



À LA UNE

COVID-19

ET ÉQUILIBRE DE VIE
DES SPORTIFS ET
DES ENTRAÎNEURS



Le gymnaste Henri Boerio au cheval d'arçons à l'INSEP. Après avoir été médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Montréal en 1976 à la barre fixe, il fut médaillé de bronze aux barres parallèles aux Championnats d'Europe en 1979, vainqueur du concours général de gymnastique des Jeux Méditerranéens en 1975 et champion de France du concours général de gymnastique de 1972 à 1977.

RÉINVENTER CE QUE NOUS PENSIONS POUR ACQUIS

La période que traversons est inédite et bouscule totalement notre perception de l'avenir et du sens que nous souhaitons donner à notre vie, notre travail et nos engagements. Le sport est fondé sur les relations humaines, le partage et l'interculturalité. Comme de nombreux secteurs d'activités le secteur du sport a été particulièrement impacté par la crise sanitaire. Le report d'un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo n'était pas imaginable il y a encore quelques semaines. Pour l'INSEP, comme pour les fédérations, les JOP restent le premier objectif.



Dans les mois qui vont suivre, nous allons devoir apprendre à fonctionner différemment, réinventer ce que nous pensions acquis. La planification de la préparation et de l'entraînement s'est modifiée en profondeur pour la grande majorité des sportifs de haut-niveau et à différents degrés selon les disciplines. Notre rôle est d'abord d'offrir un cadre qui permettra le meilleur accompagnement possible dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

Les sportifs et leurs entraîneurs ont des capacités d'adaptation hors norme mais nous allons devoir, avec eux, reposer les bases de notre accompagnement et aménager les services que nous mettons à leur disposition. Même si les prochains rendez-vous ne sont pas encore clairement programmés, les sportifs de haut-niveau ont besoin de reprendre l'entraînement. Ils font preuve d'une grande résilience et ont su montrer l'exemple aux Français et aux sportifs durant la période de confinement. Certains ont aussi démontré un fort engagement et une grande solidarité vis-à-vis des personnels soignants. C'est une grande fierté pour moi d'appartenir à cette famille du sport.

Enfin je voulais remercier tous les agents qui sont restés investis pour permettre à l'INSEP d'assurer sa mission et d'être opérationnel pour sa reprise d'activité, qu'ils soient chez eux ou sur le site de l'établissement. Cette période nous a permis d'améliorer nos processus de travail et la qualité de nos installations. Merci aux 303 agents de l'INSEP et à tous les prestataires qui nous accompagnent !

Ghani Yalouz
Directeur Général de l'INSEP



© SalingEnergy / FF Voile

▶ **À LA UNE**

Covid-19 : l'INSEP en première ligne pour maintenir l'équilibre de vie des sportifs et des entraîneurs

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 18

RÉSEAUX SOCIAUX 19

RENCONTRES 20

4 QUESTIONS À 24

ESPOIRS OLYMPIQUES 26

SCIENCES ET SPORT 28

ENTRAINEMENT 34

PARTENAIRES 40



▶ **RENCONTRES**

Hélène Lefebvre



▶ **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Sasha Zhoya, une pépite à polir dans sa course vers l'or

PUBLICATION BIMESTRIELLE

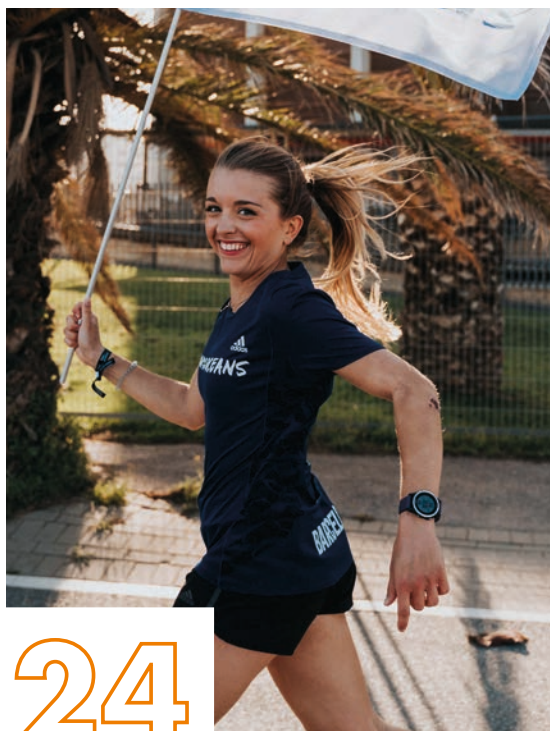
Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page: **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **Icnsport - INSEP - Isabelle Amaudry Manon Brunet - Impulsion 75 - Enzo Lefort - Marie Oteiza - Ubibene Paris - Ubalt architectes - Yohann Fontaine - Yann Chapus - FFA-Daniel-BLIN - AFP - Frédéric Ragot - Magda Wiet-Henin**
Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



34

► ENTRAÎNEMENT

Entraînement aquatique adapté :
les bienfaits de l'eau
pour le haut niveau



24

► 4 QUESTIONS À

Marine Noret



28

► SCIENCES ET SPORT

Utilisation des glucides au cours
de l'exercice : ingestion ou rinçage
de bouche ?

Avec le concours du



BougezChezVous

Inscrivez-vous pour bénéficier de rappels et conseils personnalisés et commencez dès à présent à planifier vos activités !



WEB-APPLICATION

LE MINISTÈRE DES SPORTS LANCE BOUGEZCHEZVOUS.FR

Lauréat d'un appel à projets lancé par la direction interministérielle de la transformation publique (DITP), le ministère des Sports, accompagné par le Behavioural Insights Team (BIT), cabinet expert en sciences comportementales, avait lancé un projet de développement d'une plateforme permettant d'encourager les agents de la fonction publique à faire davantage d'activité physique.

En cette période de confinement, le ministère des Sports, la DITP et le BIT ont décidé de réorienter ce projet afin que celui-ci ne s'adresse plus exclusivement aux agents de l'État, mais à l'ensemble des Françaises et des Français.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande en effet une pratique minimale d'activités physiques dynamiques correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre.

Bien qu'il soit recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne, et que les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer, il est parfois difficile d'organiser son temps et de se tenir à une routine sportive à la maison avec les contraintes liées à sa vie personnelle et professionnelle.

C'est pourquoi, en complément des contenus de sport à domicile recensés et labellisés pour la période du confinement, le ministère des Sports a mis à la disposition du grand public la nouvelle web-application BougezChezVous.fr. Cette plateforme permet à chacun d'accomplir ses objectifs sportifs en bénéficiant de rappels quotidiens, à l'horaire que l'utilisateur aura préalablement défini, ainsi que des conseils et contenus personnalisés sous forme d'emails et notifications et selon ses préférences et son niveau. Ces rappels feront également le lien vers les activités, contenus recommandés et soutenus par le ministère des Sports.

Grâce aux sciences comportementales, le ministère des Sports souhaite que cette période soit l'occasion pour chacun d'inscrire durablement des rituels sportifs dans son quotidien et lutter contre ce fléau qu'est la sédentarité.

Pour rejoindre la communauté BougezChezVous : <https://bougezchezvous.fr/>

SPORT À DOMICILE

DES SOLUTIONS
NUMÉRIQUES
FÉDÉRALES DÉDIÉES

Outre le ministère des Sports, les fédérations sportives ont également pensé à leurs pratiquants qui ne peuvent plus exercer leurs disciplines à l'extérieur pendant cette période exceptionnelle que connaît notre pays en leur proposant des solutions numériques dédiées.

La Fédération Française de Lutte a, par exemple, mis en place un programme sportif d'animation numérique accessible à toutes et tous via ses réseaux sociaux avec notamment des séances de circuit training proposées par Fanny Massidda, Conseillère Technique Nationale à la FFLLDA, ou encore des vidéos d'éirements.

Pour se maintenir en forme à domicile, la Fédération Française d'Aviron a elle mis en place un dispositif exceptionnel qui permet à toutes les personnes possédant un rameur de pratiquer en cadence grâce à des séances vidéo, accessibles gratuitement, mais aussi de se challenger par le biais d'épreuves ludiques ouvertes à tous, licenciés et non-licenciés !

La Fédération Française de Gymnastique quant à elle propose sur son site internet des programmes d'entraînement élaborés par des experts fédéraux pour continuer à s'entretenir à domicile. Le contenu, gratuit, est adapté à différents publics, de la BabyGym avec des exercices ludiques conçus pour

les enfants entre 18 mois et 5 ans, aux séances « Performances » pour un public confirmé en passant par la « Vitagym » pour les personnes qui souhaitent simplement entretenir leur condition physique. Chaque jour, l'espace est alimenté par de nouvelles vidéos.

Pour retrouver toutes les informations sur ces dispositifs fédéraux : <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/listeappsportfedes.pdf>



RESSOURCES DOCUMENTAIRE

LIVRET POUR SPORTIFS ET ENTRAINEURS

L'INSEP a travaillé aux côtés du ministère des Sports, de l'Agence nationale du Sport et du réseau grand INSEP pour créer un livret regroupant de nombreuses ressources et des interviews et conseils d'experts pour accompagner les sportifs de haut niveau et leur staff en cette période inédite et particulière de confinement. Des contenus sur l'ensemble des thématiques (physique, mental, suivi socio-professionnel et accompagnement scolaire, recherche et innovation, etc.) ont ainsi été inclus dans ce document, disponible et téléchargeable via le site de l'INSEP.

Pour y accéder : <https://www.insep.fr/fr/publications/livret-pour-sportifs-et-entraîneurs-en-période-de-confinement>



APPEL AUX DONNS

IMPULSION 75
SOUTENUE PAR 200
PERSONNALITÉS POUR
« COVID-19 - OPÉRATION
PREMIÈRE URGENCE »

Impulsion 75, au travers notamment de son Président d'honneur Ghani Yalouz, également directeur général de l'INSEP, a mobilisé sa communauté de champions, de journalistes et artistes, en lançant une

campagne de dons à destination des personnels soignants. Ils sont près de 200 à avoir répondu présents et diffusé des vidéos relayant l'initiative Covid-19 - Opération première urgence. En partenariat avec la Fondation de France, chargée de distribuer les fonds collectés aux personnels soignants et leurs familles.

La totalité des fonds récoltés est directement reversée à la Fondation de France, chargée de les distribuer aux personnels soignants mobilisés dans la lutte contre la propagation du Covid-19, sous forme de matériel de protection et de logistique nécessaire pour affronter la situation.

<https://covid-19-operation-1-ere-urgence.fr>

SOLIDARITÉ

**LE RÉSEAU GRAND INSEP
SE MOBILISE**

Plusieurs centres du réseau grand INSEP ont emboîté le pas à l'INSEP pour faire face à la crise sanitaire et ont également répondu aux appels à la solidarité là où cela était nécessaire.

Le CREPS de Reims a ainsi été en capacité de donner 500 masques de type FFP2 au CHU de Reims et a mis à disposition neuf chambres à destination des soignants, leur permettant de limiter leurs déplacements et les risques de contamination.

Le CREPS Île-de-France, situé au cœur de la région la plus touchée par l'épidémie, a ouvert ses portes aux sans-abris en collaboration avec l'association Arterialia. Les locaux du CREPS sont ainsi mis à disposition des sans-domicile fixe 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 via ce dispositif sanitaire exceptionnel.

Dans la même lignée, le CREPS PACA – Aix en Provence et le CREPS PACA – Boulouris Saint-Raphaël ont ouvert leurs sites pour accueillir des sans-domicile fixe afin de servir de centres d'hébergement et de secours.

Le CREPS de Nancy a, lui aussi, mis à disposition plusieurs chambres pour les soignants de la Clinique Pasteur d'Essey-les-Nancy.

