, soigner mon corps. J'ai l'impression d'avoir retrouvé mes repères, mes sensations et surtout mon potentiel alors que je n'en étais plus certaine.

TR : Cette année a été une période d'adaptation permanente. Le plus difficile sportivement a été de ne pas pouvoir aller chercher les oppositions habituelles en stage à l'étranger par exemple. Mais avec mes coaches, on a trouvé d'autres solutions. Pas le choix. J'ai aussi profité de cette année supplémentaire pour travailler différemment et il y a de nombreux points positifs. Et question motivation, elle est peut-être même encore plus grande, car on a vraiment eu peur que ce soit carrément annulé !

Les Jeux de Paris vont très vite arriver aussi. Koumba, on vous a d'ailleurs longtemps cataloguée comme une athlète « programmée » pour 2024...

KL : Paris 2024, on m'en parle beaucoup, c'est sûr. Même un peu trop (sourire). Honnêtement, je n'y pense pas du tout. Pour moi, je n'ai qu'un objectif en tête, c'est Tokyo.

TR : Et tu as raison. Pourquoi on se prendrait la tête pour Paris 2024 ? C'est dans 3 ans, ce sera à la maison, on sera qualifié. On aura le temps de mettre le couvercle au bon moment. Pour moi, bien sûr, Paris est un objectif de carrière. Car j'ai envie de terminer à domicile. Mais on a le temps de penser à ça. Et bien sûr, Koumba sera à Paris et elle ira chercher le titre. D'ailleurs, pour moi, elle sera encore sur les tapis en 2032 !

KL : Heu... Ça fait loin 2032 quand même !

TR : Bien sûr. Ça ne tient qu'à toi !



Koumba Larroque :

J'ai l'impression d'avoir retrouvé mes repères, mes sensations et surtout mon potentiel



Quelles sont les clés justement pour durer et rester au sommet ?

TR : Il faut être gourmand ! Même si on est champion olympique ou du monde une seule fois, je le respecte. Chacun écrit son histoire à sa façon. Regardez encore une fois ce mur des champions. Certains d'entre eux ont été champion du monde ou olympique une seule fois dans leur carrière. Et c'est déjà énorme. Ils ont réalisé leur rêve. Récidiver, vouloir aller chercher plusieurs titres, c'est de la gourmandise. Très peu de sportifs peuvent le faire.

KL : Je l'avoue, moi, j'ai envie d'aller en chercher plusieurs. J'ai eu des résultats très jeune, j'ai obtenu des titres que personne n'avait jamais gagnés à mon âge... Du coup, j'ai été très attendue et ça m'a aussi donné faim. La pression n'a pas toujours été facile à gérer. Finalement, ma blessure et la pause obligatoire ont peut-être été un mal pour un bien. Je me sens beaucoup mieux maintenant par rapport à tout ça. J'aborde la suite de ma carrière avec toujours autant d'envie, si ce n'est plus, mais en étant plus sereine.

TR : Il y a des sportifs à l'INSEP qui sont sur les pistes, les tapis mais qui clairement ne sont pas dans la même catégorie mentale ! Koumba et moi, on est dans la même catégorie. On sait ce qu'on veut et on est des champions. Je ne dis pas ça pour dévaloriser les autres. Mais un champion, il faut respecter ce que ça veut dire. Ce n'est pas parce que tu fais du sport que tu es un champion. Pour moi, un champion, c'est celui qui gagne des titres, qui pose ses « c... » sur le tapis, qui va au bout de lui-même et qui monte sur le podium à chaque fois. Je le dis en toute humilité, ça, c'est le genre de sportifs avec qui je peux discuter les yeux dans les yeux. Koumba a ça en elle. Je le sens et mieux je le vois : dans ses résultats, dans ce que je lis, dans son discours, dans son regard.

KL : Avoir cet état d'esprit, c'est le plus important. Bien sûr, tu peux avoir des qualités physiques, techniques, beaucoup travailler. Mais si tu n'as pas cette mentalité de gagnant, cette envie au fond de toi, tu ne peux pas avancer. J'en vois beaucoup autour de moi qui ont énormément de talent. Mais il leur manque peut-être ce petit truc en plus. Cet esprit combatif, en vouloir toujours plus, se fixer des objectifs supérieurs à chaque fois.



Teddy Riner :

Koumba et moi, on est dans la même catégorie. On sait ce qu'on veut. On est des champions



Vous êtes tous les deux des « enfants » de l'INSEP. Quelle place occupe l'établissement dans votre vie, dans votre parcours ?

TR : Quand je mettrai un terme à ma carrière et que je tournerai la page de l'INSEP, forcément, il y aura une grande émotion. Bien sûr, j'y reviendrai certainement pour le plaisir. Mais ce sera dur de dire au revoir. Ça fait combien de temps que tu es là Koumba ?

KL : J'en suis à ma 5^e année

TR : Tu imagines, moi, ça fait 16 ans ! J'ai tout vécu ici. Je me suis « dépuclé » ici, j'ai fait mes premières sorties en boîte, j'ai appris à conduire, j'ai tout fait et tout vécu. Quand je suis arrivé sur ce tapis pour la première fois, il y avait un nombre impressionnant de judokas. J'avais ma petite ceinture pour me différencier. Soit disant, ils devaient faire attention à moi, car j'étais le petit jeune. Tu parles (rire). Ils m'ont « démonté » direct. C'est ce qui m'a permis de progresser, d'être encore meilleur. Je me relevais à chaque fois et j'en voulais encore. Il n'était pas question de me laisser faire.

KL : J'étais attendue en arrivant ici. Dans la lutte, l'INSEP, c'est vraiment un aboutissement. Quand tu commences

dans ce sport, tu sais que si tu veux être en équipe de France, il faut tout faire pour intégrer cet établissement. Les plus fortes sont là. J'étais une des plus jeunes en arrivant ici. Je suis partie de chez moi à 12 ans, je suis passée par Font Romeu, Clermont et je n'avais qu'un objectif en tête : rejoindre l'INSEP. J'ai appris à connaître mon entraîneur qui fait comme partie de ma famille aussi. Par contre, je le dis tout de suite, je ne pense pas que je resterai aussi longtemps que toi quand même !

TR : L'ambiance que j'ai connue était toute autre que celle que connaît Koumba aujourd'hui. Je me souviens, il y avait plus de proximité entre les disciplines, plus de cohésion. Je ne me rends peut-être pas vraiment compte, mais j'ai l'impression qu'il y a moins d'échanges, que même à la cafétéria, les athlètes se mélangent moins. Bon, cette année, c'est particulier c'est sûr, mais même en général, je trouve que l'ambiance n'est plus la même.

KR : C'est vrai, plus les années passent, plus ça change. Après, je suis un peu plus casanière. Pas sauvage, mais je me mélange pas vraiment. Moi, je n'irai pas naturellement vers les gens pour leur demander des conseils ou autre. On se croise, on se parle bien sûr. Mais je ne suis pas du genre à aller poser des questions.

Alors que vous Teddy, vous n'hésitez pas à jouer le rôle de grand frère...

