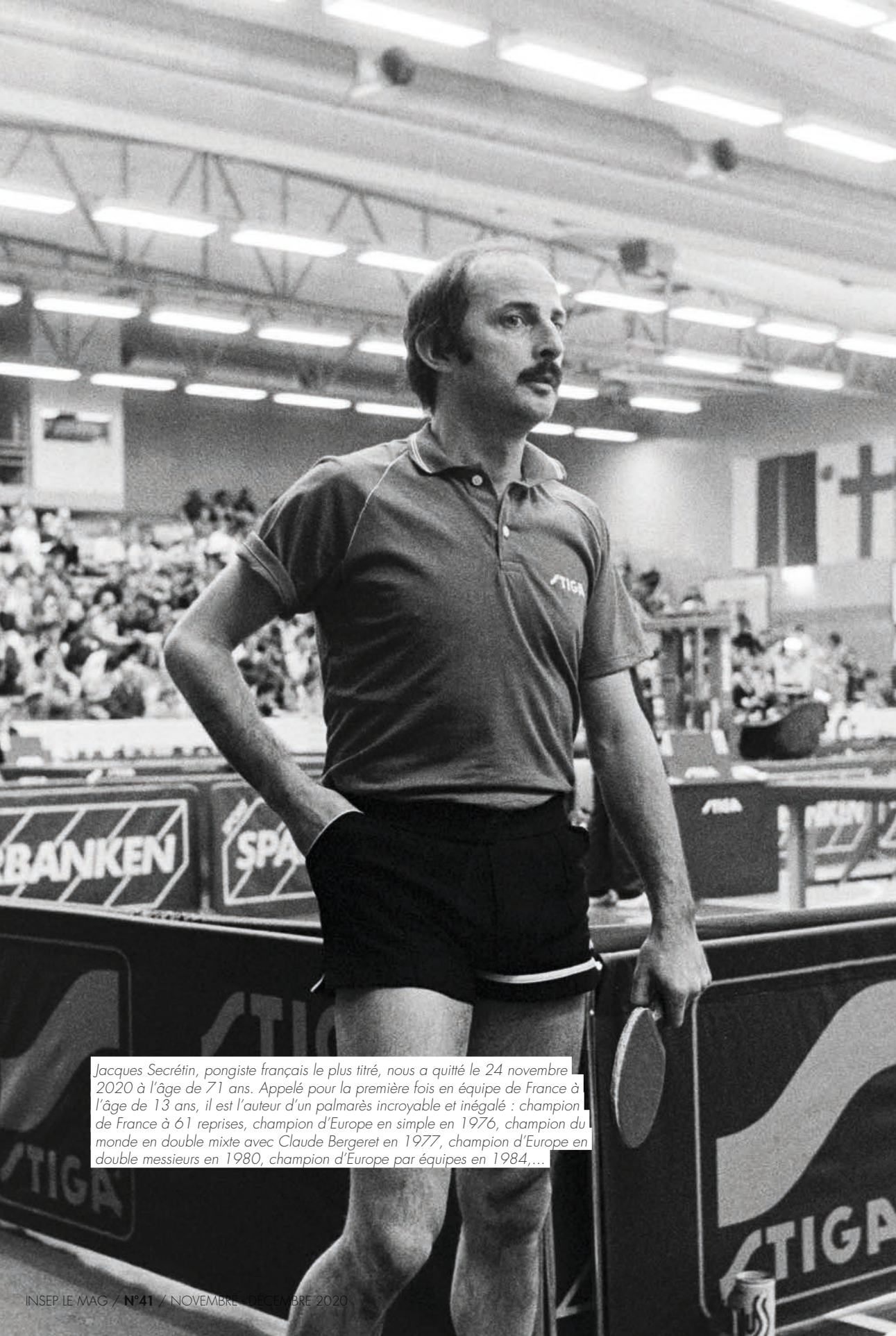




À LA UNE

S'ENTRAÎNER ET GARDER
SA MOTIVATION SANS OBJECTIFS,
**C'EST AUSSI DE LA HAUTE
PERFORMANCE**



Jacques Secrétin, pongiste français le plus titré, nous a quitté le 24 novembre 2020 à l'âge de 71 ans. Appelé pour la première fois en équipe de France à l'âge de 13 ans, il est l'auteur d'un palmarès incroyable et inégalé : champion de France à 61 reprises, champion d'Europe en simple en 1976, champion du monde en double mixte avec Claude Bergeret en 1977, champion d'Europe en double messieurs en 1980, champion d'Europe par équipes en 1984,...