MUSÉE DU SPORT

ACTIONS SOLIDAIRES

Durant la période de confinement liée à la pandémie de Coronavirus, le Musée National du Sport s'est également mobilisé et a proposé plusieurs activités à partager en famille. Parmi celles-ci, le programme « À vos marques, prêts, visionnez ! » permettant de voir ou revoir des films ou mangas liés au sport et à son environnement (Rasta Rockett, The English Game, Coach Carter Jeanne et Serge), accompagnés de quelques informations historiques et liens permettant d'aller plus loin dans la découverte des sports traités.

Le Musée a également donné accès gratuitement à des expositions habituellement proposées à la location comme celle intitulée « Sportives ! ». Si vous vous intéressez à l'olympisme, vous pourrez visionner « Jeux Olympiques – en route vers Paris 2024 » sur Flipsnack. L'exposition revient sur l'histoire de l'olympisme, de son origine antique à son rayonnement planétaire actuel, en passant par la présentation de son organisation et la mise en avant du rôle crucial joué par Pierre de Coubertin.

Pour plus d'informations :
<http://www.museedusport.fr/fr>



MOBILISATION SOLIDAIRE

L'INSEP PARTICIPE À L'EFFORT COLLECTIF

À peine 15 jours après l'annonce du confinement, la ministre des Sports a pris l'initiative de mettre à la disposition des préfetures et des agences régionales de santé une liste d'établissements sous tutelle du ministère des Sports et d'inciter les structures fédérales, associatives et gérées par les collectivités territoriales à répondre aux besoins de chaque région.

« Quel que soit le secteur dans lequel on se situe, la seule manière de traverser cette crise est d'être solidaires. Nos établissements sont vacants puisque tous les sportifs de haut niveau sont confinés. Il est donc tout à fait naturel de nous mobiliser pour accueillir les personnes les plus vulnérables. Le mouvement sportif a un rôle social. Il montre aujourd'hui sa solidarité, son engagement et son esprit de responsabilité. Nous travaillons ensemble chaque jour pour être utile », avait alors indiqué Roxana Maracineanu.

Sur sollicitation de la préfecture d'Île-de-France, l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), vaisseau amiral de la haute performance française, a donc mis à disposition le bâtiment réservé aux stagiaires, soit 69 chambres inoccupées, dotées de 101 lits, à l'accueil de populations fragiles et isolées identifiées par l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France et accompagnés par l'association France Horizons.



Entraînement à domicile pour Teddy Riner

COVID-19 : L'INSEP EN PREMIÈRE LIGNE

POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE
DE VIE DES SPORTIFS
ET DES ENTRAÎNEURS

La crise sanitaire exceptionnelle que connaît la France depuis plusieurs semaines a fortement impacté le quotidien et l'équilibre de vie des sportifs de haut niveau et des entraîneurs. L'INSEP et les centres du réseau Grand INSEP ont mis à leur disposition toutes leurs ressources et compétences, à distance bien sûr, pour les accompagner pendant cette période et faciliter leur reprise. État des lieux.

Sur la route des Jeux de Tokyo, ce printemps 2020 promettait d'être animé, passionnant, haletant. Outre les festivités toujours très attendues du J-100 organisées par le CNOSF et normalement programmées le 20 avril dernier, les regards auraient dû être braqués sur tous les terrains de Jeux. Comme à chaque olympiade et paralympiade, le calendrier débordait de championnats de France, de Coupes du monde et autres épreuves qualificatives pour les Jeux. Les sportifs français salivaient déjà à l'idée de vivre cette période ponctuée d'exploits, d'intenses bonheurs, mais aussi de (grandes) déceptions. Bien placée dans les rankings au vu de ses performances sur les pistes ces derniers mois, Manon Brunet (escrime) pensait valider son billet olympique au retour du Grand Prix de Séoul fin avril. Déjà assurée d'être du voyage à Tokyo, Marie Oteiza (pentathlon moderne) voulait peaufiner sa préparation et jauger ses futures adversaires lors de la Coupe du monde de Prague fin avril également. Qualifié depuis l'an passé et sa 5^e place aux championnats du monde, Benjamin Auffret (plongeon) prévoyait de se rendre au Japon en avril pour assister au test event et prendre des repères précieux dans le futur Centre aquatique olympique. Sans oublier Koumba Larroque (lutte) qui rêvait d'une grosse performance au TQO de Sofia pour obtenir sa première sélection olympique ou encore Alexis Hanquiquant (paratriathlon) qui espérait remporter un 4^e titre mondial consécutif et réaffirmer son statut de grand favori à la médaille d'or paralympique lors des championnats du monde de la discipline début mai. La pandémie de Covid-19 est venue tout bouleverser. Fermeture de l'INSEP, confinement à domicile, report

des Jeux Olympiques et Paralympiques, annulation de toutes les compétitions à travers le monde jusqu'à une date indéterminée..., les sportifs français et leurs entraîneurs ont dû s'adapter à la nouvelle donne sanitaire et sportive qui a fortement impacté leur entraînement, leurs objectifs, mais aussi plus globalement leur quotidien et leur équilibre de vie. ►



Enzo Lefort (escrime)



Manon Brunet (escrime)

RÉACTIFS ET CRÉATIFS

Malgré leurs fermetures temporaires le 16 mars dernier, l'INSEP et les centres du réseau Grand INSEP ont mis à leur disposition toutes leurs ressources et leurs compétences pour accompagner les sportifs et les entraîneurs pendant cette période inédite. « Nous avons déjà un certain savoir-faire dans l'accompagnement à distance des athlètes et de leur encadrement, que ce soit lors des stages ou des compétitions, souligne Thierry Soler, le chef du pôle performance de l'INSEP. Mais habituellement, nous maîtrisons à la fois l'environnement et le calendrier. C'était un vrai défi qui nous était cette fois proposé, car il nous fallait tenir compte de la situation individuelle et exceptionnelle de chacun en fonction des disparités selon les conditions d'entraînement et de confinement, tout en veillant à leur santé et leur bien-être physique et psychologique. Nous avons dû être réactifs et créatifs ! » Des séances en préparation physique,



La période actuelle induit une plus forte mobilisation des accompagnateurs de la performance, et ce dans tous les domaines

prévention et réathlétisation ont ainsi été rapidement construites et mises à disposition des athlètes et plus particulièrement des potentiels olympiques et paralympiques qui ont également bénéficié pour certains de prêts de matériels. Les interventions par le biais de vidéoconférences se sont multipliées au fil des semaines, avec pour celles et ceux qui le souhaitaient des exercices de yoga, du travail postural ou encore des programmes individualisés basés sur le dispositif de simulation motrice conduit depuis plusieurs années par Claire Calmels, chercheuse en neurosciences cognitives à l'INSEP, et qui a séduit de nouveaux adeptes. « La période actuelle induit une plus forte mobilisation des accompagnateurs de la performance, et ce dans tous les domaines, reconnaît Thierry Dumaine, le responsable de l'Unité d'Accompagnement à la Performance de l'INSEP. Des ateliers nutrition ont par exemple été régulièrement proposés par le biais de séquences vidéos animées par la mission nutrition. Des conseils sur le sommeil, sur la récupération, sur le rythme de vie ont également été dispensés par nos experts, car il était important que les sportifs conservent un certain équilibre de vie pendant le confinement, avec un sommeil de qualité, une nutrition adaptée, etc. »

Mathieu Nedelec, chercheur en sciences du sport au sein du laboratoire SEP et spécialiste sur les questions du sommeil et de la récupération, a ainsi donné régulièrement dès le début du confinement des recommandations par téléphone, par visioconférences

ou encore via le livret spécial confinement produit par l'INSEP pour permettre aux sportifs de bénéficier d'un sommeil récupérateur au cours de cette période, selon leurs rythmes veille-sommeil, leur chronotype, leur planning d'entraînement et leurs préférences nutritionnelles. « *L'une des priorités était par exemple d'adopter une heure de coucher et surtout de lever la plus régulière possible, quelle que soit la qualité de la nuit passée, explique Mathieu Nedelec. Et cette période, aussi incertaine soit-elle, a été aussi l'opportunité de rembourser une éventuelle dette de sommeil, de prendre de bonnes habitudes et de préparer au mieux la sortie du confinement et la reprise de l'activité !* » Des recommandations visiblement bien suivies tout comme celles sur la nutrition (comment faire les bons choix alimentaires et adapter les portions, quels aliments pour limiter la perte de masse musculaire et la prise de masse grasse...) « *Dès le début du confinement, j'ai fait attention à respecter les consignes et à manger très équilibré, révèle la sabreuse Manon Brunet, 4^e aux Jeux de Rio et championne du monde par équipes en 2018. Je m'autorisais juste à cuisiner un gâteau par semaine, car il faut bien garder une certaine notion de plaisir (sourire). Pour le sommeil, par contre, cela s'est avéré un peu plus compliqué, car vu que le rythme pendant la journée était moins intense que d'habitude, je trouvais moins facilement le sommeil. Mais j'essayais d'être régulière néanmoins.* » ▶



Des conseils sur le sommeil, sur la récupération, sur le rythme de vie ont été régulièrement dispensés par les experts de l'INSEP



Anaëlle Malherbe,

psychologue clinicienne et préparatrice mentale au sein de l'Unité d'Aide à la performance de l'INSEP

« Même si un sportif de haut niveau a l'habitude en compétition de faire face à des facteurs qu'il ne maîtrise pas – les adversaires, l'arbitre, le public, voire la météo –, la période actuelle que nous vivons actuellement peut lui faire perdre tous ses repères. Car elle véhicule de nombreuses incertitudes auxquelles il n'a certainement jamais été confronté : le confinement, la reprise incertaine de l'entraînement, l'absence de compétition... Il est donc important de rester focaliser sur ce qui peut être maîtrisable, se recentrer sur l'instant présent, redéfinir ses priorités dans ses différents domaines de vie (sportif, affectif, familial, scolaire, professionnel...) et identifier les activités sur lesquelles il est possible de s'investir à l'heure actuelle. Par exemple, profiter de sa famille et de ses proches, travailler son mémoire de fin d'étude si on est étudiant, se lancer dans des formations à distance pour acquérir de nouvelles compétences si on est à la recherche d'un emploi... La période peut induire une baisse de motivation et une perte de sens, mais aussi une remise en question. Ces ressentis sont normaux. Cette phase peut être intéressante pour travailler la question du sens et repositionner ses priorités quels que soient les domaines de vie. Un travail à base d'imagerie mentale, de méditation, de relaxation permettra de mieux gérer ces émotions ainsi que celles qui surgiront certainement à la reprise qui devra être progressive. Le travail des entraîneurs, des préparateurs physiques et des psychologues du sport sera très important lors de la sortie de crise. Mais il est primordial dès à présent de se tourner vers des professionnels pour « se décharger » émotionnellement, exprimer ce que l'on ressent, tout en commençant à se projeter et à visualiser certaines situations. »



Marie Oteiza (pentathlon moderne)

« J'en ai profité pour ma part pour dormir un plus que d'habitude et me créer ainsi une « banque du sommeil » qui me sera peut-être utile ces prochains mois, après la reprise, confie la championne d'Europe de pentathlon moderne, Marie Oteiza. Côté nutrition, même si j'ai parfois fait un peu moins attention (sourire), j'ai suivi, sur les conseils de Valentin Lacroix, une cure de sève de bouleau pendant trois semaines, à boire à jeun chaque matin, qui a été à la fois détoxifiante et revitalisante. Et bien sûr, je savais que si j'en ressentais le besoin, je pouvais joindre à tout moment Anaëlle (Malherbe, psychologue clinicienne et préparatrice mentale au sein de l'Unité d'Aide à la performance de l'INSEP, ndlr). » « Il était important et même indispensable d'assurer la poursuite de l'accompagnement psychologique à la performance pendant cette période particulièrement anxiogène et inconfortable », confirme Thierry Dumaine