TR : Je ne me sens pas comme un grand frère. Je vais vers les autres comme je suis. Et je le fais avec plaisir. Ce n'est pas une contrainte pour moi. On me demande un conseil, un service... Je le fais naturellement. Et d'autant plus ici. À l'INSEP, les champions, on est chez nous !



Teddy Riner :

À l'INSEP, les champions, on est chez nous !





Charlotte et Laura Tremble



Clarisse Agbegnenou



Liste des sportifs(ves) de la délégation française Olympique

La délégation française qui se rendra à Tokyo 2020 s'étoffe au rythme des compétitions qualificatives et des sélections olympiques de la Commission consultative de sélections olympiques (CCSO).

Pour participer aux Jeux Olympiques, il faut distinguer deux statuts :

- 1. Les sélectionnés** : athlètes dont la CCSO a validé la sélection, dont la participation aux Jeux de Tokyo 2020 est confirmée.
- 2. Les qualifiés, ou sélectionnables** : athlètes ou équipes ayant rempli les conditions nécessaires pour participer, via des minima réalisés ou des compétitions qualificatives, en attente de validation par la CCSO.

Au-delà des athlètes dont la sélection officielle a été validée par la CCSO ou des athlètes ayant réalisé les minima, des quotas olympiques ont également été obtenus par les équipes de France. Les quotas sont des places potentiellement attribuées à des athlètes d'un pays par chaque Fédération internationale. Ils peuvent être remportés par des athlètes (ou équipes) de différentes manières, en fonction des sports : soit par des Tournois de Qualification Olympique (TQO), des Championnats du monde ou continentaux, des étapes de Coupes du monde, voire un classement Olympique. Les sélections nominatives des quotas obtenus sont attribuées lors des réunions de la CCSO.

Source : olympics.com
Liste arrêtée au 1^{er} juillet 2021



Brice Leverdez



Rouguy Diallo



Élodie Ravera-Scaramozzino
et Hélène Lefebvre



| Athlétisme

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- **Marathon** : Morhad Amdouni, Hassan Chahdi et Nicolas Navarro
- **20 km marche** : Kévin Champion
- **50 km marche** : Yohann Diniz

Femmes

- **Marathon** : Susan Kipsang Jeptoo

QUALIFIÉS

Hommes

- **100 m** : Jimmy Vicaut
- **200 m** : Gemima Joseph
- **800 m** : Pierre-Ambroise Bosse (INSEP), Benjamin Robert, Gabriel Tual
- **1 500 m** : Rabii Doukkana, Alexis Miellet, Baptiste Mischler, Azeddine Habz (INSEP)
- **110 m haies** : Pascal Martinot-Lagarde, Wilhem Belocian (INSEP), Aurel Manga
- **400 m haies** : Ludvy Vaillant (INSEP)
- **3 000 m steeple** : Djilali Bedrani, Louis Gilavert, Mehdi Belhadj (INSEP) et Alexis Phelut
- **5 000 m** : Hugo Hay et Jimmy Gressier (INSEP)
- **10 000 m** : Morhad Amdouni
- **Relais 4 x 100 m**
- **Relais 4 x 400 m**
- **Perche** : Renaud Lavillenie et Valentin Lavillenie
- **Triple saut** : Melvin Raffin et Jean-Marc Pontvianne
- **Lancer du disque** : Lolassonn Djouhan
- **Lancer du marteau** : Quentin Bigot
- **Décathlon** : Kevin Meyer
- **20 km marche** : Gabriel Bordier

Femmes

- **100 m haies** : Solène Ndama et Cyréna Samba-Mayela (INSEP)
- **200 m** : Gémima Joseph
- **400 m** : Amandine Brossier
- **800 m** : Rénelle Lamote
- **Perche** : Ninon Guillon-Romarin
- **Saut en longueur** : Yanis Esmeralda David
- **Triple saut** : Yanis Esmeralda David et Rouguy Diallo (INSEP)
- **Lancer du disque** : Mélina Robert-Michon (INSEP)
- **Lancer du marteau** : Alexandra Tavernier



| Aviron

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- **Deux sans barreur** : Guillaume et Thibaud Turlan
- **Deux de couple** : Matthieu Androdias et Hugo Boucheron

Femmes

- **Deux de couple poids léger** : Claire Bove et Laura Tarantola
- **Deux de couple** : Élodie Ravera-Scaramozzino (INSEP) et Hélène Lefebvre (INSEP)
- **Quatre de couple** : Violaine Aernoudts (INSEP), Margaux Bailleul (INSEP), Emma Lunatti (INSEP) et Marie Jacquet



| Badminton

SÉLECTIONNÉS

- **Simple dames** : Xuefei Qi (INSEP)
- **Simple hommes** : Brice Leverdez
- **Double mixte** : Thom Gicquel (INSEP) et Delphine Delrue (INSEP)



| Baseball/Softball

Les équipes de France de baseball et de softball ne sont pas qualifiées pour les Jeux Olympiques de Tokyo 2020.



| Basketball

5X5

- L'équipe de France masculine est qualifiée pour Tokyo 2020 (12 athlètes)
- L'équipe de France féminine est qualifiée pour Tokyo 2020 (12 athlètes)

3X3

- L'équipe de France féminine est qualifiée pour Tokyo 2020 (4 athlètes)
- L'équipe de France masculine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020



| BMX freestyle

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Anthony Jeanjean
- Istivan Caillet (remplaçant)



Adrien Bart



Maiïva Hamadouche





| BMX Racing

QUALIFIÉS

Hommes

- Sylvain André
- Joris Daudet
- Romain Mahieu

Femmes

- Axelle Etienne
- Manon Valentino



| Boxe

QUALIFIÉS

Hommes

- Poids mouche (48-52 kg) : Billal Bennama (INSEP)
- Poids plume (52-57 kg) : Samuel Kistohurry (INSEP)
- Poids léger (57-63 kg) : Sofiane Oumiha (INSEP)
- Poids super lourd (+91kg) : Mourad Aliev (INSEP)

Femme

- Poids légers (-60 kg) : Maïva Hamadouche (INSEP)



| Canoë-Kayak

SÉLECTIONNÉS

SLALOM

Hommes

- K1 : Boris Neveu (INSEP)
- C1 : Martin Thomas

Femmes

- K1 : Marie-Zélia Lafont
- C1 : Marjorie Delassus

QUALIFIÉS

SPRINT

Hommes

- K1 200 m : Maxime Beaumont (INSEP)
- K2 1 000 m : Guillaume Burger et Etienne Hubert (INSEP)
- C1 1 000 m : Adrien Bart (INSEP)

Femmes

- K1 200 m : 1 quota
- K1 500 m : Sarah Guyot (INSEP)
- K2 500 m : 1 quota
- K4 500 m : Sarah Guyot, Manon Hostens, Léa Jamelot, Vanina Paoletti

*Kayak monoplace (K1), kayak biplace (K2), kayak quatre places (K4), canoë monoplace (C1)



| Cyclisme sur route

SÉLECTIONNÉE

Femmes

- Course en ligne et contre-la-montre : Juliette Labous

QUALIFIÉS

Hommes

- Course en ligne : 5 quotas
- Contre-la-montre : 1 quota



| Cyclisme sur piste

SÉLECTIONNÉS

VITESSE PAR ÉQUIPES

Hommes

- Florian Grengbo
- Sébastien Vigier
- Rayan Helal

Femmes

- Les femmes n'ont pas obtenu de quota pour la vitesse par équipes

KEIRIN

Hommes

- Sébastien Vigier
- Rayan Helal

Femmes

- Mathilde Gros
- Un second quota a été obtenu, dont le titulaire sera annoncé prochainement.