NE PAS AJOUTER DE LA CRISE À LA CRISE

Cette année 2020 s'achève. Elle fut brutale, complexe et éprouvante pour tout le monde. Et particulièrement pour les fédérations sportives qui sont nos partenaires au quotidien. Lors du premier confinement, l'impossibilité de s'entraîner, y compris sur le campus de l'INSEP nous a pris de court, et a renversé tous nos schémas de travail et de collaboration. Nous ne sommes pourtant pas restés les bras croisés. Nous avons d'abord allégé les charges des fédérations et multiplié les solutions d'accompagnement à distance. Avec les équipes de l'INSEP, et dans le respect des contraintes sanitaires, j'ai souhaité maintenir en ordre de marche notre campus, pour nous tenir prêt à une reprise des activités dans de nouvelles conditions.



Notre objectif premier était de ne pas ajouter de la crise à la crise, nous savions que nous allions devoir adapter nos métiers à de nouveaux modèles dans un environnement bouleversé. Nous avons tâché d'anticiper nos fonctionnements avec l'ensemble des sportifs et leur encadrement pour maintenir une activité « normale ». Durant le 2^e confinement, rendu complexe par la gestion des cas positifs et des cas contacts, nous avons poursuivi cet objectif d'activité « normale ». Le virus ne s'est pas arrêté aux portes de l'INSEP, nous avons dû faire avec, vous avez dû faire avec. A quelques mois des Jeux, cela a demandé un surcroît d'investissement de tous les agents ainsi que des règles plus strictes s'appliquant à tous.

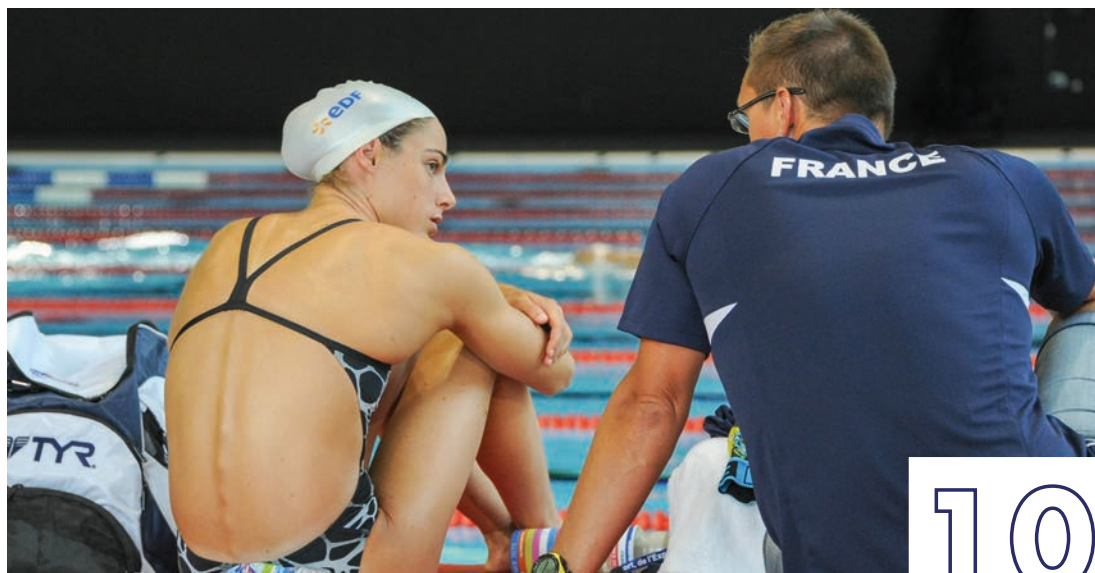
C'est pour moi une grande fierté que nous réussissions à accomplir notre mission dans ces conditions si particulières. C'est dans l'adversité que l'on prend conscience de la force d'un collectif. Le collectif que forment les agents mais aussi l'équipe que nous formons avec le mouvement sportif.

Nous sommes maintenant à 7 mois des Jeux Olympiques de Tokyo et le virus est toujours là ! Nous devons être confiant dans l'avenir et insuffler une dynamique positive. Le sport Olympique et Paralympique en a besoin, nous en avons tous besoin. En France, à l'INSEP, nous avons des moyens extraordinaires pour réussir et des compétences hors normes, à l'image du travail qui est effectué sur le plan psychologique et humain. C'est un sujet qui me tient à cœur et qui prend tout son sens aujourd'hui.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2021. Nous allons rentrer dans cette nouvelle année encore plus fort et plus déterminé, j'en suis certain.