Le mental des sportifs de haut niveau a pu parfois vaciller depuis le début de la crise

DES CLÉS POUR MIEUX VIVRE CET ÉPISODE

Frustration de ne plus s'entraîner, report des JOP, incertitudes et angoisses du retour à la pratique, troubles de l'humeur et du sommeil : le mental des sportifs de haut niveau a pu parfois vaciller depuis le début de la crise sanitaire. Outre leur écoute, leur bienveillance et leur absence de jugement, les experts en préparation mentale et psychologie du sport du réseau Grand INSEP leur ont apporté des clés pour mieux vivre cet épisode (voir par ailleurs). Dans cette optique de poursuite de l'accompagnement de l'établissement auprès des athlètes et de leur staff même à distance, le pôle médical et para médical a également continué d'assurer des téléconsultations, de dispenser des conseils par mail ou téléphone. « Chaque médecin est resté en contact avec les athlètes et staff technique des pôles dont il est référent, en donnant des préconisations médicales, et en envoyant si nécessaire des ordonnances, certifie Sébastien Le Garrec, le chef du pôle médical. De même, notre gynécologue Carole Maitre a réalisé plusieurs dizaines de prises en charge avec prescription, ou donné des conseils sans ordonnance pour certaines sportives. Idem pour nos dentistes qui sont intervenus à distance quand la situation le permettait. » « Nous pouvions par exemple donner notre avis sur la pertinence ou non de réaliser tels ou tels exercices d'entretien musculaire selon l'évolution d'une blessure, poursuit François-Xavier Férey, le responsable de l'unité masso-kinésithérapie et podologie. Nous avons fourni également aux sportifs blessés qui le nécessitaient des protocoles d'auto-rééducation qu'ils pouvaient faire facilement à domicile, et, en lien avec les médecins, nous suivions l'évolution grâce notamment à la vidéo qui permettait à la fois de montrer les exercices, mais aussi d'analyser, en retour, la bonne réalisation et ainsi ajuster régulièrement. »

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 phase remplie d'incertitudes. À l'image des équipes de la scolarité et du pôle haut niveau qui ont non seulement assuré la continuité pédagogique scolaire et universitaire, la formation professionnelle continue des cadres par le biais de différents outils de communication et de classe virtuelle avec visio et partage en direct de documents, mais qui se sont mobilisés aussi pour repenser les possibilités d'aménagements et d'individualisation des cursus de formation impactés par le report des Jeux. « J'ai donné la priorité ces 4 dernières années à la préparation des Jeux de Tokyo et j'avais un projet de reconversion bien défini qui devait débiter en septembre, confie Benjamin Auffret qui envisage de suivre une formation pour devenir pilote de chasse. J'ai compris tout de suite qu'il me faudrait tout décaler d'un an, mais ce n'est visiblement pas si simple et cela rajoute une part de stress dans une période déjà stressante. J'ai heureusement pu échanger tout de suite avec Viviane (Bonvin, responsable de l'accompagnement des sportifs de haut niveau en études extérieures du pôle haut niveau de l'INSEP, ndlr) qui m'a rassuré et qui s'emploie depuis à trouver des solutions. »

PREMIERS SCÉNARIOS DE REPRISE

En lien avec les fédérations, le ministère des Sports, l'ANS et les autorités sanitaires, l'INSEP et les centres du réseau Grand INSEP ont aussi commencé à élaborer dès le mois d'avril des premiers scénarios de reprise. Une reprise, dont la date précise encore à ce jour indéterminée, qui pourrait mettre les physiques et les têtes à rude épreuve. « Il y a encore de nombreuses incertitudes, mais une chose est sûre, des tests pointus devront être effectués sur le plan médical, physique et psychologique pour éviter des risques sur la santé des sportifs, confirment Thierry Soler et Thierry Dumaine. Nous devons tenir compte de plusieurs facteurs : les pertes d'intensité et d'énergie, la probable fonte musculaire, une certaine forme de décompression, de relâchement. La reprise devra être progressive et tous les services seront une nouvelle fois mobilisés pour placer les sportifs et les entraîneurs dans les meilleures conditions. » ■



La reprise devra être progressive et tous les services seront une nouvelle fois mobilisés



FRANCK ABRIAL

« DISPONIBILITÉ ET RÉACTIVITÉ ONT ÉTÉ LES MOTS D'ORDRE »



Même si l'établissement était fermé, l'INSEP a continué à vivre pendant toute cette période



À L'IMAGE DE L'ENSEMBLE DES RESPONSABLES DE PÔLES DE L'INSEP, FRANCK ABRIAL (LUTTE) A DÛ COMPOSER CES DERNIÈRES SEMAINES AVEC LA FERMETURE PROVISOIRE DE L'ÉTABLISSEMENT, LES MESURES DE CONFINEMENT, L'ACCOMPAGNEMENT À DISTANCE DES SPORTIFS ET DES ENTRAÎNEURS TOUT EN SE PROJÉTANT SUR UNE POSSIBLE REPRISÉ DANS LES SEMAINES À VENIR.

Le 13 mars dernier, vous appreniez que l'INSEP allait fermer provisoirement ses portes jusqu'à nouvel ordre compte tenu des événements exceptionnels liés à la pandémie et des consignes gouvernementales. Comment le pôle France de lutte s'est-il alors organisé ?

La disponibilité et la réactivité ont vraiment été les mots d'ordre de cette période. Et ils le sont toujours aujourd'hui d'ailleurs. Dès que nous avons pris connaissance de la fermeture de l'établissement, nous nous sommes tous mobilisés pour faciliter le déménagement de nos sportifs en internat pendant le week-end et trouver des possibilités d'hébergement pour celles et ceux qui ne pouvaient pas rejoindre leur famille dans l'immédiat. Au-delà du déménagement, nous avons aussi immédiatement réfléchi à la mise en place d'un dispositif d'accompagnement pour nos athlètes afin de leur permettre de continuer à s'entraîner à distance dans les meilleures conditions possibles. Différents équipements - vélos airbike, Kettlebell, croissants bulgares (sacs lestés), élastiques... - ont par exemple été déposés chez Koumba (Larroque), Mélonin (Noumonvi) etc. Christophe (Guénot, entraîneur national) a aussi récupéré du matériel chez lui pour des athlètes vivant à proximité. Notre préparateur physique a alors pu proposer un programme quotidien en tenant compte du lieu de pratique (appartement, maison). Ces séances d'entretien ne remplacent pas une vraie préparation, mais elles ont malgré tout un impact, physique mais surtout psychologique.

Comment avez-vous vécu le report des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo ?

Comme un vrai soulagement et je félicite vraiment le CIO pour cette décision. Il n'était plus possible de continuer ainsi avec cette incertitude permanente couplée aux risques avérés pour la santé. Bien sûr, il a fallu pour certains digérer cette annonce. Un sportif et un entraîneur s'engagent pendant 4 ans avec cet objectif des Jeux en tête, ils sont « programmés » pour être performants à une date bien déterminée. Forcément, il faut un peu de temps pour se « reconfigurer », se remobiliser pour une année supplémentaire, mais nous avons la chance d'avoir désormais un calendrier bien défini avec par exemple un TQO reprogrammé en mars 2021, sous réserve que les conditions sanitaires soient assurées d'ici là.



De quels accompagnements avez-vous pu bénéficier de la part de l'INSEP ?

Même si l'établissement était fermé, l'INSEP a continué à vivre pendant toute cette période grâce à la mobilisation à distance de ses personnes ressources dans des domaines aussi variés que la préparation mentale, l'imagerie, le yoga, le sommeil, la réathlétisation, la nutrition, la formation... Avec Patrick Vazeilles, Référent National de l'optimisation de la performance à la fédération, et Thierry Dumaine, Responsable de l'Unité de l'Accompagnement à la Performance de l'INSEP, nous avons mis en place un cycle régulier de visioconférences avec nos athlètes et l'encadrement. Un des premiers thèmes abordés a par exemple été le sommeil et la récupération avec l'intervention de Mathieu Nédelec (chercheur au laboratoire SEP). Des ateliers respiration et relaxation, gestion des émotions, imagerie mentale, prévention du haut du corps ont aussi été organisés. Valentin Lacroix (diététicien nutritionniste à l'INSEP) a animé un atelier cuisine à distance. Nous avons aussi assuré le suivi socio-professionnel de nos sportifs. Outre la formation à distance qui a pu se poursuivre, nous avons étudié de près la situation de certains lutteurs. Koumba avait par exemple mis en sommeil ses études de kinésithérapeute pour préparer les Jeux de 2020. Avec le report, il sera nécessaire de poser un nouveau cadre pour la saison prochaine. Dans le sport de haut niveau, on vit un peu dans notre bulle et nous avons toujours la tête dans le guidon. Cette période difficile a permis de remettre de l'humain dans nos relations et de renouer avec des valeurs qui avaient peut-être été mises un peu de côté.

Travaillez-vous déjà à des scénarios de reprise ?

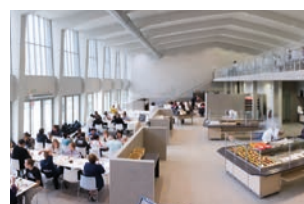
Bien sûr, même si là aussi de nombreuses incertitudes demeurent. Pour nos structures espoirs à Font-Romeu et Dijon par exemple, nous réfléchissons déjà aux processus de sélections de nouveaux athlètes sachant que les étapes comme les championnats de France n'auront pas pu avoir lieu. Mais encore une fois, nous avançons dans le flou. Il nous faudra être patients, attendre de voir comment évolue la situation sanitaire. Dans une activité comme la nôtre où le corps à corps est la base, quelles adaptations pourrions-nous prendre ? On peut imaginer des modules de préparation physique à l'extérieur par petits groupes pour commencer par exemple, peut-être des regroupements pendant l'été pour reprendre à zéro en matière de réathlétisation, de préparation foncière. La reprise ne pourra se faire sans un suivi médical strict, un état des lieux du potentiel physique, mais aussi psychologique de chaque athlète, des tests, etc. Une seule chose est sûre : la reprise devra se faire en douceur. Il n'y aura pas d'urgence au vu du calendrier. Même si on commence à avoir des fourmis dans les jambes et même partout ! Il ne faudra pas se tromper. On sait très bien où est la priorité aujourd'hui. Restez chez soi sauve des vies et les médailles olympiques de 2020 devront être remises aux personnels soignants.



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

Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein de 18 pôles France, qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

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



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

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



SALLES DE RÉUNIONS

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



INITIATIONS

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



CENTRE MÉDICAL

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



FORMATIONS

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

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



CONFÉRENCES CULTURE SPORT

Si vous n'avez pas pu assister aux conférences Culture Sport sur la thématique du suivi et de l'accompagnement des sportifs confinés, du retour à la perf, et des stratégies de préparation à repenser, vous pouvez les retrouver sur notre chaîne Youtube <https://bit.ly/2yqcwUO>

Source Youtube : INSEP TV

« CREATE THE CHANGE »

Dans le cadre de son partenariat avec l'INSEP, adidas a sollicité ubi bene pour concevoir des infrastructures pérennes et fonctionnelles : vestiaires, maison de vie des sportifs, couloirs et espace de réunion ont été repensés aux couleurs des deux entités, pour accompagner les sportifs de haut niveau dans leur quotidien.

Source Facebook : @ffdanse



SOLIDARITÉ

Le ministère des Sports a souligné l'engagement de Sébastien le Garrec, médecin du sport et chef du pôle médical de l'INSEP, qui s'est engagé comme bénévole au centre d'appel COVIDO 28 de l'hôpital de Chartres

Source Twitter : @Sports_gouv

RETROUVEZ-NOUS SUR

🐦 : @INSEP_Paris

📘 : @insep.paris

📷 : INSEP_Officiel

▶️ : INSEP TV

📘 : INSEP

UN JOUR, UNE RECETTE

Pour aider les sportifs en confinement à se faire plaisir avec des recettes simples et équilibrées, les collaborateurs de la mission Nutrition de l'INSEP ont proposé quotidiennement de bons petits plats à reproduire facilement chez soi.