VITESSE INDIVIDUELLE

Hommes

- Sébastien Vigier
- Rayan Helal

Femmes

- Mathilde Gros
- Un second quota a été obtenu, dont le titulaire sera annoncé prochainement.

Des quotas supplémentaires ont été obtenus par des athlètes français dans les autres disciplines de cyclisme sur piste, dont les attributions seront annoncées prochainement par la Fédération française de cyclisme (FFC) :

Poursuite par équipes : pas de quota homme pour la France / 4 places pour l'équipe femme

Omnium : 1 homme et 1 femme

Madison : 2 hommes et 2 femmes



Valentin Prades



Cyril Tommasone



Cécilia Berder





| Équitation

QUALIFIÉS

CONCOURS COMPLET

- Individuel : 3 quotas
- Équipe : 1 quota

SAUT D'OBSTACLE

- Individuel : 3 quotas
- Équipe : 1 quota

DRESSAGE

- Individuel : 3 quotas
- Équipe : 1 quota



| Escalade

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Mickael Mawem et Bassa Mawem

Femmes

- Julia Chanourdie et Anouck Jaubert



| Escrime

SÉLECTIONNÉS

FLEURET

Hommes

- Individuel : Enzo Lefort (INSEP), Julien Mertine (INSEP) et Maxime Pauty (INSEP)
- Équipe : Enzo Lefort (INSEP), Julien Mertine (INSEP), Maxime Pauty (INSEP) et Erwann Le Pechoux (INSEP) (remplaçant)

Femmes

- Individuelle : Anita Blaze, Pauline Ranvier, Ysaora Thibus
- Équipe : Anita Blaze, Pauline Ranvier, Ysaora Thibus et Astrid Guyart (remplaçante)

SABRE

Hommes

- Individuel : Bolade Apithy (INSEP)
- Équipe : L'équipe masculine de sabre n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020

Femmes

- Individuelles : Cécilia Berder (INSEP), Manon Brunet (INSEP), Charlotte Lembach (INSEP)
- Équipe : Cécilia Berder, Manon Brunet, Charlotte Lembach et Sara Balzer (remplaçante)

ÉPÉE

Hommes

- Individuel : Yannick Borel, Alexandre Bardenet (INSEP) et Romain Cannone
- Équipe : Romain Cannone (INSEP), Yannick Borel (INSEP), Alexandre Bardenet et Ronan Gustin (INSEP)

Femmes

- Individuelles : Coraline Vitalis
- Équipe : L'équipe féminine d'épée n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020



| Football

Hommes

- L'équipe de France masculine est qualifiée (18 athlètes)

Femmes

- L'équipe de France féminine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020



| Golf

Les qualifications en golf pour Tokyo 2020 se déterminent en fonction du classement « Olympic Standing ». Les 60 premiers hommes de ce classement au 21 juin et les 60 premières femmes de ce classement au 28 juin, seront qualifiés pour Tokyo 2020.



| Gymnastique Artistique

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Concours général individuel : Loris Frasca
- Anneaux : Samir Aït Saïd
- Cheval d'arçons : Cyril Tommasone (INSEP)

Femmes

- Concours général par équipes : Marine Boyer (INSEP), Mélanie De Jesus Dos Santos, Carolann Héduit et Aline Friess

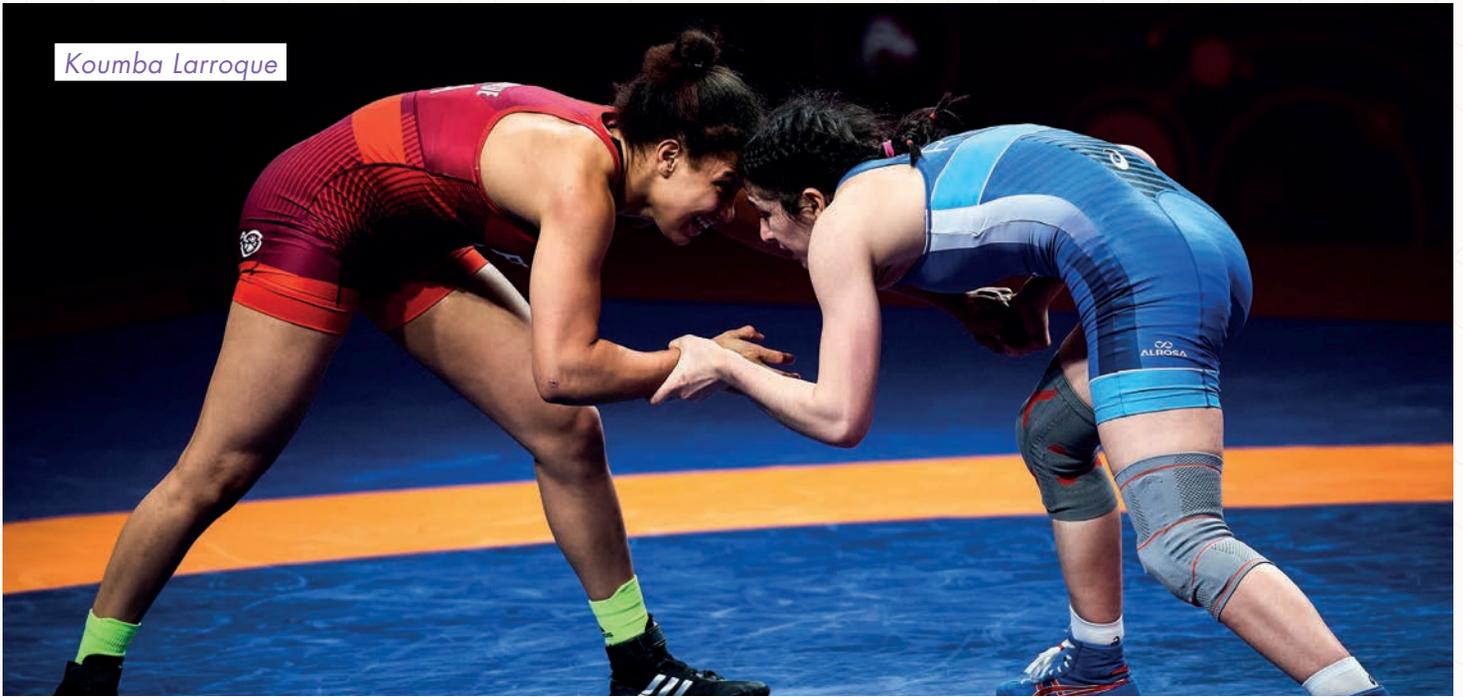


| Gymnastique Rythmique

- Individuel : les gymnastes françaises ne sont pas qualifiées pour Tokyo 2020
- Ensemble : l'ensemble français n'est pas qualifié pour Tokyo 2020