Ghani Yalouz

Directeur Général de l'INSEP



10

► À LA UNE

S'entraîner et garder sa motivation sans objectifs, c'est aussi de la haute performance

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

RENCONTRES 18

4 QUESTIONS À 24

ESPOIRS OLYMPIQUES 26

SCIENCES ET SPORT 28

ENTRAÎNEMENT 36

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 42

RÉSEAUX SOCIAUX 43



18

► RENCONTRES

Mathieu Rosset

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page: **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **Diane Arques - Benjamin Auffret - Guy Ferrandis - Carlos-Ferreira - FFBB - FFE - FFTA - Giorgio Perottino/Deepbluemedi** - Iconsport - **INSEP** - **Isabelle Amaudry** - Instagram - **Charlotte Lembach** - Istock - Screen-shoot-Urban sport club - Twitter - **Catherine Chenevier** Twitter - **FFBaD**
Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



26

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Lisa Barbelin



36

▶ ENTRAÎNEMENT

Tracer un nouveau chemin vers la performance en période de crise



24

▶ 4 QUESTIONS À

Jacques Gamblin



28

▶ SCIENCES ET SPORT

Les déterminants psychologiques de la reprise du sport après une blessure



POLITIQUE SPORTIVE

LE DERNIER CONSEIL D'ADMINISTRATION DE 2020 RÉUNI À L'INSEP

Le 3 décembre 2020 s'est tenu le Conseil d'Administration (CA) de l'INSEP qui, pour la première fois, et compte tenu de la situation sanitaire actuelle, s'est déroulé à la fois en présentiel et en visioconférence pour plusieurs de ses membres.

Le Président du CA a d'abord tenu à rappeler que le plan de continuité des activités de l'Institut avait fonctionné avec succès, grâce à l'engagement de tous et avec des protocoles sanitaires adaptés.

Parmi les autres points à l'ordre du jour, les membres ont notamment adopté le budget 2021, un budget adapté lui aussi au contexte. Un point d'étape a également été fait sur la convention tripartite entre l'INSEP, l'Agence Nationale du Sport et la Direction des Sports. Celle-ci prévoit le déploiement du Sport Data Hub sur les infrastructures et les outils existants, la mise en place d'une collaboration forte pour permettre de délivrer une offre de service numérique globale et enfin d'assurer un pilotage collaboratif et partagé par les 3 parties prenantes. A également été étudiée l'évolution des modalités définies dans le cadre de l'obtention et du renouvellement du label « Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP » (APPI) ainsi que la possibilité d'introduire des modalités de recours.

Ce Conseil d'Administration était le dernier auquel participait Elisabeth Rachid, membre de l'Ensemble France de gymnastique rythmique depuis 2016 et représentante élue des sportifs de haut niveau (avec Benjamin Brossier) depuis 2018. Blessée récemment, juste avant les Championnats d'Europe, la gymnaste a décidé de mettre un terme à sa carrière. « Je suis très heureuse d'avoir pu intégrer l'INSEP. Même si mes années ici sont loin d'avoir été faciles, elles ont été très enrichissantes. C'est souvent dans la difficulté qu'on apprend le plus. Je me suis découverte. J'ai beaucoup appris, grandi et mûri. Grâce à mon statut de représentante des sportifs, j'ai pu rencontrer presque tous les acteurs de l'INSEP. Je me suis rendue compte de tout ce qui était organisé autour du sport et de la performance française. Je prenais d'autant plus de plaisir à pouvoir tenir ce rôle de porte-parole, me rendant compte également que c'est un milieu dans lequel j'aimerais exercer plus tard. L'INSEP est une terre de champion(ne)s mais reste essentiellement une grande famille alliant partage et entraide. » Elisabeth Rachid a tenu à remercier « tous les acteurs de l'INSEP qui ont été là pour me soutenir dans mes projets sportifs et j'aimerais remercier particulièrement le Directeur Général Ghani Yalouz pour son écoute et son aide, toujours présent pour nous, sportifs ». L'ensemble des membres du CA lui ont bien sûr adressé tous leurs vœux de réussite dans ses nouveaux projets.

ACCOMPAGNEMENT

REGROUPEMENT NATIONAL SUR LA DIMENSION MENTALE

Un regroupement national sur la dimension mentale, facteur clé de la performance sportive, a eu lieu à l'INSEP les 16 et 17 novembre 2020. Organisé par Anaëlle Malherbe (pôle Performance INSEP) et Olivier Guidi (responsable de l'unité de préparation mentale au CREPS PACA - Aix en Provence), également pilotes et animateurs du réseau Grand INSEP sur cette thématique, ce rassemblement a réuni une cinquantaine de membres de l'INSEP et du réseau Grand INSEP, psychologues, préparateurs mentaux mais également quelques coaches APPI et responsables de haut niveau. En ouverture, le Directeur Général, Ghani Yalouz, a rappelé qu'il croyait en l'intelligence collective. « Les compétences des équipes de l'INSEP et du réseau Grand INSEP dans ce domaine sont multiples et complémentaires. Mobilisons-les en perspective des Jeux de Tokyo en 2021, Pékin en 2022 et Paris en 2024 »

Trois axes ont été abordés durant les 2 journées de travail : la mise en place d'un programme d'accompagnement à long terme des sportifs de haut niveau, la formation professionnelle initiale et continue des entraîneurs et l'analyse de la pratique des entraîneurs intitulée « Lab de la performance ».