Source Instagram : @INSEP_Officiel



LE SPARRING DE TEDDY

S'il n'a besoin de personne pour sa préparation physique, pour le côté technique, il fallait à Teddy Riner un sparring partner à sa hauteur. Il nous a ainsi présenté son « sparring confinement » en image !

Source Instagram : @teddyriner



LES BIENFAITS DU SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Retrouvez une infographie synthétique animée réalisée par l'illustrateur Yann Chapus et basée sur des travaux d'Adrien Sedaud, chercheur à l'INSEP et des expertises de l'INSERM sur les 3 grands types de bienfaits pour notre santé d'une pratique régulière d'une activité physique ou sportive.

Source LinkedIn : @INSEP



« On peut être championnes olympiques à Tokyo »

Hélène LEFEBVRE

Cinquième aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, championne d'Europe en 2018 en deux de couple avec sa coéquipière Elodie Ravera-Scaramozzino, la pensionnaire du pôle France d'aviron de l'INSEP, Hélène Lefebvre, a mis tout en œuvre pour décrocher le titre olympique à Tokyo. Le report des Jeux en 2021 et la période de confinement actuelle ne remettent pas en cause ses ambitions.

Comment allez-vous et comment avez-vous vécu la période de confinement ?

Je vais bien merci et mes proches aussi, ce qui est le plus important à l'heure actuelle. Et en toute franchise, je trouve même que le temps passe très vite, bizarrement ou pas. Il faut dire que je ne suis pas la plus à plaindre. Dès la fermeture de l'INSEP, le pôle France aviron a fait en sorte de mettre à notre disposition du matériel pour poursuivre notre entraînement à sec : des rameurs, des wattbike... J'avais aussi déjà chez moi un vieux banc de musculation qui appartenait à mon père, des haltères, des élastiques... J'ai la chance d'habiter dans une maison avec un garage et un jardin, et j'ai donc de l'espace pour pouvoir faire mes séances, contrairement à d'autres rameurs qui sont en appartement et qui doivent gérer le manque de place, mais aussi leurs voisins, car s'entraîner sur un rameur, ça fait un peu de bruit (sourire).

Vous vous êtes astreinte à une certaine rigueur en termes de routine, de nutrition, de sommeil ?

Oui, mais comme je ne suis pas vraiment du matin, je commençais ma séance vers 10h alors qu'habituellement, nous sommes sur l'eau dès 7h30 ! Le staff a de toute façon décidé d'alléger notre programme d'entraînement pendant le confinement en insistant sur la notion de plaisir. Il fallait bien sûr continuer à s'entretenir, car cela aurait pu vite devenir compliqué à la reprise. Mais l'objectif n'était pas de se « cramer », ni physiquement ni surtout mentalement. Je faisais aussi attention à ma nutrition, car la dépense énergétique sur un rameur n'est pas tout à fait la même que dans un bateau sur l'eau. J'ai l'habitude de préparer des pâtisseries maison, c'est une vraie passion (elle est titulaire d'un CAP pâtisserie, ndlr), mais là, j'ai un peu levé le pied, car je n'avais personne à qui les donner et je n'allais pas toutes les manger moi-même ! (sourire) Et

pendant cette période, je suis restée bien sûr en contact avec le préparateur physique du pôle, ma préparatrice mentale qui m'a justement aidé à gérer les phases plus délicates.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile à vivre justement ?

Les amis m'ont manqué bien sûr, les moments d'échanges et de partages avec les autres membres du pôle, le staff... Je suis bien sûr resté en contact permanent avec ma coéquipière (Élodie Ravera-Scaramozzino, ndlr), avec Christine (Gossé, responsable du Pôle France INSEP et cheffe des équipes de France Femme, ndlr). Mais le plus dur était et reste encore le manque de visibilité à moyen et même à long terme du calendrier de compétition. Nous avons l'habitude d'avoir un programme au millimètre entre l'entraînement quotidien, les stages, les compétitions et là, c'est le flou total. Si la situation le permet, il y aura peut-être des championnats d'Europe en septembre ou octobre, mais rien ne le garantit aujourd'hui. ▶

Comment avez-vous réagi à l'annonce du report des Jeux Olympiques de Tokyo ?

Honnêtement, pas très bien sur le moment (sourire). Même si je m'y attendais, je gardais au fond de moi l'espoir que tout irait bien d'ici là et que les Jeux pourraient se dérouler malgré tout en juillet. Avec le recul aujourd'hui, je me dis bien sûr que le report était la solution la plus judicieuse, quand on voit ce qui se passe partout le monde. Mais à l'époque, je n'étais pas vraiment objective. Quand on est sportif de haut niveau, on a un peu la tête dans le guidon, on est hyper centré sur notre discipline, nos performances. Je me sentais en forme, j'avais cette idée en tête qu'on pouvait vraiment faire quelque chose à Tokyo et ça a donc été un choc. J'ai même pleuré un peu, je l'avoue. J'ai mis quelques jours pour digérer l'annonce... Mais maintenant, j'ai pris du recul, de la hauteur. Ce report va bouleverser pas mal de choses, car j'avais aussi prévu de faire un long break après les Jeux pour mieux revenir ensuite. Les « grandes vacances », ce ne sera pas pour tout de suite. Avec ma coéquipière, nous allons mettre à profit l'année à venir pour peaufiner les détails, monter encore en puissance...

Cette « idée » que vous avez en tête en pensant aux Jeux de Tokyo serait-elle de ramener une nouvelle médaille olympique pour l'aviron féminin français, un « exploit » jusque là uniquement accompli par Christine Gossé et Hélène Cortin (médaille de bronze en deux de pointe sans barreur femme en 1996) ?

C'est vrai que j'ai très envie de dire à Christine (Gossé, aujourd'hui responsable du secteur féminin et son entraîneur, ndlr) : « l'élève a



dépassé le maître » (sourire). C'est d'ailleurs tout le mal qu'elle nous souhaite. Au delà de la qualification pour les Jeux (les sélections nominatives ne seront annoncées qu'en 2021, ndlr), les Mondiaux 2019 nous ont prouvé, à Élodie et à moi-même, qu'on avait les moyens de nous battre avec les meilleures. Bien sûr, on ne termine « que » 6^e, mais à seulement 4 secondes de la médaille d'or. Il ne nous manquait pas grand-chose. Ces dernières années, le niveau international est vraiment monté d'un cran. Mais à la sortie de ces Mondiaux, on s'est dit qu'on pouvait être championnes olympiques à Tokyo.

En 2016, vous vous révéliez déjà aux Jeux Olympiques de Rio en prenant la 5^e place de la finale du deux de couple, déjà avec votre coéquipière Elodie Ravera-Scaramozzino. Cet objectif de médaille à Tokyo semble donc s'inscrire naturellement dans la continuité de cette performance...

Sauf que ce n'est pas aussi simple. Après les Jeux de Rio, c'est vrai, on était remontées à bloc. On venait de construire notre binôme un an avant seulement. Une finale aux Jeux relevait déjà de l'exploit. Alors, une 5^e place, c'était inespéré. À peine la course finie, on avait déjà la tête à Tokyo et on s'imaginait que cette olympiade allait être limpide, avec

une montée en puissance progressive, des podiums chaque année... Mais ça ne s'est pas vraiment passé comme on l'imaginait. (sourire).

Pour quelles raisons ?

Outre le fait que nos adversaires ont clairement élevé leur niveau de performance lors de cette olympiade, on a aussi subi de notre côté notre lot de blessures, des petites choses personnelles qui sont venues contrarier notre progression. Les Mondiaux 2017 nous ont fait mal. On pensait « tout casser », car on s'estime plus fortes qu'aux Jeux avec un an d'expérience en plus et on finit au final seulement 6^e, donc moins bien qu'à Rio. Les premiers doutes ont commencé à voir le jour. Et cela n'a pas forcément été facile à vivre.

Un an plus tard, vous revenez au premier plan en remportant le titre de championne d'Europe...

Bien sûr, ce titre nous a vraiment fait plaisir. D'autant plus que c'était notre première médaille internationale à toutes les deux. Mais on est restée lucide car on savait que ce n'était « que » le niveau européen. Et nous n'avons pas vraiment eu le temps de l'apprécier vu que, un mois plus tard, on a pris une grosse claque aux championnats du monde (12^e). On avait fait l'erreur de vouloir tester un nouveau bateau

dans la foulée des championnats d'Europe, malgré notre titre, et on l'a payé cash aux Mondiaux. Et là, il y a eu une vraie remise en question. On pensait tout déchirer en surfant sur l'excitation de Rio et à deux ans de Tokyo, on se retrouvait au contraire larguées au niveau mondial. Même s'il n'était pas question de remettre en cause notre équipage, il fallait vraiment changer quelque chose. Sinon, on pouvait faire une croix sur notre objectif de médaille voire même de qualification.

Qu'avez-vous mis en œuvre à l'époque ?

Toutes les deux, nous sommes des combattantes. Face à l'échec, on ne se laisse pas abattre. On s'est donc remis au travail en privilégiant la qualité plus que la quantité et en étant encore plus exigeantes ! L'exigence a vraiment été le maître mot ces deux dernières années. Il nous fallait être encore plus pointilleuses, aussi bien au niveau technique que physique mais aussi dans les petits détails qui peuvent faire la différence. On a par exemple parfois encore du mal à enchaîner les courses. On rame à 110% sur les séries et lors des demies, mais en finale, il nous manque du jus. L'un des axes de travail a été justement de pouvoir augmenter la cadence, aller encore plus vite mais avec moins de dépenses d'énergie. Et on veut aussi être plus régulières toute la saison.

Même si vos entraînements sur l'eau se déroulent en dehors de l'établissement (les séances se déroulent sur la Marne, ndlr), vous faites partie du pôle France d'aviron de l'INSEP depuis près de 10 ans. Quels liens avez-vous développé avec l'Institut ?

C'est vrai que notre pôle est un

peu « à part », mais je ne m'en sens pas moins Insépienne comme tous les autres sportifs de l'établissement. Nos séances de musculation se déroulent à l'INSEP, nous sommes suivies par une des préparatrices physiques de l'Institut (Sabine Juras), nous travaillons aussi depuis quelques mois avec Eve Tiollier (chercheur en nutrition du sport au Laboratoire SEP et responsable de la mission nutrition de l'INSEP) dans la perspective des Jeux de Tokyo. Des expérimentations sont notamment menées sur l'impact des aliments sur le taux de glycémie en situation de stage, de chaleur, etc.. Je sais que si j'en ressens le besoin, je peux consulter un médecin, être prise en charge par un kiné, passer une IRM... L'INSEP est le seul endroit pour nous sportifs de haut niveau où nous bénéficions d'un accès illimité au médical. Cette année, pour l'instant, c'est plutôt bon signe car ils ne m'ont pas beaucoup vu (sourire). Et pour l'anecdote, j'ai aussi travaillé quelques mois à la boutique de l'INSEP en 2012-2013.

L'INSEP a d'ailleurs été important dans la poursuite de votre double projet...