Koumba Larroque



Gaëlle Nayo



Jordan Pothain, Mewen Tomac, Jonathan Atsu, Enzo Tesic



| Haltérophilie

SÉLECTIONNÉS

Femmes

- -49 kg : Anais Michel (INSEP)
- -59 kg : Dora Tchakounte (INSEP)
- -87 kg : Gaëlle Nayo-Ketchanke (INSEP)

Homme

- -67 kg : Bernardin Kingue Matam (INSEP)



| Handball

Hommes

- L'équipe de France masculine est qualifiée pour Tokyo 2020 (14 athlètes)

Femmes

- L'équipe de France féminine est qualifiée pour Tokyo 2020 (14 athlètes)



| Hockey sur gazon

Hommes

- L'équipe de France masculine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020

Femmes

- L'équipe de France féminine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020



| Judo

QUALIFIÉS

Hommes

- -60 kg : Luka Mkheidze (INSEP)
- -66 kg : Kilian Le Blouch (INSEP)
- -73 kg : Guillaume Chainé (INSEP)
- -90 kg : Axel Clerget (INSEP)
- -100 kg : Alexandre Iddir (INSEP)
- +100 kg : Teddy Riner (INSEP)

Femmes

- -48 kg : Shirine Boukli (INSEP)
- -52 kg : Amandine Bucharde (INSEP)
- -57 kg : Sarah-Léonie Cysique (INSEP)
- -63 kg : Clarisse Agbégénou (INSEP)
- -70 kg : Margot Pinot (INSEP)
- -78 kg : Madeleine Malonga (INSEP)
- +78 kg : Romane Dicko (INSEP)



| Karaté

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- -67 kg : Steven Da Costa

Femmes

- Kata : Alexandra Feracci
- -61 kg : Leïla Heurtault



| Lutte

SÉLECTIONNÉES

Femmes

- -57 kg : Mathilde Rivière (INSEP)
- -68 kg : Koumba Larroque (INSEP)



| Natation

Suite aux perturbations du calendrier des épreuves de natation liées à la pandémie de COVID-19, la Fédération française de natation (FFN) a mis en place deux phases de qualifications pour les nageurs français. La première s'est déroulée en trois parties avec les Championnats de France 2020 (10-13 décembre 2020), et les meetings de Nice (5-7 février 2021) et Marseille (19-21 mars 2021), à l'issue de laquelle plusieurs Français ont réalisé les minima fixés par la FFN. La deuxième phase s'est déroulée du 15 au 20 juin à Chartres à l'occasion des Championnats de France de natation.

QUALIFIÉS

Hommes

- 50 m nage libre : Florent Manaudou, Maxime Grousset (INSEP)
- 100 m nage libre : Maxime Grousset (INSEP)
- 200 m nage libre : Jordan Pothain, Jonathan Atsu (INSEP)
- 800 m nage libre : David Aubry
- 100 m dos : Yohann Ndoye Brouard (INSEP), Mewen Tomac
- 200 m dos : Yohann Ndoye Brouard, (INSEP) Mewen Tomac
- 200 m brasse : Antoine Viquerat
- 100 m papillon : Mehdy Metella
- 200 m quatre nages : Léon Marchand
- 400 m quatre nages : Léon Marchand
- 4 x 100 m : Maxime Grousset, Florent Manaudou, Mehdy Metella, Clément Mignon et Charles Rihoux
- 4 x 200 m : Jordan Pothain, Jonathan Atsu, Enzo Tesic et Hadrien Salvan (INSEP)
- 4 x 100m quatre nages : Théo Bussière

Femmes

- 50 m nage libre : Mélanie Hénique, Marie Wattel
- 100 m nage libre : Marie Wattel, Charlotte Bonnet
- 200 m nage libre : Charlotte Bonnet
- 100 m papillon : Marie Wattel
- 200 m quatre nages : Cyrielle Duhamel, Fantine Lesaffre
- 4 x 100 m nage libre : Charlotte Bonnet, Marie Wattel, Béryll Gastaldello, Margaux Fabre et Anouchka Martin
- 4 x 200 m nage libre : Charlotte Bonnet, Assia Touati, Lucile Tessariol (INSEP) et Margaux Fabre





Matthieu Rosset



Magda Wiet-Hénin



Natation en eau libre

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- David Aubry et Marc-Antoine Olivier

Femmes

- Lara Grangeon



Surf

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Jérémy Florès
- Michel Bourez

Femmes

- Johanne Defay
- Pauline Ado



Natation Artistique

SÉLECTIONNÉES

- Duo libre : Laura Tremble (INSEP) et Charlotte Tremble (INSEP)



Plongeon

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Plateforme à 10 m : Matthieu Rosset (INSEP)
- Tremplin à 3 m : Alexis Jandard (INSEP)

QUALIFIÉE

Femmes

- Plateforme à 10 m : 1 quota, obtenu par Alais Kalonji (INSEP)



Pentathlon Moderne

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Valentin Prades (INSEP)
- Valentin Belaud (INSEP)

Femmes

- Marie Oteiza (INSEP)
- Élodie Clouvel (INSEP)



Rugby à 7

- L'équipe de France féminin de rugby à 7 est qualifiée pour Tokyo 2020
- L'équipe de France masculine de rugby à 7 n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020



Skateboard

Un total de 20 athlètes sera qualifié pour les quatre épreuves de skateboard aux Jeux de Tokyo (street et park, hommes et femmes).

Un skateur japonais est automatiquement qualifié de par son statut d'athlète du pays hôte. Pour l'épreuve de street, les athlètes figurant sur le podium des Championnats du monde (31 mai - 6 juin, à Rome) seront automatiquement qualifiés. Les Championnats du monde de park ayant dû être annulés, les trois quotas prévus pour les podiums masculin et féminin des Mondiaux sont finalement attribués au Top 3 du classement mondial de la saison 2 de qualification, dont seuls les points acquis lors du Dew Tour 2021 seront pris en compte.

Ensuite, les 16 premiers du classement mondial de la World Skate au 30 juin 2021 sont qualifiés.

QUALIFIÉS

Hommes

- Vincent Matheron (park)
- Aurélien Giraud (street)
- Vincent Milou (street)

Femmes

- Madeleine Larcheron (park)
- Charlotte Hym (street)