Animés par Cyril Fourier (FF Voile), Nathalie Crépin (CREPS Wattignies), Stéphane Limouzin (CREPS Reims), Nadine Debois et Christophe Rouffet (pôle Performance INSEP), les débats ont été riches d'enseignements. Quelques intervenants extérieurs parmi lesquels Emilie Thienot (docteur en psychologie du sport et préparatrice mentale) ou encore Meriem Salmi (psychologue) sont également venus apporter leur contribution par un partage d'expérience.



ÉQUIPE DE FRANCE

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE AFFICHE SES AMBITIONS POUR PARIS 2024

Le Directeur Technique National de la fédération française de gymnastique, Kevinn Rabaud, n'a rien caché des ambitions qu'il nourrit pour l'Ensemble France dans la perspective des Jeux de Paris 2024, lors d'un point presse organisé le 3 décembre à l'INSEP. Pour progresser dans la hiérarchie mondiale, la fédération a ainsi recruté deux entraîneuses de renommée internationale, dont Anna Baranova, qui devient entraîneuse principale de l'Ensemble France de gymnastique rythmique. Elle sera épaulée dans cette mission par Sara Bayon Martinez. Le duo entraînant depuis 2012 l'Ensemble Espagnol avec lequel elles ont obtenu une médaille d'argent aux Jeux de Rio en 2016, deux titres mondiaux et plusieurs médailles aux championnats du monde de 2013 à 2015.

RÉSEAU GRAND INSEP

CATHERINE CHENEVIER, PRÉSIDENTE DU CPDE

Catherine Chenevier, Directrice du CREPS de Wattignies, a été élue Présidente du Conseil Permanent des Directeurs d'Établissements (CPDE) du ministère chargé des Sports. Cette association professionnelle regroupant les directeurs et directeurs adjoints des CREPS, des Écoles nationales du ministère des Sports et de l'INSEP a notamment pour mission de coordonner au plan national l'action et les réflexions des personnels de direction, de favoriser les échanges de pratiques professionnelles entre ses membres ou encore de promouvoir les établissements de la jeunesse et des sports. Elle succède à Jérôme Rouillaux, actuel directeur du CREPS PACA.

PROGRAMME PRIORITAIRE DE RECHERCHE

L'INSEP À NOUVEAU LAURÉAT

Le 12 novembre 2020, Frédérique Vidal, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, Roxana Maracineanu, ministre déléguée auprès du ministre de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, chargée des Sports, et Guillaume Boudy, secrétaire général pour l'investissement, ont annoncé les 6 lauréats du second appel à projets de recherche « Sport de très haute performance » du Programme d'investissements d'avenir (PIA). Parmi eux, HYPOXPERF2024, porté par le laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP.

Ce projet auquel les fédérations de canoë-kayak, cyclisme, judo, lutte, natation et rugby sont associées a pour objectif de répondre par l'intermédiaire d'études pluridisciplinaires, notamment psychophysiologicals, appliquées en situations écologiques et individualisées aux questions de « terrain » des entraîneurs et athlètes de haut niveau concernant l'utilisation des méthodes d'optimisation de la performance par exposition à l'hypoxie ou à d'autres stress environnementaux (chaleur ou froid).

Les 6 projets lauréats se verront proposer une aide totale de 8,357 M€. Le projet HYPOXPERF2024 bénéficiera lui d'un financement à hauteur de 1 347 573 M€ maximum.

Le Programme Prioritaire de Recherche (PPR) « Sport de très haute performance » (STHP) a été mis en place en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Il mobilise la communauté scientifique pour répondre aux besoins des sportifs de haut niveau afin d'atteindre la plus haute performance possible. Les travaux de recherche, pour être financés, doivent donc être transposables dans la préparation des sportifs français pour l'échéance de 2024. Au total, ce ne sont pas moins de 7 projets portés ou soutenus par les laboratoires de l'INSEP (HYPOXPERF2024, FULGUR, D-DAY, REVEA, THPCA2024 pour le laboratoire SEP, PARAPERF et PERFANALYTICS pour l'IRMES) et 1 soutenu par le pôle performance (NEPTUNE) qui ont été choisis dans le cadre des deux appels à projets de 2019 et 2020.