Le service formation m'a non seulement permis de suivre des études et d'obtenir mes premiers diplômes (licence management en organisation, Deug Staps), mais quand j'ai exprimé le désir en 2013 de préparer le Master « Sport, Expertise, Performance De Haut Niveau », tout a été mis en œuvre pour que je puisse suivre cette formation malgré mes contraintes sportives. À l'époque, je m'entraînais une partie de l'année en Afrique du Sud et le Master était uniquement proposé en présentiel. L'INSEP a mis en œuvre des aménagements pour que je puisse suivre la formation à distance pendant toute la durée de mon séjour à

l'étranger. Après avoir obtenu mon diplôme en 2015, j'ai aussi eu la chance de pouvoir bénéficier d'une CIP avec la MAIF dans le cadre du Pacte de Performance. J'ai pu préparer toute l'olympiade en me consacrant pleinement à mon sport. Je reste persuadée que cela a eu un impact sur mes performances. L'entraînement en lui-même nous a bien sûr permis de monter en puissance, mais j'avais moins de fatigue nerveuse et mentale.

Paris 2024 peut-il être le dernier défi de votre carrière ?

C'est sûr, j'ai très envie de ramer à Paris. Mais l'expérience de ces 4 dernières années me fait dire qu'il est difficile de se projeter. On verra si j'ai le niveau et si j'ai encore l'envie. Le résultat de Tokyo aura forcément une incidence. ■

LE
EN
BREF

HÉLÈNE LEFEBVRE

Né(e) le 26/02/1991 à Paris 14°
Taille : 170 cm
Poids : 69 kg
Etudes / Profession : Titulaire d'un Master à l'INSEP «Sport, Expertise, Performance de Haut Niveau»

PALMARÈS

- 1^{ère} en deux de couple (W2x) au Championnat d'Europe à Glasgow (GBR) en 2018
- 5^e en deux de couple (W2x) au Jeux Olympiques à Rio (Brésil) en 2016
- 6^e en deux de couple (W2x) au Championnat du Monde en 2017 et 2019

4

QUESTIONS À

MARINE NORET



Diplômée en préparation mentale et psychologie du sport, auteure et égérie pour AdidasWomen France, Marine Noret (22 ans) évoque comment la pratique du sport l'a aidée à se réconcilier avec son corps et lui permet encore aujourd'hui de lâcher-prise dans cette période compliquée.

1

Alors que nous sommes confrontés à une crise sanitaire sans précédent, est ce que le sport vous aide aujourd'hui à mieux vivre cette période, même si sa pratique reste limitée en raison du confinement ?

Bien sûr. Comme des millions de Français, j'ai été un peu déboussolée au départ. Mais coïncidence heureuse, j'avais acheté un home trainer quelques semaines avant le confinement et c'est avec le recul certainement une des meilleures idées que j'ai eue (sourire) ! Le sport a toujours occupé une place importante dans ma vie, dans mon parcours.

Il est pour moi synonyme d'équilibre, de bien-être physique, mais aussi psychologique. Il m'a aidé à me reconstruire alors que je souffrais de troubles alimentaires plus jeune. La pratique du triathlon notamment m'a permis de retrouver confiance en moi, de prendre conscience que mon corps pouvait faire plus que ce que j'imaginai. Grimper des cols en vélo, réaliser des ascensions en trail, nager plusieurs kilomètres, je ne m'en serais jamais cru capable. Quand j'ai compris que le sport pouvait me faire grandir et changer, il a occupé une place de plus en plus importante dans ma vie. Et c'est encore bien sûr le cas aujourd'hui, même si je n'oublie pas de lâcher-prise.

2

Vous êtes diplômée en préparation mentale et psychologie du sport. Est-ce que cette approche, ce lâcher-prise que vous prônez habituellement est d'autant plus important compte tenu du contexte actuel ?

Je dis souvent que la vie est un juste milieu entre tenir bon et lâcher-prise. Et d'autant plus en ce moment. Il faut faire preuve de résilience certes, mais aussi savoir lâcher du lest dans certains domaines, comme par exemple l'alimentation. Un sportif qui fait attention à son alimentation habituellement, mais dont l'activité physique est aujourd'hui limitée en raison du confinement peut avoir tendance à se restreindre encore plus. Et il ne faudrait pas que cela aboutisse à des troubles du comportement alimentaire. Lorsque j'échange avec des sportifs, qu'ils soient amateurs ou de haut niveau, je leur dis que c'est le moment ou jamais pour se détendre, retrouver la notion de plaisir dans leur alimentation, dans leur pratique, enchaîner des séances ludiques pour leur bien-être plutôt que de se fixer des objectifs. Et à titre personnel, j'essaie d'appliquer les conseils que je préconise en étant un peu moins rigoureuse, en faisant du sport selon mes envies et ma fatigue et non par obligation parce qu'il n'y a plus d'échéance dans le calendrier à court et moyen terme pour nombreux d'entre nous. Je m'entraîne surtout pour me vider la tête.

3

Quel rapport entretenez-vous avec la notion de performance ?

Quand j'étais élève, je voulais avoir les meilleures notes. Et quand j'ai commencé à faire de l'athlétisme, je me suis aussi tout de suite inscrite dans cette logique de compétition. Mais pas forcément envers les autres, plutôt envers moi-même. Être meilleure que celle que j'étais hier, voilà ce qui me motive, même sur mon home-trainer (sourire). J'ai participé à plusieurs 10 kms sur route, des championnats de France de cross, des triathlons et à chaque fois que je me suis alignée au départ, mon objectif était de battre mon record personnel. J'ai aujourd'hui comme défi de réussir l'ascension du Kilimandjaro ou encore de prendre ma revanche sur l'étape du Tour de France cyclisme ouverte aux amateurs. Malheureusement, ce ne sera pas pour tout de suite (sourire). Mais je ne suis absolument pas une sportive de haut



Le sport est pour moi synonyme d'équilibre, de bien-être physique, mais aussi psychologique

niveau, loin de là. J'ai eu la chance de rencontrer et côtoyer ces dernières années des sportifs comme Alessia Zarbo (spécialiste du 3000 m steeple, nldr) et Clément Chevrier (cycliste de l'AG2R, nldr), dont le passé commun nous a rapprochés. J'ai beaucoup trop d'estime et de respect pour de tels champions et je les admire en tant qu'amateur. Mais on peut être amateur et avoir aussi des objectifs de performance, l'un n'empêche pas l'autre.

4

Quels sont vos liens avec l'INSEP et quel regard portez-vous sur l'établissement ?

Grâce à Adidas (elle a un contrat d'égérie pour AdidasWomen France, nldr), j'ai eu l'opportunité l'an passé de rentrer pour la première fois à l'intérieur de l'INSEP. Non seulement j'ai pu y tourner quelques séquences vidéo, mais j'ai pu aussi réaliser un de mes rêves en partageant des séances d'entraînement avec le pôle France d'athlétisme et avec Cassandra Beaugrand (multiple championne de France de triathlon, championne d'Europe et du monde de relais mixte, nldr). Quand je faisais de l'athlétisme dans mon petit club à Lisses (Essonne), j'entendais toujours des athlètes dire qu'elles espéraient un jour intégrer l'établissement, car c'était là où les meilleures s'entraînaient. Je n'avais bien sûr pas cette ambition, car j'étais consciente de mon - petit - niveau. Mais j'idéalisais malgré tout ce lieu mythique. Alors, le fait de pouvoir y passer quelques heures, de courir dans la Halle Maigrot, de rencontrer tous ces champions, c'était une vraie fierté et honnêtement, je me suis sentie toute petite ! J'avais quelques projets cette année qui auraient dû me permettre de revenir, mais le confinement a changé mes plans. J'espère que ce n'est que partie remise ! ■



SASHA ZHOYA

UNE PÉPITE À POLIR DANS SA COURSE VERS L'OR

Grand espoir de l'athlétisme tricolore, Sasha Zhoya, qui vit une partie de l'année en Australie, bénéficie aujourd'hui de l'accompagnement et du soutien de l'INSEP lors de ses séjours en France pour poursuivre sa progression et sa préparation des grandes échéances internationales.

Il y a bien sûr sa vitesse de pied et son agilité hors normes qui lui permettent de franchir avec aisance les différents obstacles qui se présentent devant lui, sur la piste et les aires de saut. Recordman du monde cadet du 110 m haies (12"87), détenteur des records du monde cadets (7"48) et juniors (7"34) du 60 m haies en salle ou encore auteur de la meilleure performance mondiale de saut à la perche (5,56 m) chez les cadets, Sasha Zhoya a

fait de sa polyvalence sa force. Mais à seulement 17 ans, le jeune athlète prouve aussi qu'il a la tête bien faite et les épaules déjà très solides. Non content d'assumer sur la piste ce statut de phénomène et de prodige de l'athlétisme que le milieu lui prête depuis son éclosion il y a quelques années, Sasha Zhoya a aussi assuré lorsqu'il a dû faire un choix de vie et de carrière en décembre dernier pour continuer à courir et sauter sur la scène

internationale. Une décision toute sauf anodine pour un adolescent partagé de cœur et de raison entre l'Australie, où il est né et a grandi, la France, pays de sa mère où il a aussi ses habitudes, et le Zimbabwe, pays de son père. « *C'est vrai qu'il y a eu à ce moment là beaucoup de pression, mais je suis resté serein et concentré sur ce que j'avais à faire en étant aussi bien entouré et conseillé* », reconnaît-il dans un français parfait. C'est sous les couleurs tricolores qu'il s'illustrera désormais, et ce dès que les compétitions pourront reprendre leur cours à l'issue de la crise sanitaire actuelle. Si les Mondiaux juniors à Nairobi, son objectif majeur de la saison, prévus en juillet, pourraient être décalés en fin d'année, certains imaginent déjà que le report des Jeux de Tokyo à 2021 pourrait lui donner l'occasion de tenter sa chance chez les grands Bleus l'an prochain. « *Je ne veux pas brûler les étapes, précisez-t-il. Bien sûr, je rêve de faire partie de l'équipe de France seniors un jour. Mais j'ai encore le temps pour ça. Je dois continuer à faire mes preuves chez les jeunes. Ce qui ne m'empêche pas d'avoir des ambitions pour plus tard.* » Et notamment pour les Jeux de Paris 2024 où il pourrait être l'une des têtes d'affiche de l'athlétisme français s'il continue sur sa lancée et confirme les espoirs placés dans sa foulée.

DES PROGRÈS DÉJÀ VISIBLES

Pour poursuivre sa progression vers le très haut niveau et sa préparation des grandes échéances internationales, Sasha Zhoya pourra compter sur le soutien et l'accompagnement de l'INSEP. S'il continue de vivre une partie de l'année en Australie, pour rester auprès de sa famille et poursuivre ses études d'art de la scène, le jeune athlète peut désormais poser ses pointes à l'Institut lors de ses séjours dans l'hexagone. « *Honnêtement, je ne connaissais pas vraiment l'INSEP*, confesse-t-il. *Mais que ce soit autour de moi ou parmi mes connaissances dans le milieu, tout le monde me disait que c'était vraiment « l'endroit » où je pourrais m'entraîner dans les meilleures conditions en France. Et ils avaient raison !* ». Après un premier aperçu de l'établis-

sement lors d'un stage en juillet dernier, Sasha Zhoya a enchaîné les séances d'entraînement dans la halle Maigrot en début d'année sous la houlette de Dimitri Demonière et Ladji Doucouré, le duo d'entraîneurs qui le supervisera pour le sprint et les haies à l'INSEP, tandis que Philippe D'Encausse prendra en charge ses entraînements à la perche à Clermont-Ferrand. Et le jeune homme, qui fêtera ses 18 ans le 25 juin prochain, a visiblement apprécié. « *Je trouve incroyable d'avoir toutes ces ressources disponibles dans un seul endroit, que ce soit pour l'entraînement, la musculation, la récupération, mais aussi le médical, la restauration, etc*, raconte-t-il. *J'ai ressenti une petite douleur aux ischios en février et j'ai pu dans la même matinée passer une IRM et avoir un rendez-vous avec le docteur. En Australie, j'aurai attendu plusieurs jours !* » « *Je trouve que j'ai aussi déjà beaucoup progressé en quelques semaines*, poursuit-il. *Ladji et Dimitri ont apporté quelques changements à ma technique de course et de franchissement de haies qui ont très vite porté leur fruit. Ce n'est pas un hasard si j'ai battu le record du monde du 60 m haies juniors en salle en février. Je me sens plus fort, plus « confortable ».* Et grâce au profilage qui a été mis en place, nous avons pu identifier aussi quelques faiblesses musculaires que je vais pouvoir travailler ces prochains mois. » Passionné de danse classique et contemporaine, le touche-à-tout pourra aussi continuer dans l'Institut à peaufiner ses mouvements et travailler sa souplesse grâce aux conseils de la danseuse et chorégraphe Armelle van Eecloo, tout en suivant ses cours d'art de la scène à distance.