Taekwondo

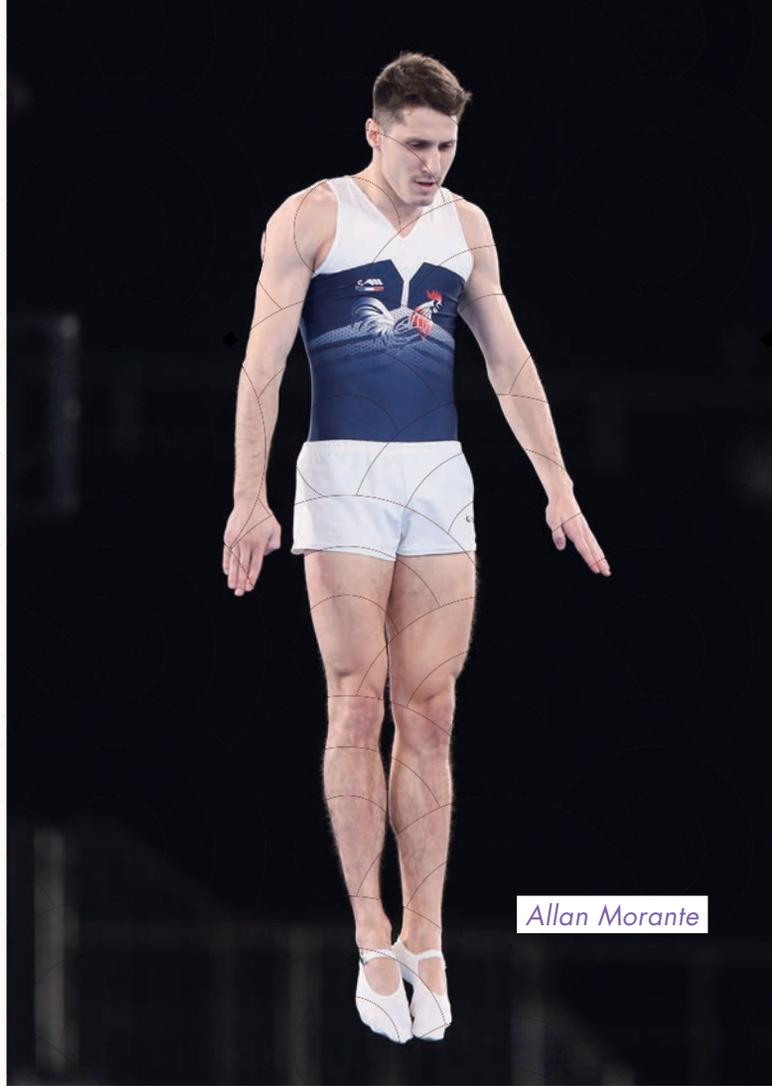
QUALIFIÉES

Femmes

- 2 quotas, obtenus par Magda Wiet-Hénin (INSEP) (-67 kg) et Althéa Laurin (INSEP) (+67 kg)



Emmanuel Lebesson



Allan Morante



Lisa Barbelin

**SIMPLE**
Hommes

- *Jérémy Chardy*
- *Gilles Simon*
- *Gaël Monfils*
- *Ugo Humbert*

Femmes

- *Fiona Ferro*
- *Kristina Mladenovic*
- *Alizé Cornet*

DOUBLE**Hommes**

- *Nicolas Mahut / Pierre-Hugues Herbert*

La sélection olympique de tennis se fera en fonction des classements ATP et WTA et sera arrêtée le 14 juin. Chaque CNO dispose d'un maximum de quatre quotas en simple et deux quotas (deux paires) en double.

**SÉLECTIONNÉS****SIMPLE**
Hommes

- *Simon Gauzy*
- *Emmanuel Lebesson (INSEP)*

Femmes

- *Prithika Pavade (INSEP)*
- *Jia Nan Yuan*

PAR ÉQUIPES**Hommes**

- *Simon Gauzy*
- *Emmanuel Lebesson*
- *Alexandre Cassin (INSEP)*

Femmes

- *Prithika Pavade*
- *Jia Nan Yuan*
- *Stéphanie Loeuillette (INSEP)*

DOUBLES MIXTES

- *Emmanuel Lebesson*
- *Jianan Yuan*

**SÉLECTIONNÉS****Hommes**

- **Pistolet, 25 mètres tir rapide** : *Jean Quiquampoix et Clément Bessagnet*
- **Plateau, skeet olympique** : *Eric Delaunay (INSEP) et Emmanuel Petit*

Femmes

- **Pistolet, 25 mètres** : *Mathilde Lamolle (INSEP) et Céline Goberville*
- **Plateau, skeet olympique** : *Lucie Anastassiou*
- **Plateau, fosse olympique** : *Mélanie Couzy et Carole Cormenier (INSEP)*
- **Carabine à air, 10 m** : *Océanne Muller*

**QUALIFIÉS****Hommes**

- *Jean-Charles Valladont (INSEP)*
- *Thomas Chirault (INSEP)*
- *Pierre Plihon*

Femmes

- *Lisa Barbelin*

**SÉLECTIONNÉS****Hommes**

- **Individuel** : *Léa Labrousse*

Femmes

- **Individuel** : *Allan Morante (INSEP)*

**SÉLECTIONNÉS****Hommes**

- *Vincent Luis*
- *Dorian Coninx*
- *Léo Bergère*

Femmes

- *Cassandra Beaugrand*
- *Léonie Périault*

La composition du relais mixte sera communiquée le lendemain de l'épreuve féminine de triathlon des Jeux de Tokyo 2020, le 28 juillet prochain.



Équipe de France de volley-ball



| Voile

SÉLECTIONNÉS

RS:X

Homme

- Thomas Goyard

Femme

- Charline Picon

470

Hommes

- Jérémy Mion et Kevin Peponnet

Femmes

- Camille Lecointre et Aloïse Retornaz

49ER

- Emile Amoros et Lucas Rual

49ER FX

- Albane Dubois et Lili Sebesi

LASER

- Jean-Baptiste Bernaz
- Laser Radial
- Marie Bolou
- Nacra 17
- Manon Audinet et Quentin Delapierre



| VTT

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Jordan Sarrou
- Victor Koretzky

Femmes

- Pauline Ferrand-Prévo
- Loana Lecomte



| Water-polo

Hommes

- l'équipe de France masculine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020

Femmes

- l'équipe de France féminine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020



| Volley-ball

SÉLECTIONNÉS

Hommes

- Stephen Boyer
- Antoine Brizard
- Daryl Bultor
- Barthelemy Chinenyeze
- Trevor Cleveno
- Jenia Grebennikov
- Nicolas Le Goff
- Yacine Louati
- Earvin Ngapeth
- Jean Patry
- Kévin Tillie
- Benjamin Toniutti

Femmes

- l'équipe de France féminine n'est pas qualifiée pour Tokyo 2020.