ÉQUIPE DE FRANCE

LES ÉQUIPES DE FRANCE DE BASKET À L'INSEP

L'INSEP a accueilli trois nouveaux rassemblements des équipes de France de basket, les féminines A en 5x5 du 9 au 14 novembre, les féminines A et U23 en 3x3, du 10 au 15 novembre, les masculines A, U23 et U18 du 23 au 28 novembre avec l'EuroBasket Women 2021 et les Jeux Olympiques pour le 5x5, le tournoi de qualification olympique ainsi que la Nations League U23 et les Coupes du Monde U23 et U18 pour le 3x3 en ligne de mire.

L'équipe de France féminine 5x5 a ouvert le bal, neuf mois

après le dernier rassemblement à l'occasion du Tournoi de Qualification Olympique (TQO) à Bourges. 19 joueuses ont été convoquées pour démarrer la préparation en vue des échéances internationales et « retrouver la synergie qui existait en début d'année 2020 » comme en a témoigné Céline Dumerc, manager générale des Bleues.

Le lendemain, ce sont 32 joueuses de 3x3 qui étaient réunies, début novembre, pour un stage composé d'entraînements spécifiques, d'entretiens individuels et d'opposition lors de plusieurs tournois en fin de stage. L'occasion pour l'entraîneur national, Kevin Souchu, de retrouver de retrouver des « habituées » mais également de voir de nouvelles joueuses et de permettre à l'encadrement d'envisager la suite notamment

pour le prochain rassemblement de février qui servira de préparation au TQO (en mai 2021 en Autriche).

Fin novembre, un programme chargé attendait également les équipes masculines 3x3, entre mise en place tactique, entretiens individuels et tournois de fin de stage. Comme pour les féminines, c'est plus d'une trentaine de joueurs qui ont été supervisés par Richard Billant et son équipe. L'objectif : essayer « d'apporter du mental, du management. On n'est pas que sur les aspects techniques ou tactiques. On essaie d'aborder les choses dans leur globalité. C'est ce genre de choses-là qu'on essaie de mettre en place pendant ces rassemblements » comme l'a expliqué Yann Julien, membre de l'encadrement technique des Equipes de France.



SUIVI SOCIO-PROFESSIONNEL

NOUVELLE PROMOTION D'EMPLOIS RÉSERVÉS

Depuis de nombreuses années, le ministère en charge des Sports a développé une politique de suivi socio-professionnel destinée à aider les sportifs de haut niveau à réaliser les performances à la hauteur de leur potentiel tout en leur garantissant la poursuite d'une formation et d'une insertion professionnelle correspondant à leurs capacités et leurs aspirations. Dans le cadre de la nouvelle gouvernance du sport de haut niveau, le volet stratégique de cette mission est aujourd'hui porté par l'Agence nationale du Sport.

En collaboration étroite avec ces deux partenaires institutionnels, l'INSEP participe à cette dynamique, notamment en gageant chaque année vingt postes au bénéfice de sportifs de haut niveau dont les contraintes

de préparation aux compétitions de référence (championnats d'Europe et du monde et Jeux Olympiques ou Paralympiques) et la situation sociale nécessitent des aménagements et une prise en charge importants. Ils bénéficient ainsi d'un emploi réservé au sein de l'établissement.

C'est ainsi que depuis la rentrée de 2020, Mélina Robert-Michon (athlétisme), Rouguy Diallo (athlétisme), Matthieu Rosset (natation) et Dorian Hauterville (sports de glace) ont rejoint les effectifs administratifs de l'INSEP. Audrey Adiceom (tir à l'arc), Maxime Beaumont (canoë-kayak), Yannick Bourseaux (triathlon), Eric Delaunay (tir), Denis Gargaud (canoë-kayak), Ronan Gustin (escrime), Erwann Le Pechoux (escrime), Mona Mestien (boxe), Anaïs Michel (haltérophilie), Boris Neveu (canoë-kayak), Sofiane Oumiha (boxe), Leonie Periault (triathlon), Maxime Thomas (handisport), Cyril Tommasone (gymnastique), David Toupe (badminton), Thibault Fauconnet (sports de glace) et Carole Cormenier (tir) ont, eux, bénéficié d'une reconduction.



ÉQUIPE DE FRANCE

LE 28^{ÈME} CONGRÈS DE L'EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE ATTRIBUÉ À PARIS

L'INSEP et ses 11 partenaires académiques franciliens (École Nationale des Arts et Métiers, École Polytechnique, Institut de Recherche Biomédicale des Armées, Université Paris Saclay, Université d'Evry, Université de Paris, Université Paris 13, Université Paris Nanterre, Université Paris Est, Université Paris Est Marne-la-Vallée) ont été choisis par le bureau exécutif de l'European College of Sport Science (ECSS) pour organiser son 28^{ème} congrès, du 5 au 7 juillet 2023.