Ces prochaines années, l'INSEP va permettre à la pépète Sasha Zhoya de se polir dans sa course effrénée vers l'or olympique. ■





UTILISATION DES GLUCIDES
AU COURS DE L'EXERCICE :

INGESTION OU RINÇAGE DE BOUCHE ?

Incontournable dans le sport de haut niveau, le recours aux glucides afin de se ravitailler ou de s'alimenter en cours d'épreuve fait l'objet de nombreuses études. De leur utilisation peut dépendre une partie de la performance de l'athlète.

Ces dernières décennies, l'intérêt d'un apport exogène en glucides lors d'exercices d'intensité modérée (60-75 % VO₂max) et de durée prolongée (> 1h30) a été validé par de nombreuses études issues de la recherche en nutrition et physiologie de l'exercice. Au cours de ce type d'effort, les glucides apparaissent comme un facteur limitant de la performance à partir de 90 min d'exercice. L'ingestion de glucides de différents types (glucose¹, fructose² et maltodextrine³) et sous diverses formes (gel, liquide, solide) permettrait ainsi de retarder l'apparition des phénomènes de fatigue à la fois en épargnant le glycogène⁴ hépatique, mais aussi en maintenant un taux de glucose plasmatique constant et en facilitant un fort taux d'oxydation. Plus récemment, l'idée selon laquelle l'ingestion de glucides pourrait aussi avoir un effet bénéfique sur des exercices plus courts

et de haute intensité, pour lesquels la disponibilité de glucides n'est pas un facteur limitant (1 h, intensité > 75 % VO₂max), s'est progressivement développée.

Au fil des années et des études réalisées pour démontrer l'apport des glucides dans la production d'énergie sur des exercices de haute intensité et de durée inférieure ou égale à 1 h, la recherche scientifique s'est intéressée à une nouvelle technique d'utilisation des glucides : le rinçage de bouche.

RINÇAGE DE BOUCHE EN GLUCIDES ET PERFORMANCES

« La très grande majorité des résultats indique une amélioration de faible amplitude de la performance physique moyenne, envi-

ron 2 à 3 %, et cela quelle que soit la modalité d'exercice (course ou pédalage) », explique le Dr Laura Pomportes-Castagnet, Ingénieure de recherche au sein de la plate-forme dédiée à l'innovation du sport et du mouvement « Technosport », auteure d'une thèse sur le sujet. Dans de nombreuses disciplines sportives, la performance dépend aussi de l'efficacité de processus cognitifs sollicités dans l'action. Il est aujourd'hui communément admis que la perception de l'effort impacte les stratégies d'allure en compétition et modifie la performance globale. La diminution de la perception de l'effort est à ce jour l'explication privilégiée pour rendre compte de l'effet ergogénique des glucides en rinçage de bouche sur la performance physique. ►

1 Le glucose est un monosaccharide (ex : un glucide composé d'une seule molécule). Il possède un fort index glycémique qui se traduit par une augmentation rapide de la glycémie suite à son ingestion.

2 Le fructose est un monosaccharide qui possède un faible index glycémique. Son ingestion permet une augmentation lente et modérée de la glycémie.

3 La maltodextrine est un polysaccharide constitué de l'assemblage de plusieurs monosaccharides. Il s'agit d'un glucide à fort index glycémique.

4 Le glycogène est la forme de stockage des monosaccharides dans les muscles et le foie.



QUEL MÉCANISME EXPLICATIF POUR LE RINÇAGE DE BOUCHE ?

« Actuellement, la principale hypothèse permettant d'expliquer l'effet ergogénique des glucides en rinçage de bouche repose sur un mécanisme central, médié par des récepteurs gustatifs appelés les « bourgeons du goût », détaille Laura Pomportes-Castagnet, ancienne joueuse professionnelle de squash. Localisées sur la langue, l'épiglotte et les structures gastro-intestinales, ces cellules seraient spécialisées dans la détection des nutriments, notamment pour protéger l'organisme de l'ingestion de substances potentiellement toxiques. « Chez l'humain, 5 goûts de bases peuvent être détectés, dont le sucré,

avance l'ingénieure de recherche de l'université d'Aix-Marseille. *Il semblerait que pour celui-ci, les cellules gustatives soient sensibles à la valeur calorique du stimulus et non pas à sa saveur sucrée.* »

Une étude récente de l'équipe de Chambers (2009) ayant utilisée l'imagerie à résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) a montré que certaines zones cérébrales répondaient favorablement lors de la présence de glucides possédant une valeur calorique et un goût neutre (maltodextrine) dans la cavité buccale, alors que ces mêmes zones restaient inactives lors de l'utilisation d'un édulcorant au goût sucré sans valeur calorique (saccharine). La valeur calorique du stimulus semble être l'élément indispensable pour entraîner un effet ergogénique sur la performance. Impossible donc de berner votre organisme !



Impossible de berner votre organisme !



De plus amples recherches sont encore nécessaires

COMMENT RÉALISER UN RINÇAGE DE BOUCHE ?

Pour un effet bénéfique, les recommandations actuelles suggèrent l'utilisation d'une faible quantité de boisson (25 ml soit environ 2 cuillères à soupe), riches en glucides de goût sucré ou non (glucose ou maltodextrine). La concentration de la solution devra être similaire à celle des boissons utilisées en ingestion, soit environ 6 à 8 %. Et inutile d'augmenter la concentration. Aucun bénéfice n'a été trouvé lors de l'utilisation d'une boisson dosée en glucides à 12-14 % comparée à celle d'une boisson à 6-7 % (James et al. 2017 ; Wright et Davison 2013 ; Devenney et al. 2016). Cela permettrait tout au plus d'augmenter le risque de caries dentaires sans apporter de réel bénéfice sur la performance. En revanche, il semble

rait qu'il existe un effet dose-réponse concernant la durée des rinçages. Il a été montré une amélioration de la performance plus importante lors de rinçages de bouche d'une durée de 10 s comparés à ceux de 5 s (Sinclair et al. 2014). Les rinçages de bouche gagneront donc en efficacité pour une durée minimale de 10 s. « Nous préconisons de réaliser le rinçage de bouche en premier, suivi d'une réhydratation à l'eau ce qui permettra d'une part de maintenir la sensibilité des capteurs buccaux mais aussi de limiter l'apparition de caries dentaires », précise Laura Pomportes-Castagnet. Enfin, dans la majorité des études, les rinçages de bouche sont répétés tous les 1/8 de temps d'exercice lors d'exercice d'endurance < 1 h (soit environ 7-8 min) et répétés avant chaque sprint. Une étude ayant réalisé des rinçages de bouche tous les 1/12 de temps d'exercice (environ 5 min), indique une amélioration moyenne de la performance de 5 %, supérieure aux valeurs moyennes habituelles de 2-3 % (Fares et Kayser 2011). Néanmoins, l'effet de la répétition des rinçages de bouche nécessite de plus amples recherches avant d'apprécier l'amplitude de cet effet.

En attendant que la science ne fasse davantage de découvertes autour de l'impact du rinçage de la bouche sur la pratique



sportive, il convient de préciser que l'effet central des glucides se réalise, sans délai, lors de leurs présences dans la cavité buccale, et cela qu'ils soient ingérés ou pas ! Les athlètes seront donc libres de choisir d'ingérer ou d'expectorer la solution une fois le rinçage de bouche réalisé. ►



Chez les athlètes sujets aux troubles gastro-intestinaux, l'utilisation des glucides en rinçage de bouche est à privilégier

INGESTION OU RINÇAGE DE BOUCHE, COMMENT CHOISIR ?

Le choix de l'ingestion des glucides ou de leur utilisation en rinçage de bouche repose principalement sur la durée de l'exercice mais aussi sur le statut nutritionnel de l'athlète :

Pour les exercices d'endurance (intensité modérée et durée supérieure ou égale à 90 min)

L'administration des glucides en rinçage de bouche présente l'intérêt de palier les désordres gastro-intestinaux qui sont rapportés chez près de 40 à 70 % des athlètes d'endurance, et notamment lors d'exercices réalisés en condition chaude. Il a été montré que les glucides en rinçage de bouche peuvent améliorer la performance d'endurance jusqu'à 90 min d'exercice (Wright et

Davidson 2013). En revanche au-delà de ces 90 min, l'ingestion des glucides sous diverses formes (liquide, gel ou solide) est fortement conseillée, car elle permettra de compenser la diminution des réserves hépatique et musculaire en glycogène liée à l'exercice. Les recommandations actuelles suggèrent une ingestion de 30 à 60 grammes par heure (g.h⁻¹) de glucides pour une durée d'exercice comprise entre 90 et 150 min. Au-delà de 150 minutes, une ingestion de 60 voire 90 g.h⁻¹ est conseillée. Il est à noter que la capacité d'absorption des glucides par l'intestin grêle est de 60 g.h⁻¹ mais pourra être augmentée pour atteindre 90 g.h⁻¹ chez les athlètes qui suivent des régimes riches en glucides. Dans ce cas, il faudra néanmoins veiller à absorber différents types de glucides (ex : maltodextrine/fructose ou glucose/fructose) pour faciliter l'entrée du glucose dans la cellule et limiter les troubles gastro-intestinaux. L'ingestion de fluide recommandée est de l'ordre de 150 à 200 ml de boisson toutes les 20 min d'exercice afin de favoriser la vidange gastrique de l'estomac. Une consommation supérieure, de l'ordre de 300 à 350 ml est possible mais risque de mettre en jeu la tolérance digestive des athlètes. Ces quantités devront donc être définies au préalable par l'athlète (Burke et al. 2007).

Pour les exercices de haute intensité et les exercices intermittents et de durée inférieure ou égale à 1 h.