PROGRAMME

JEUX OLYMPIQUES



ATHLÉTISME

du 30 juillet au 8 août 2021

📅 du 30/07 au 08/08



AVIRON

du 23 au 30 juillet 2021

📅 du 27/07 au 30/07



BADMINTON

du 24 juillet au 2 août 2021

📅 du 30/07 au 02/08



BASEBALL

du 28 juillet au 7 août 2021

📅 le 27/07 et 07/08



BASKETBALL

du 25 juillet au 8 août 2021

📅 du 07/08 au 08/08



BASKETBALL 3X3

du 24 au 28 juillet 2021

📅 le 28/07



BEACH-VOLLEY

du 24 juillet au 7 août 2021

📅 du 06/08 au 07/08



BOXE

du 24 juillet au 8 août 2021

📅 du 03/08 au 08/08



CANOË-KAYAK SPRINT EN EAU CALME

Du 2 au 8 août 2021

📅 les 03/08, 05/08 et 07/08



CANOË-KAYAK SLALOM EN EAU VIVE

les 25 et 30 juillet 2021

📅 les 25/07, 26/07, 29/07 et 30/07



CYCLISME PISTE

du 2 au 8 août 2021

📅 du 02/08 au 08/08



CYCLISME ROUTE

24, 25 et 28 juillet 2021

📅 les 24, 25 et 28/07 2021



CYCLISME BMX FREESTYLE ET RACING

du 29 juillet au 1^{er} août 2021

📅 les 30/07 et 01/08



CYCLISME VTT

26 et 27 juillet 2021

📅 les 26/07 et 27/07



ÉQUITATION DRESSAGE, CONCOURS ET SAUT

du 24 juillet au 7 août 2021

📅 les 27/07, 28/07, 02/08, 04/08 et 07/08



ESCALADE SPORTIVE

du 3 au 6 août 2021

📅 du 05/08 au 06/08



ESCRIME

du 24 juillet au 1^{er} août 2021

📅 du 24/07 au 01/08



FOOTBALL

du 21 juillet au 7 août 2021

📅 du 05/08 au 07/08



GOLF

du 29 juillet au 7 août 2021

📅 les 01/08 et 07/08



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

du 24 juillet au 3 août 2021

📅 du 26/07 au 03/08



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

du 6 au 8 août 2021

📅 du 07/08 au 08/08



GYMNASTIQUE TRAMPOLINE

les 30 et 31 juillet 2021

📅 les 30/07 et 31/07



HALTÉROPHILIE

du 24 juillet au 4 août 2021

📅 du 24/07 au 04/08



HANDBALL

du 24 juillet au 8 août 2021

📅 les 07/08 et 08/08

**HOCKEY SUR GAZON**

du 24 juillet au 6 août 2021

📅 les 05/08 et 06/08

**JUDO**

du 24 au 31 juillet 2021

📅 du 24/07 au 31/07

**KARATÉ**

du 5 au 7 août 2021

📅 du 05/08 au 07/08

**LUTTE**du 1^{er} au 7 août 2021

📅 du 02/08 au 07/08

**NATATION**du 24 juillet au 1^{er} août

📅 du 25/07 au 01/08

**NATATION SYNCHRONISÉE**

du 2 au 7 août 2021

📅 les 04/08 et 07/08

**NATATION PLONGEON**

du 25 juillet au 7 août 2021

📅 les 25/07, 26/07, 28/07, 01/08, 03/08, 05/08 et 07/08

**NATATION WATER-POLO**

du 24 juillet au 8 août 2021

📅 du 07/08 au 08/08

**NATATION MARATHON**

les 4 et 5 août 2021

📅 du 04/08 au 05/08

**PENTATHLON MODERNE**

du 5 au 7 août 2021

📅 du 07/08 au 08/08

**RUGBY À SEPT**

du 26 au 31 juillet 2021

📅 les 28/07 et 31/07

**SKATEBOARD STREET ET PARK**

du 25 juillet au 5 août 2021

📅 du 25/07 au 05/08

**SOFTBALL**

du 21 au 27 juillet 2021

📅 le 27/07

**SURF**

du 25 au 28 juillet 2021

📅 le 28/07

**TAEKWONDO**

du 24 au 27 juillet 2021

📅 du 24/07 au 27/07

**TENNIS**du 24 juillet au 1^{er} août 2021

📅 du 30/07 au 01/08

**TENNIS DE TABLE**

du 24 juillet au 6 août 2021

📅 les 26/07, 29/07, 30/07, 05/08 et 06/08

**TIR RIFLE & PISTOL ET SHOTGUN**

les 24 juillet et 2 août 2021

📅 du 24/07 au 02/08

**TIR À L'ARC**

les 23 au 31 juillet 2021

📅 les 24/07, 25/07, 26/07, 30/07 et 31/07

**TRIATHLON**

les 26, 27 et 31 juillet 2021

📅 les 26, 27 et 31/07 2021

**VOILE**

du 25 au 4 août 2021

📅 du 31/07 au 04/08

**VOLLEY-BALL**

du 24 juillet au 8 août 2021

📅 du 07/08 au 08/08



Angelina Lanza



Laurent Chardard



Bopha Kong



Fabien Lamirault

Liste des sportifs(ves) de la délégation française Paralympique

Les quotas sont attribués au Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) par l'International Paralympic Committee (IPC) ou par les fédérations internationales (FI).

Le Comité paralympique de sélection pourra être amené à répondre négativement aux quotas proposés par l'IPC ou une FI notamment dans les cas suivants :

- Le nombre d'athlètes remplissant les critères de sélection fédéraux est inférieur au nombre de quotas proposés
- Insuffisance du niveau sportif général d'une discipline au regard de l'ambition paralympique énoncée.

En athlétisme et en natation où les quotas attribués par l'IPC concernent 2 fédérations, les directeurs techniques nationaux des fédérations françaises handisport et du sport adapté établissent en commun une méthodologie de répartition des quotas soumise au comité Paralympique de sélection. Dans ces disciplines, le comité Paralympique de sélection attribue les quotas sur proposition conjointe de la fédération française handisport et de la fédération française du sport adapté. En cas de désaccord, le CPSF arbitrera selon des modalités à définir.

Les fédérations nationales établissent leurs sélections nominatives en fonction des quotas validés par le Comité Paralympique de Sélection.

Le Comité Paralympique de Sélection (CPS) du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) s'est ainsi réuni sous la présidence de Gérard Masson à plusieurs reprises pour entendre les exposés formulés par les fédérations après qu'elles aient procédé à la sélection de leurs athlètes.

Le CPS a validé* au 24 juin la liste de sélectionné-e-s suivante :



I Para athlétisme

- | | | | |
|------------------------------------|------------|--|------------|
| • <i>Timothée Adolphe</i> | T11 | • <i>Julien Casoli</i> | T54 |
| • <i>Pierre Fairbank</i> | T53 | • <i>Thierry Cibone</i> | F34 |
| • <i>Mandy François-Elie</i> | T37 | • <i>Charles-Antoine Kouakou</i> | T20 |
| • <i>Manon Genest</i> | T37 | • <i>Angelina Lanza</i> | T46 |
| • <i>Ronan Pallie</i> | T11 | • <i>Marie-Amélie Le Fur</i> | T64 |
| • <i>Dimitri Pavadé</i> | T64 | • <i>Nantenin Keita</i> | T13 |
| • <i>Gloria Agblemagnon</i> | F20 | • <i>Nicolas Brignone</i> | T53 |
| • <i>Valentin Bertrand</i> | T37 | • <i>Redouane Hennouni-Bouzidi</i> | T38 |



Dorian Foulon, Alexandre Leauté, Marie Patouillet



Damien Tokatlian



Nélia Barbosa



Rodolphe Jarlan



I Para natation

- Laurent Chardard **S6**
- Ugo Didier **S9**
- Alex Portal **S13**
- Anaëlle Roulet **S10**
- Claire Supiot **S9**
- Emeline Pierre.....
- David Smetanine..... **S4**
- Florent Marais **S10**