Cette désignation vient récompenser une campagne de candidatures de plusieurs mois portée par l'INSEP

avec ses partenaires, soutenus par VIParis et de nombreuses personnalités et entités. Les passionnés de sciences du sport seront ainsi accueillis, 3 jours durant, au sein du prestigieux Palais des Congrès afin d'assister à l'un des principaux événements scientifiques mondiaux.

Chaque année, ce sont en effet 3000 participants et intervenants internationaux qui se retrouvent pour échanger sur les thématiques variées des sciences du sport et domaines reliés autour de conférences, ateliers et présentations diverses...

Fondé à Nice en 1995, l'ECSS est une organisation internationale qui vise à promouvoir et diffuser les différents travaux de recherche en sciences du sport jusqu'à devenir la communauté de référence en la matière en Europe.



S'ENTRAÎNER ET GARDER
SA MOTIVATION SANS OBJECTIFS,
**C'EST AUSSI DE LA
HAUTE PERFORMANCE**

L'année 2020 a été marquée par une succession d'annulations ou de reports de compétitions qui a pu entraîner une perte de sens et de motivation. Les sportifs de haut niveau, mais aussi leurs entraîneurs, accompagnés par des experts de la dimension mentale, ont dû puiser dans leurs ressources pour se dépasser.

Dans sa glorieuse incertitude qui fait habituellement tout son charme, le sport est peut-être allé un peu - trop - loin cette année, bien malgré lui. La pandémie de la COVID-19 a provoqué une lame de fond qui a submergé avec une ampleur inédite tous les secteurs de la société sans exception. Les sportifs de haut niveau n'ont pas été épargnés, eux qui ont vu se succéder différents épisodes depuis le mois de mars, entre fermeture de l'INSEP, entraînement en période de confinement, report des Jeux, reprise perturbée par les mesures sanitaires et par le virus lui-même... Mais plus encore, c'est l'incertitude qui a régné et qui persiste encore sur le calendrier de compétitions qui a peut-être eu les plus fortes répercussions sur leur préparation et leur mental. Alors que leurs objectifs sont habituellement déterminés en regard d'échéances programmées dans le panel de compétitions qui jalonnent la saison, la litanie des reports et des annulations les a contraints à devoir vivre et repenser leur préparation sans réels enjeux à court et moyen terme. Si dans leur carrière, les sportifs de haut niveau savent qu'ils doivent parfois s'avancer sans repères ni aucune certitude en raison d'une blessure, d'une méforme, d'une mise sur le banc, d'un contrat non reconduit, cette situation était d'autant plus difficile qu'elle était inédite et imprévisible.

« Même lorsqu'ils sont à l'arrêt en raison d'une blessure, les athlètes ont toujours un objectif programmé de reprise et de retour en compétition qui anime leur rééducation, leur réathlétisation..., explique Elise Anckaert, psychologue clinicienne au sein du pôle médical de l'INSEP. Ils puisent dans cette perspective leur source de motivation. Or ces derniers mois, même s'ils pouvaient continuer à s'entraîner, l'absence totale de visibilité et d'événements à venir les a empêchés de se projeter. » ▶



Dans leur carrière, les sportifs de haut niveau savent qu'ils doivent parfois avancer sans repères ni aucune certitude



Camille Radosavljevic

EN 2020, RIEN N'ÉTAIT CERTAIN

Car en 2020, la seule certitude était que rien n'était certain. Pas si simple dans ces conditions de trouver la motivation nécessaire et d'optimiser son niveau de patience sans céder aux doutes quand le retour à la compétition, au lieu de se rapprocher, s'éloigne au fil des jours. Et quand les fédérations ne sont pas contraintes de revoir leur planning de compétitions, c'est le virus lui-même qui s'invite et contrarie les projets des sportifs. Le boxeur Nordine Oubaali peut en témoigner, lui qui devait défendre sa ceinture de champion du monde WBC des coqs en décembre, et qui a du jeter les gants faute d'avoir pu s'entraîner de manière optimale après avoir contracté le virus cet automne. Difficile également pour les athlètes en quête de confrontations internationales de se régler, de prendre des repères sur les adversaires en l'absence d'épreuves hors de nos frontières. « Pour les sportifs de l'élite, la compétition, c'est vraiment leur force, leur carotte, ce qui les tient, les motive au quotidien, atteste Anaëlle Malherbe, psychologue clinicienne et préparatrice mentale au sein du pôle performance de l'INSEP. Si tu leur enlèves, tu les privés de sens. L'absence d'objectifs peut alors générer chez eux de l'inquiétude, une remise en question... Certains peuvent se demander pourquoi ils s'astreignent à autant d'heures d'entraînement pour rien. » Ballotés entre espoirs et désillusions depuis la rentrée, la plupart ont eu beaucoup de questions et peu de réponses, avec pour certains une vraie perte de repères et de leur identité sportive.