Pour ce type d'exercice, et lorsque le statut nutritionnel de l'athlète est normal, l'ingestion de glucides n'est pas indispensable. Il a été montré un effet de magnitude similaire pour ces deux modes d'admini-

stration (ingestion vs rinçage de bouche), principalement en raison d'un même mécanisme physiologique de type central. Il appartient donc à l'athlète de choisir la stratégie à adopter en fonction des différentes contraintes environnementales ou situationnelles. Lors de la mise en place de stratégies de perte de poids ou de périodisation des apports glucidiques (« sleep low »), le rinçage de bouche pourra améliorer la performance tout en permettant les adaptations mitochondriales inhérentes à ce type de régime (Marquet et al. 2016). De plus, chez les athlètes sujets aux troubles gastro-intestinaux lors de l'ingestion de glucides et lors de périodes de jeûne prolongé imposé (ex : Ramadan), l'utilisation des glucides en rinçage de bouche est à privilégier. En revanche, si plusieurs exercices sont répétés dans la journée ou sur plusieurs jours, et notamment lorsque la récupération nutritionnelle et énergétique est incomplète (difficulté à s'alimenter, stratégies de récupération inadaptees...), l'ingestion de glucides permettra d'apporter, en plus d'un effet métabolique de substrat musculaire et cérébral intéressant. ■



CAROLLES D'EXPERT



Eve Tiollier,

Chercheur en Nutrition
Appliquée au Sport
de Haut Niveau
Pôle Performance /
Laboratoire SEP

« La question de l'apport de glucides à l'exercice a fait l'objet d'innombrables études lesquelles ont abouties à des préconisations d'apports (Burke et coll. 2011). Néanmoins, en pratique, la consommation d'une boisson glucidique par les sportifs n'est pas forcément en accord avec ces recommandations (Heikura et coll. 2017). Dans le cadre d'une enquête menée par la Mission Nutrition de l'INSEP sur l'intérêt de la consommation d'une boisson glucidique à l'exercice, 5% des 160 sportifs qui y avaient répondu considéraient qu'il ne faut « jamais en consommer car ça fait grossir ». Ce résultat corrobore le constat de terrain selon lequel certains sportifs et en particulier ceux ayant des difficultés à maintenir une composition corporelle en adéquation avec les exigences de leurs disciplines sont souvent réticents à consommer une boisson glucidique à l'exercice. Le rinçage de bouche fait donc partie des stratégies à proposer à cette population. D'autres sportifs pourraient aussi bénéficier de cette méthode, notamment ceux présentant des troubles digestifs associés à l'ingestion de glucides à l'exercice ou encore les sportifs s'entraînant avec une faible disponibilité en glucides dans le cadre de stratégies de périodisation des apports en glucides. Bien que cette stratégie du rinçage de bouche fasse partie des « outils » à disposition pour améliorer la performance et/ou les conditions d'entraînement, il serait intéressant d'avoir des retours d'implémentation de terrain pour en évaluer réellement l'efficacité et la faisabilité. »



ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE ADAPTÉ :

LES BIENFAITS DE L'EAU
POUR LE HAUT NIVEAU

Piloté par Jacqueline Delord, le service entraînement aquatique accompagne les sportifs de haut niveau dans l'entretien de leur condition physique après une blessure ou en préparation physique de début de saison.

(NB : ce reportage a été réalisé avant la fermeture de l'établissement liée à la crise sanitaire du Coronavirus)

Dans le bassin « Emile Schoebel » du complexe Christine Carron de l'INSEP, le pôle France de natation course vient tout juste de finir son entraînement matinal que déjà d'autres « nageurs » enchainent les longueurs. La technique semble moins assurée, les coups de bras et les battements de pieds moins cadencés, mais l'essentiel est ailleurs. L'entraînement aquatique adapté proposé par Jacqueline Delord, conseillère en préparation physique et réathlétisation aquatique à l'INSEP, n'a pas la même visée que les séances auxquelles s'astreignent chaque jour les spécialistes du sprint sous la houlette de Michel Chrétien. Les sportifs qui s'ébrouent en cette fin de matinée dans le bassin de 50 m sont d'abord là pour être accompagnés dans l'entretien de leur condition physique après une blessure et non pour améliorer leur performance du moment. Jacqueline Delord n'hésite pourtant pas à corriger les placements, la position de la main ou de la tête, pour conserver un bon alignement ou mieux gérer sa respiration. « Même si ce n'est pas la priorité, j'essaie quand même de faire en sorte qu'au fil des entraînements, leur technique s'améliore ce qui rendra les exercices d'autant plus efficaces », note l'ancienne internationale de natation, triple sélectionnée olympique en papillon.

UNE REPRISE PROGRESSIVE, EFFICACE ET SÉCURISÉE

Dans l'eau, on retrouve le jeune espoir du 400m Fabrizio Saidu, l'épéiste Mathias Biabiany et l'archer Ferdinand Delille. Les deux premiers reviennent de blessure et effectuent leurs dernières séances de rééducation dans l'eau avant leur reprise. Le champion de France 2017 de tir à l'arc doit lui subir quelques jours plus tard une opération de l'épaule. « En accord avec le staff technique et médical, nous avons décidé de faire ces séances dans l'eau avant mon opération non seulement pour continuer à travailler ma mobilité et mon cardio en décharge, mais aussi pour renforcer au maximum le haut du corps et notamment mon

épaule, explique Ferdinand Delille. Cela me permettra peut-être d'avoir une fonte musculaire moins importante après l'opération et de revenir encore plus vite et plus fort lorsque je reprendrai mes séances de réathlétisation aquatique en phase de rééducation. » « L'enjeu n'est pas forcément de leur permettre de revenir plus vite, mais de faciliter après la période des soins une reprise progressive, efficace et sécurisée de l'entraînement dans un milieu moins agressif du point de vue des répercussions sur l'organisme », précise Jacqueline Delord. ▶



L'enjeu n'est pas forcément de leur permettre de revenir plus vite, mais de faciliter une reprise progressive, efficace et sécurisée



TRAVAIL PRÉVENTIF DANS L'EAU

Créé en 2000, le service d'entraînement aquatique, qui dépend du pôle performance de l'INSEP, propose des programmes de préparation physique et de réathlétisation dans l'eau. La préparation physique aquatique - ou entraînement aquatique adaptée - est notamment utilisée par de nombreux pôles de l'INSEP dans le cadre de la PPG (préparation physique générale) en début de saison. En complément de leurs entraînements et des séances réalisées « à sec » au sein de l'unité d'athlétisation préventive, certains sportifs s'astreignent également à un travail préventif dans l'eau afin de minimiser les risques de blessure et de déséquilibre. « Une approche très utile par exemple pour les jeunes joueurs de grande taille en basket, qui permet d'éliminer les chocs sur les articulations des membres inférieurs et donc d'encaisser un peu plus en douceur le nouveau rythme d'entraînement auxquels ils sont soumis à leur arrivée à l'INSEP », confirme Jacqueline Delord. La lutte et la gymnastique rythmique sont également adeptes depuis plusieurs années de la préparation physique aquatique de début de saison.

Toute l'année, le service accompagne également les sportifs blessés en se concentrant sur l'entretien de leur condition physique pendant leur période de récupération fonctionnelle et psychologique afin de favoriser un retour progressif et optimum à l'entraînement spécifique. Ce programme de réathlétisation aquatique, qui tient compte de la nature des blessures, permet de compenser un manque d'activité et d'entretenir le capital physique tout en étant supplémentaire et complémentaire aux soins médicaux. « On peut être amené à reconstruire une mobilité fonctionnelle dans le cas de blessure grave et longue ou seulement à entretenir la condition physique à court terme », explique la conseillère en préparation physique et réathlétisation aquatique. L'eau devient un outil intéressant pour impacter sur la mobilité générale du sportif (tous les groupes musculaires), le confronter à différentes coordinations (inter et/ou intra-segmentaire) pour s'y déplacer, entraîner le système cardiorespiratoire, repousser le seuil d'apparition de la douleur ou encore mettre en œuvre des exercices de renforcement musculaire pour un membre blessé.

UNE REMISE EN QUESTION DU CORPS

Si l'entrée dans le programme est décidée par le centre médical de l'INSEP, en lien avec le responsable du pôle, la participation active du sportif blessé est une des clés de l'efficacité du suivi. Le rapport qu'entretient le sportif avec l'eau peut présenter, sur le plan affectif, des limites à la mobilisation de l'ensemble de ses différentes ressources, avoir un impact sur ses aisances motrices dans la piscine et contrecarrer les effets recherchés. « C'est la raison pour laquelle il est important d'individualiser la prise en charge et le contenu des séances proposées en prenant en compte bien sûr la pathologie et le contexte de la blessure mais aussi le vécu du sportif avec le milieu aquatique, confirme Jacqueline Delord. La première interrogation est déjà de savoir s'il sait nager ! Il faut aussi le rassurer s'il appréhende par exemple de mettre la tête sous l'eau et le mettre en confiance au fil des séances. Le premier entraînement est toujours le plus complexe, entre la prise de contact avec le milieu aquatique, le manque de repères dans l'eau, la difficulté que le sportif peut éprouver également à enchaîner les longueurs, à sa grande surprise alors qu'il se pensait plus endurant. » Le travail physique aquatique représente une véritable remise en question du corps pour lequel

le sportif doit abandonner son comportement de terrien, construire d'autres repères en fonction de l'équilibre aquatique (on passe de la verticalité à l'horizontalité), la respiration aquatique (acquise par apprentissage et forcée pour vaincre la résistance de l'eau), la propulsion aquatique et les nouvelles sensations kinesthésiques et sensorielles. « Comme je suis Antillais et que j'ai l'habitude d'être souvent dans l'eau depuis que je suis enfant, je pensais être un bon nageur, mais je me trompais, sourit Mathias Biabiany qui a débuté ses séances de réathlétisation aquatique dans le cadre de sa rééducation après une rupture partielle du tendon rotulien. Cela peut être déstabilisant au début. Mais au fil des séances, j'ai repris confiance et surtout, j'ai senti les bienfaits d'un tel entraînement. J'ai pu travailler mon cardio en me rapprochant des intensités habituelles de mes entraînements en escrime, mais avec plus de relâchement et moins de contraintes. Et j'ai aussi développé de la force musculaire. » « Non seulement je me vide l'esprit lors de ces séances mais je me sens aussi soutenu et accompagné par Jacqueline et dans une période de retour de blessure où on peut très vite douter quand on est sportif de haut niveau, c'est important », poursuit l'épéiste, épuisé mais apaisé et souriant après avoir travaillé pourtant pendant près d'une heure à haute intensité dans l'eau. ▶



*Le premier entraînement
est toujours le plus
complexe*



RÉATHLÉTISATION AQUATIQUE, MODE D'EMPLOI

LE CONTEXTE D'INTERVENTION

L'atteinte de la performance sportive de haut niveau demande la répétition de gestes spécifiques et l'augmentation des charges d'entraînement. Le corps est soumis à des contraintes induites par la spécificité d'une discipline et par sa pratique intensive. Ainsi, la blessure peut intervenir et provoquer une incapacité totale ou partielle à s'entraîner.

LE FONCTIONNEMENT

Les séances d'une durée de plus de 60 minutes en moyenne s'effectuent dans un bassin de grande profondeur et mesurant 50 mètres. Le sportif n'a pas pied afin de créer une dépense énergétique (condition physique) dans les déplacements et produire des gestes globaux et dynamiques. Les caractéristiques du bassin induisent davantage une visée d'entraînement plutôt qu'une visée rééducative. Les séances d'entraînements sont collectives ou individuelles.

Les matériels spécifiques utilisés sont très variés (planche, pull-boy, plaquettes, tuba, palmes, ceintures de natation ou d'aquajogging, bottes à ailettes, haltères, élastiques ...) selon les effets recherchés, notamment pour contraindre l'athlète à repousser ses limites physiques et psychologiques.

L'intervention nécessite d'agir sur le dispositif par une adéquation permanente entre l'individu blessé,

le contexte de la blessure et la motricité aquatique du sportif visant l'entretien de sa condition physique. Dans un premier temps, la localisation spatiale (position de la lésion) va influencer sur les méthodes (mode d'entrée dans l'activité). Si la blessure est par exemple localisée sur les membres inférieurs, un travail des membres supérieurs sera réalisé en neutralisant la partie lésée. Dans un deuxième temps, la localisation temporelle va conditionner toute la prise en charge dans le temps, selon la nature et la gravité de la blessure, des délais de guérison à court, moyen ou long terme et également de la période à laquelle le sportif s'est blessé (à quel moment dans la planification et programmation d'entraînement). Le sportif et ses caractéristiques (son âge, sa discipline, son domaine d'études, sa personnalité, etc.) sont également des éléments à prendre en compte dans l'individualisation de la prise en charge. La prise en charge d'un mineur est par exemple différente d'un majeur. Tous ces facteurs sont fondamentaux dans le choix et l'orientation des contenus de l'entraînement aquatique.

LES EXPLOITATIONS DU MILIEU AQUATIQUE DANS UNE VISÉE DE RÉATHLÉTISATION

AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

La pression de l'eau augmente le retour veineux et stimule la circulation sanguine. Ceci favorise et participe à une meilleure cicatrisation du membre blessé (reconstitution des tissus, diminution de l'œdème). La pression exercée par l'eau fait également baisser les battements du cœur entre 10 et 15 pulsations par minute. L'activité renforce les muscles cardiaques par une sollicitation physiologique et fait augmenter la dépense énergétique.