I Para taekwondo

- Laura Schiel..... **K44 +58KG**
- Bopha Kong..... **K43 -61KG**



I Para tennis de table

- Maxime Thomas **CLASSE 4**
- Nicolas Savant-Aira **CLASSE 5**
- Stéphane Molliens..... **CLASSE 2**
- Florian Merrien..... **CLASSE 3**
- Fabien Lamirault **CLASSE 2**
- Isabelle Lafaye..... **CLASSE 2**
- Thu Kamkasomphou **CLASSE 8**
- Matéo Boheas **CLASSE 10**
- Anne Barneoud..... **CLASSE 7**
- Lucas Créange..... **CLASSE 11**
- Thomas Bouvais **CLASSE 8**
- Clément Berthier **CLASSE 8**
- Gilles de la Bourdonnaye..... **CLASSE 10**
- Léa Ferney **CLASSE 11**



I Boccia

- Samir Van Der Beken..... **CATÉGORIE BC3**
- Sonia Heckel..... **CATÉGORIE BC3**
- Rodrigue Brenek **CATÉGORIE BC3**



I Rugby fauteuil

- Adrien Chalmin **CATÉGORIE 0,5 PT**
- Christophe Corompt **CATÉGORIE 1 PT**
- Jordan Ducret **CATÉGORIE 1 PT**
- Jonathan Hivernat **CATÉGORIE 3 PTS**
- Rodolphe Jarlan **CATÉGORIE 2,5 PTS**
- Corentin Le Guen **CATÉGORIE 0,5 PTS**
- Brice Maurel..... **CATÉGORIE 2,5 PTS**
- Cédric Nankin..... **CATÉGORIE 1,5 PTS**
- Christophe Salegui..... **CATÉGORIE 3 PTS**
- Mathieu Thiriet..... **CATÉGORIE 1,5 PTS**
- Nicolas Valentim..... **CATÉGORIE 2 PTS**
- Sébastien Verdin..... **CATÉGORIE 3 PTS**



I Para canoë

- Nélia Barbosa **KL3**
- Rémy Boule..... **KL1**
- Eddie Potdevin..... **VL3**



I Escrime fauteuil

- Romain Noble **CATÉGORIE A**
- Maxime Valet **CATÉGORIE B**
- Damien Tokatlian **CATÉGORIE A**
- Yohan Peter **CATÉGORIE B**



I Para aviron

- Nathalie Benoit..... **PR1 W1X**
- Perle Bouge..... **PR2 MIX2X**
- Christophe Lavigne..... **PR2 MIX2X**
- Margot Boulet..... **PR3 MIX4+**
- Erika Sauzeau **PR3 MIX4+**
- Antoine Jesel **PR3 MIX4+**
- Rémy Taranto..... **PR3 MIX4+**
- Robin Le Barreau..... **PR3 MIX4+ (BARREUR)**



I Para cyclisme

- Katell Alençon **ROUTE & PISTE WC4**
- Raphaël Beaugillet **PISTE VI**
- (pilote : François Pervis)
- Dorian Foulon..... **ROUTE & PISTE C5**
- Florian Jouanny..... **ROUTE H2**
- Kevin Le Cunff **ROUTE & PISTE C5**
- Alexandre Léauté..... **ROUTE & PISTE C2**
- Alexandre Lloveras..... **ROUTE & PISTE VI**
- (pilote : Corentin Ermenault)
- Elise Marc..... **ROUTE C3**
- Marie Patouillet..... **PISTE C5**
- Loïc Vergnaud..... **ROUTE H5**



I Para tir sportif

- Tanguy de la Forest **SH2**
- Vincent Fagnon **SH2**
- Cédric Fèvre-Chevalier **SH1**
- Kévin Liot **SH2**
- Alain Quittet **SH2**
- Didier Richard **SH1**
- Christophe Tanche **SH1**

PROGRAMME

JEUX PARALYMPIQUES



ATHLÉTISME

du 27 août au 5 septembre 2021

📅 du 27/08 au 05/09



AVIRON

du 27 au 29 août 2021

📅 le 29/08



BADMINTON

du 1^{er} au 5 septembre 2021

📅 du 04/09 au 05/09



BASKETBALL FAUTEUIL

du 24 août au 5 septembre 2021

📅 du 04/09 au 05/09



BOCCIA

du 28 août au 4 septembre 2021

📅 les 01/09 et 04/09



CANOË-KAYAK SPRINT

Du 2 au 4 septembre 2021

📅 les 03/09 et 04/09



CYCLISME PISTE

du 25 au 28 septembre 2021

📅 du 05/09 au 28/09



CYCLISME ROUTE

du 31 août au 3 septembre 2021

📅 du 31/08 au 03/09



ÉQUITATION

du 26 août au 30 août 2021

📅 du 26/08 au 30/08



ESCRIME FAUTEUIL

du 25 au 29 août 2021

📅 du 25/08 au 29/08



FOOTBALL À 5

du 29 août au 4 septembre 2021

📅 le 04/09



FORCE ATHLÉTIQUE

du 26 au 30 août 2021

📅 du 26/08 au 30/08



GOALBALL

du 25 août au 3 septembre 2021

📅 le 03/09



JUDO

du 27 au 29 août 2021

📅 du 27/08 au 29/08



NATATION

du 25 août au 3 septembre 2021

📅 du 25/08 au 03/09



RUGBY FAUTEUIL

du 25 au 28 août 2021

📅 le 28/08



TAEKWONDO

du 2 au 4 septembre 2021

📅 du 02/09 au 04/09



TENNIS FAUTEUIL

du 27 août au 4 septembre 2021

📅 du 01/09 au 04/09



TENNIS DE TABLE

du 25 août au 3 septembre 2021

📅 les 28/08, 29/08, 30/08, 02/09 et 03/09



TIR

du 30 août au 5 septembre 2021

📅 du 30/08 au 05/09



TIR À L'ARC

du 27 août au 4 septembre 2021

📅 du 28/08 au 04/09



TRIATHLON

du 28 au 29 août 2021

📅 du 28/08 au 29/08



VOLLEY-BALL ASSIS

du 27 août au 5 septembre 2021

📅 du 04/09 au 05/09

CARTE DES SITES DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

Olympic and Paralympic Games Venue Master Plan

Olympic Games Venue Master Plan as of December 2019
Paralympic Games Venue Master Plan as of April 2019