Championne du monde d'escrime, Charlotte Lembach, qui n'a toujours pas pu retrouver les pistes en compétition, ne cache pas les tourments qui l'ont agitée ces derniers mois (voir par ailleurs), au même que titre que la poloïste internationale de l'INSEP, Camille Radosavljevic. « Je suis passée par différentes phases de doutes, de remise en question, admet la jeune Mulhousienne (18 ans). À force de voir les matchs s'annuler les uns après les autres et de ne pas avoir de perspective claire de reprise, j'ai commencé à me demander si cela valait bien la peine de m'entraîner aussi dur. La compétition te donne un objectif et elle permet aussi de valider le travail à l'entraînement. Je manquais de repères. Mais je me suis vite ressaisie, car quand on pratique un sport collectif, si une joueuse baisse les bras, c'est comme si elle abandonnait son équipe. » ▶



Difficile pour les athlètes de se régler, de prendre des repères sur les adversaires en l'absence d'épreuves hors de nos frontières

DES CHALLENGES À L'ENTRAÎNEMENT

Pour garder les troupes mobilisées et les maintenir en éveil, les staffs ont dû faire preuve de créativité et se renouveler (voir rubrique entraînement pages 38-43), en proposant de nouveaux contenus techniques, de nouvelles approches, des challenges à l'entraînement pour simuler les compétitions. « *Et pourtant, les entraîneurs étaient eux mêmes déstabilisés*, remarque Christophe Rouffet, coach APPI (Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP) et membre du groupe ressource accompagnement du sport de haut niveau. *Pendant le confinement, ils devaient faire preuve de créativité et avaient moins subi la période, car ils arrivaient encore à se projeter. Mais à la reprise, ce qui était structurant pour eux, à savoir organiser la préparation de leurs athlètes, la planification dans la perspective d'une compétition, s'est totalement dilué dans le temps au fil des annulations.* » Les psychologues cliniciens, préparateurs mentaux, coach labellisés APPI et experts du mouvement sportif se sont mobilisés auprès des athlètes et des coaches pour les accompagner, nourrir leur flamme et leur permettre de retrouver du sens. « *Il fallait les aider à trouver ou redéfinir des sous-objectifs adaptés à la situation, à travailler autrement, à être créatif avec des intentions différentes, ludiques tout en restant sur une certaine intensité pour malgré tout préparer au mieux le retour à la compétition* », explique Anaëlle Malherbe. Cécilia Delage, psychologue clinicienne qui intervient auprès de l'équipe de France de plongeon, reconnaît aussi qu'il a fallu « *rassurer les athlètes, leur faire comprendre qu'ils pouvaient mettre à profit cette période pour travailler des choses sur lesquelles ils n'ont d'ordinaire pas le temps de se concentrer, développer de nouvelles expertises et revenir encore plus forts, avec plus d'assurance et de confiance, d'autant plus s'ils se sont sentis progresser. L'objectif technique de progression pouvait et même devait devenir central alors que la compétition était reléguée au second plan.* » « *Ces derniers mois, les sportifs ne se sont plus entraînés pour performer en compétition, mais effectivement pour progresser, travailler en profondeur sur le plan technique et monter leur niveau moyen d'expertise* », confirme Jean-Pierre Guyomarch, le responsable du pôle France de pentathlon moderne et entraîneur de l'équipe de France. Les semaines de travail, encore plus individualisées avec des séances d'entraînement transformées en simulations de compétitions et de nouvelles activités pour casser la routine, et les périodes de repos se sont enchaînées. ▶