AU NIVEAU ARTICULAIRE

Dans l'eau, les articulations sont moins sollicitées que sur terre. Le milieu porteur (poussée d'Archimède) permet le relâchement musculaire dans la réalisation de mouvements moins contraignants que sur terre. Il diminue les tensions qui s'exercent sur la colonne vertébrale et soulage les douleurs musculaires. L'athlète peut s'autogérer : il se recentre sur ce qu'il ressent par rapport à la mobilisation de son corps dans l'eau.

AU NIVEAU MUSCULAIRE

Au niveau musculaire, le sportif a la possibilité de venir renforcer un membre de manière ciblée. On utilise, dans un premier temps, la résistance du liquide, puis de manière progressive, en compliquant la tâche, la résistance d'un matériel additionnel. La résistance de l'eau, le maintien et la conservation de l'équilibre postural implique une sollicitation de la ceinture pelvienne et scapulaire et contribue à la tonification musculaire constante.

AU NIVEAU MOTEUR

Pour se mouvoir dans l'eau, le sportif est obligé d'agir en créant et en gérant des appuis nécessaires à une adaptation motrice particulière, au regard des fondamentaux de la natation (Équilibre-Respiration-Propulsion-Information). Le travail de la mobilité aquatique entraîne la mobilisation de ressources bio-informationnelles et biomécaniques, en demandant au sportif une attention particulière portée sur l'exécution gestuelle (proprioception). ■



Jacqueline Delord,

conseillère en préparation physique et réathlétisation aquatique à l'INSEP

« Nous avons commencé à proposer ce service il y a 20 ans et à l'époque, il y avait beaucoup d'idées reçues sur l'eau. La plus fréquente est que cela rendait mou. Aujourd'hui, les sportifs et leur encadrement sont plus ouverts sur la question. Ils se rendent compte des bienfaits d'un tel entraînement, que ce soit en préparation physique en début de saison ou en réathlétisation. Le centre aquatique Christine Carron a ouvert d'autres perspectives de travail puisque outre le bassin de 50 m, je peux utiliser le bassin de natation artistique ou même la fosse à plongeon pour du travail cardio intensif. Le suivi des sportifs et de la charge d'entraînement pendant cette période est aujourd'hui un plus facilité, même si ce n'est pas encore parfait, par un outil (RSHN) spécifique à la réathlétisation. Ce portail permet d'avoir une visibilité des différentes séances d'entraînement dans le cadre de la réathlétisation, qu'elles soient à sec et dans l'eau. En outre depuis un an, tous les acteurs entourant les sportifs pris en charge en réathlétisation (réathlétiseurs-médecins et kinésithérapeutes) se réunissent une fois semaine pour échanger et coordonner leurs actions. En fonction de ces données, j'adapte mes séances. Néanmoins, l'échange reste primordial avec le sportif. Cela permet, tout d'abord, d'acter la collaboration avec lui, puis de lui expliquer les différentes étapes à franchir (blessure à long terme) et/ou les choix effectués dans son cas. Dans la temporalité, j'inclus également la localisation calendaire de la blessure. En fonction du plan de carrière (année pré/post-olympique, échéance...), il y a des blessures qui tombent plus ou moins bien et l'intervention sera alors plus sereine ou au contraire plus stressante (échéance à court terme par exemple). J'imagine qu'au vu de la période actuelle liée à la crise sanitaire et le confinement, la reprise d'une activité physique devra se faire en prenant du temps pour poser les bases, reconditionner la motricité de manière générale, travailler dans l'eau à allure lente avec un travail respiratoire posé. Ce sera le moment propice pour « perdre du temps » à travailler sur les besoins observés chez chaque sportif pour « pouvoir en gagner » plus tard, afin d'éviter les blessures, par exemple. »



« LE PROJET AVEC L'INSEP EST UN PROJET STRUCTURANT POUR ADIDAS »

Le partenariat qui lie adidas et l'INSEP depuis 2014 s'inscrit toujours dans la même dynamique collective et s'est même renforcé ces dernières années. Marine Dussère, Directrice Sport Marketing d'adidas France, dresse aujourd'hui un premier bilan et évoque les moments forts de cette aventure commune riche en événements.

Quel bilan pouvez-vous faire aujourd'hui du partenariat qui lie adidas et l'INSEP depuis 2014 ?

Avant toute chose, permettez-moi de vous exprimer toute la fierté d'adidas d'être partenaire de l'INSEP depuis toutes ces années. Notre marque a un grand héritage olympique et l'INSEP est l'un des plus grands centres d'entraînement Olympiques et Paralympiques. Notre partenariat s'est donc construit tout naturellement au fil du temps. Ce projet avec l'INSEP est un projet structurant pour adidas. Il confirme notre engagement auprès du sport français. Et nous avons donc, depuis 3 ans, renforcé encore notre collaboration. adidas et l'INSEP sont dans la même dynamique

et collaborent sur de nombreuses initiatives, à commencer par l'accompagnement ciblé via des produits des différentes populations de l'INSEP (personnel d'entretien, athlètes, kinésithérapeutes, etc...), mais aussi bon nombre d'événements ou encore des investissements sur certaines infrastructures de l'INSEP.

Le partenariat impliquait en effet des investissements matériels visant à améliorer et redonner une nouvelle vie à certaines infrastructures sportives. Pouvez-vous nous expliquer ce qui a été mis en œuvre ?

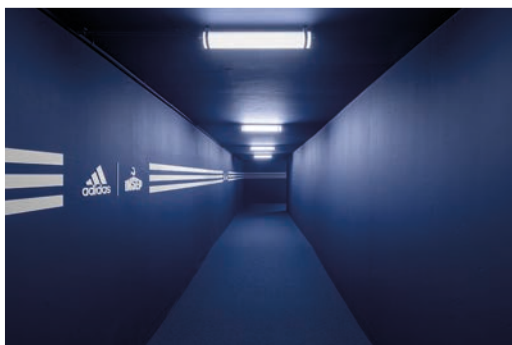
Ces investissements démontrent la volonté d'adidas et de l'INSEP de renforcer notre partenariat. Nous avons dans ce cadre réalisé des travaux sans précédent pour redonner vie à des endroits importants de l'INSEP, utilisés notamment de manière très régulière et intensive par les athlètes et dans le cadre du projet adidas runners. Ces investissements se veulent durables et ont permis d'améliorer certaines infrastructures, à savoir par exemple deux vestiaires situés sous la Halle Maigrot qui ont été refaits à neuf aux couleurs d'adidas Runners Paris ou encore une partie du couloir menant de la piste Omnes à la salle de la Halle Maigrot qui a été rénovée aux couleurs de l'INSEP. Une salle de réunion permet aujourd'hui d'accueillir différents meetings ou séminaires. Cette salle retrace l'héritage Olympique de certains de



nos athlètes adidas qui sont passés par l'INSEP et qui sont revenus médaillés de différents Jeux Olympiques. Enfin, nous avons souhaité améliorer le lounge des athlètes, un lieu de vie et de bien-être incontournable où ces jeunes peuvent travailler mais aussi se divertir grâce à une télévision, un babyfoot ou encore un piano. Nous avons hâte de pouvoir animer ces espaces dès que la crise sanitaire sera derrière nous. Nous sommes déjà en train de travailler sur d'autres projets pour associer encore plus la marque à l'INSEP.

Quels moments forts retenir-vous particulièrement de ces dernières années ?

La vie quotidienne du partenariat INSEP – adidas est pleine de petits et grands événements, mais si nous devons n'en retenir que quelques-uns, outre les travaux, je pense par exemple au projet adidas runners qui regroupe des milliers de coureurs chaque semaine depuis des années pour courir ensemble dans les rues de Paris ! Depuis 2015, nous avons fait de l'INSEP une base centrale de ce projet, car l'accès à l'INSEP reste une expérience unique et exceptionnelle pour des athlètes amateurs. Nous avons donc pu vivre ensemble de nombreux événements. Depuis janvier 2020, notre projet a évolué, car nous avons souhaité proposer cette expérience à encore plus d'athlètes. Trois groupes d'une centaine de coureurs arpentent une fois par semaine la Halle Maigrot dans le cadre de leur préparation à trois événements majeurs : le Semi-Marathon de Paris, le Marathon de Paris et le adidas 10k. ▶





L'événement « Back to INSEP » organisé en septembre 2019 a été particulièrement marquant

Malheureusement, la crise sanitaire a vu suspendre tous ces projets depuis mars dernier, mais nous espérons que nous pourrons repartir d'ici quelques mois avec de nouveaux entraînements ! L'événement « Back to INSEP » organisé en septembre 2019 a aussi été particulièrement marquant. L'objectif était de fêter ce moment unique où l'ensemble des athlètes accueillis à l'INSEP re-démarrent la saison ; une sorte de « rentrée des classes » des sportifs ! Nous avons donc réuni, pour la première fois, l'ensemble des athlètes qui s'entraînent à l'INSEP et avons pris la parole pour leur exprimer toute la fierté de les accompagner dans leur projet Olympique ou Paralympique. Chaque athlète de l'INSEP a pu recevoir au cours de cette soirée un package produits aux couleurs de l'INSEP et adidas. Sylvain Bouches, directeur marketing adidas était présent aux côtés de Ghani Yalouz qui a témoigné sur ce partenariat et sa fierté de voir adidas aux côtés de l'INSEP. Cette soirée a été un très beau moment d'unité.

Dans cette période particulière de crise sanitaire, réfléchissez-vous à des actions que vous souhaiteriez mettre en œuvre, notamment lors de la reprise ?

Depuis le début du confinement, nous avons basculé de nombreuses ressources pour communiquer sur le fait de bien respecter le confinement mais également proposer des solutions pour continuer à faire du sport. Le sport a toujours été un incroyable vecteur de lien social et il est de notre responsabilité en tant qu'équipementier sportif de permettre à tous les pratiquants d'accéder à des programmes d'entraînement qualitatifs, tout en les encourageant à pratiquer une activité physique quotidienne. À travers notre projet #HOMETEAM et notre application adidas training, nous avons souhaité apporter quelques solutions aux personnes confinées et peut-être à court d'idée pour pratiquer du sport. Si on se projette maintenant à la reprise, nous allons travailler dans la continuité et attendre que les événements sportifs reviennent progressivement. Cependant, en tant qu'acteur du sport, adidas est fortement engagé à faciliter l'accès à la pratique du sport pour tous. Cet engagement se trouve encore renforcé dans la crise que nous



Avec l'INSEP, nous continuons à échanger très régulièrement sur les projets à court, moyen et long terme

traversons et une grande partie de nos efforts se concentrent là-dessus. Le soutien aux athlètes de la Team adidas est également permanent : nous avons des échanges réguliers avec eux et nous tâchons d'apporter des réponses à leurs potentielles demandes de l'instant. Avec l'INSEP, nous continuons à échanger très régulièrement sur les projets à court, moyen et long terme. Et nous avons bon espoir de pouvoir réaliser un événement pour réunir l'ensemble des athlètes et partager un moment festif et d'unité dès que cette période si particulière sera derrière nous

Un mot sur le report des Jeux Olympiques et Paralympiques en 2021. Peut-il avoir un impact sur vos actions ?

Le report des Jeux en 2021 a évidemment un effet direct sur nos actions et notre calendrier, mais notre rôle est bien sûr de nous adapter. Le nouveau plan de route est donc encore en cours de construction, au niveau global comme au niveau local. Nous allons définir un nouveau calendrier pour répondre à ces échéances, et de nombreuses actions seront très certainement mises en place. Quelles que soient celles-ci, il est certain que l'INSEP y jouera un rôle important ! ■



**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     