HERITAGE ZONE

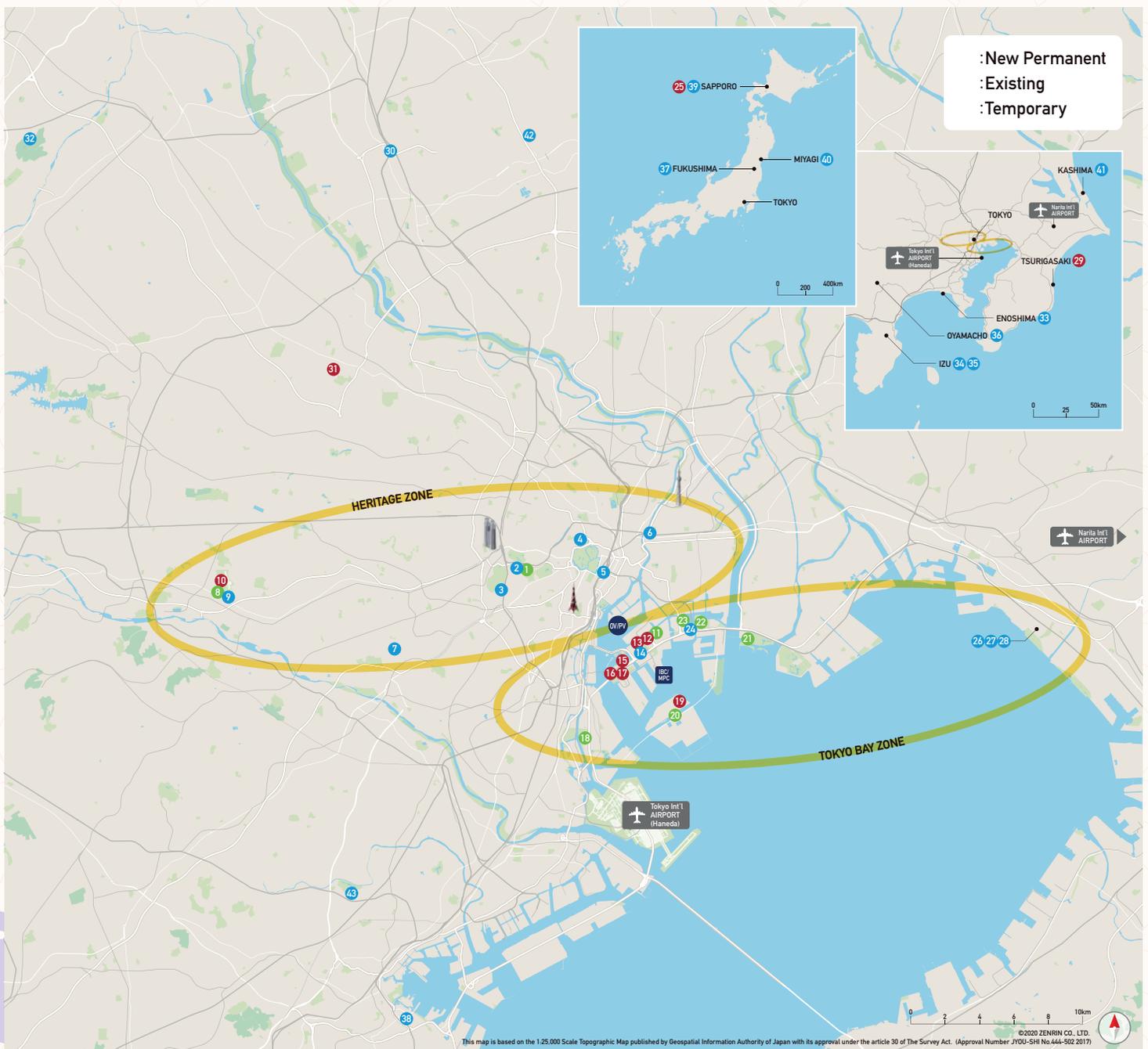
- | | |
|--|---|
| <p>1 Olympic Stadium
 □ Opening and Closing Ceremonies, Athletics
 □ Football</p> <p>2 Tokyo Metropolitan Gymnasium
 □ Table Tennis</p> <p>3 Yoyogi National Stadium
 □ Handball
 □ Badminton, Wheelchair Rugby</p> <p>4 Nippon Budokan
 □ Judo
 □ Karate</p> <p>5 Tokyo International Forum
 □ Weightlifting
 □ Powerlifting</p> | <p>6 Kokugikan Arena
 □ Boxing</p> <p>7 Equestrian Park
 □ Equestrian (Dressage, Eventing, Jumping)
 □ Equestrian</p> <p>8 Musashino Forest Sport Plaza
 □ Badminton
 □ Modern Pentathlon
 □ Wheelchair Basketball</p> <p>9 Tokyo Stadium
 □ Football
 □ Rugby
 □ Modern Pentathlon</p> <p>10 Musashinomori Park
 □ Cycling (Road)</p> |
|--|---|

TOKYO BAY ZONE

- | | |
|---|--|
| <p>11 Ariake Arena
 □ Volleyball (Volleyball)
 □ Wheelchair Basketball</p> <p>12 Ariake Gymnastics Centre
 □ Gymnastics
 □ Boccia</p> <p>13 Ariake Urban Sports Park
 □ Cycling (BMX Freestyle, BMX Racing), Skateboarding</p> <p>14 Ariake Tennis Park
 □ Tennis
 □ Wheelchair Tennis</p> <p>15 Odaiba Marine Park
 □ Triathlon
 □ Aquatics (Marathon Swimming)</p> <p>16 Shiohaze Park
 □ Volleyball (Beach Volleyball)</p> <p>17 Aomi Urban Sports Park
 □ 3x3 Basketball, Sport Climbing
 □ Football 5-a-side</p> <p>18 Oi Hockey Stadium
 □ Hockey</p> <p>19 Sea Forest Cross-Country Course
 □ Equestrian (Eventing (Cross Country))</p> | <p>20 Sea Forest Waterway
 □ Canoe (Sprint), Rowing
 □ Canoe, Rowing</p> <p>21 Kasai Canoe Slalom Centre
 □ Canoe (Slalom)</p> <p>22 Yumenoshima Park Archery Field
 □ Archery</p> <p>23 Tokyo Aquatics Centre
 □ Aquatics (Swimming, Diving, Artistic Swimming)
 □ Swimming</p> <p>24 Tatsumi Water Polo Centre
 □ Aquatics (Water Polo)</p> <p>25 Makuhari Messe Hall A
 □ Taekwondo, Wrestling
 □ Sitting Volleyball</p> <p>27 Makuhari Messe Hall B
 □ Fencing
 □ Taekwondo, Wheelchair Fencing</p> <p>28 Makuhari Messe Hall C
 □ Goeball</p> |
|---|--|

OTHER VENUES

- | | |
|---|---|
| <p>25 Sapporo Odori Park
 □ Athletics (Marathon, Race Walk)</p> <p>29 Tsurigasaki Surfing Beach
 □ Surfing</p> <p>30 Saitama Super Arena
 □ Basketball (Basketball)</p> <p>31 Asaka Shooting Range
 □ Shooting</p> <p>32 Kasumigaseki Country Club
 □ Golf</p> <p>33 Enoshima Yacht Harbour
 □ Sailing</p> <p>34 Izu Velodrome
 □ Cycling (Track)</p> <p>35 Izu MTB Course
 □ Cycling (Mountain Bike)</p> | <p>36 Fuji International Speedway
 □ Cycling (Road)</p> <p>37 Fukushima Azuma Baseball Stadium
 □ Baseball/Softball</p> <p>38 Yokohama Baseball Stadium
 □ Baseball/Softball</p> <p>39 Sapporo Dome
 □ Football</p> <p>40 Miyagi Stadium
 □ Football</p> <p>41 Ibaraki Kashima Stadium
 □ Football</p> <p>42 Saitama Stadium
 □ Football</p> <p>43 International Stadium Yokohama
 □ Football</p> |
|---|---|



- | | |
|---|--|
| OV/PV Olympic/Paralympic Village | IBC/MPC IBC/MPC Tokyo International Exhibition Centre (Tokyo Big Sight) |
| 00 Competition Venue | |

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| Road Network | Rail Lines |
| Motorway | Japan railway |
| Major urban arterial network | Private railway |



**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