PAROLES D'EXPERT



Elise Anckaert,

psychologue clinicienne
au sein du pôle
médical de l'INSEP

« Cette période d'incertitude sur le calendrier, qui persiste encore aujourd'hui, est particulièrement éprouvante et génère une fatigue émotionnelle importante. Car même si les compétitions reprennent peu à peu, les mesures sanitaires peuvent empêcher un athlète de s'aligner au dernier moment. Il y a une sorte de flottement permanent qui s'est installé et qui met les sportifs à l'épreuve en générant des émotions variables et profondes : de l'anxiété, de la tristesse, une perte de motivation et surtout une perte de sens. À quoi bon s'entraîner sans compétitions, sans ces événements réguliers qui permettent d'avoir des repères sur sa progression personnelle ? Si lors du premier déconfinement, des évaluations préventives ont été mises en places, notamment sur les états de stress post-traumatiques, il est aujourd'hui nécessaire de renforcer les liens et les stratégies d'adaptation des sportifs durant cette période discontinue. De ne pas les laisser seuls face à ces « collines émotionnelles » à franchir. Même s'ils n'apprécient pas vraiment de ne pas avoir le contrôle de la situation, ils ont cette qualité commune d'adaptation et de vouloir toujours progresser. Réinventer le quotidien est une des clés dans une telle période. Il faut trouver d'autres défis, travailler et avancer en s'appuyant sur ce qu'il est encore possible de maîtriser, en insistant sur le qualitatif plus que sur le quantitatif, mais aussi apprendre à rester sur le présent, à cultiver son épanouissement personnel autrement que par la compétition. C'est un vrai travail d'introspection qui peut permettre de s'élever personnellement et collectivement et rendre tous les instants, présents et à venir, encore plus précieux. »



Romane Dicko et Koumba Larroque ont réussi leur retour en compétition



Ce calendrier allégé a permis à certains athlètes de repousser leurs limites à l'entraînement, de développer leur potentiel technique sans se soucier de leur état de fatigue. Une approche qui commence déjà visiblement à porter ses fruits. Les gymnastes et trampolinistes français avouent avoir enfin eu le temps d'appréhender des figures plus complexes et intégrer de nouveaux éléments dans leurs mouvements qui pourraient faire la différence lors de leur retour sur les agrès de compétitions. « Le fait d'avoir ainsi pu continuer à s'entraîner malgré le contexte sanitaire, ce qui n'a pas été le cas de tous leurs adversaires à l'étranger, a contribué à créer un climat un peu moins anxieux », note Christophe Rouffet. Certains ont compris qu'ils pourraient peut-être tirer avantage de ce délai supplémentaire pour revenir encore plus forts dans la perspective de 2021. » Les sportifs ont aussi pris le temps, une denrée rare dans le sport de haut niveau - « Et du temps, on en a eu plus que tout ce qu'on aurait pu imaginer », sourit la vice-championne du monde de lutte Koumba Larroque -, pour appréhender différemment leur pratique et lui donner un nouveau sens, soigner les blessures, se recentrer sur l'essentiel. Outre les accompagnements psychologiques au pôle médical qui leur ont permis de partager leurs éventuels états d'âmes, les études, la cuisine ou encore la famille ont souvent été de vraies bouffées d'oxygène. « Je suis devenu papa en octobre dernier et la grossesse de mon épouse et la naissance de ma fille ont été non

seulement mon fil rouge ces derniers mois, mais elles m'ont aussi permis de relativiser le report des Jeux, l'absence de compétitions, etc, raconte le numéro un mondial de pentathlon moderne, Valentin Prades, J'ai donc plutôt bien vécu cette période et je l'ai aussi mise à profit pour effectuer un travail technique spécifique en me disant que j'allais être encore meilleur dans un an. Mais j'avoue que j'ai vraiment besoin maintenant de retrouver le rythme de la compétition, la confrontation directe, et d'autant plus dans la perspective des Jeux. J'ai envie de retrouver cette pression, cette petite boule au ventre qu'on ressent avant une compétition. J'ai besoin de ça pour être fort. » Car si la période leur a permis de reposer leur corps et leur mental, de se détacher du résultat, de profiter de l'instant présent, le manque de confrontations, de montées d'adrénaline, de repères, d'automatismes, de notations aussi pour les sports à jugement est resté malgré tout bien présent. Depuis la reprise, même s'ils cherchent à se préserver du trop plein d'informations, les sportifs et les staffs qui se nourrissent habituellement de compétitions se raccrochent donc aux quelques signaux positifs, notamment en provenance du Japon et des différents terrains de jeux.



On est passé d'une incertitude sur les calendriers à de nouvelles formes d'incertitudes et donc de questionnements

SOULAGEMENT ET DÉLIVRANCE

À l'arrêt total au printemps et cet été, le sport mondial a commencé à reprendre timidement ses droits et ses dates dans quelques disciplines ces dernières semaines. Le soulagement exprimé par celles et ceux qui ont eu la chance de revenir sur leurs terrains de jeux favoris est à la hauteur du stress et de l'inquiétude ressentis ces derniers mois alors qu'ils étaient sevrés de rendez-vous domestiques et internationaux. Retrouver ses repères, refaire son sac de compétition, reprendre sa routine d'échauffement... « Des petits riens mais qui se sont avérés du pur plaisir et une vraie délivrance, révèle Koumba Larroque qui a fait sa rentrée à l'Open de Pologne début novembre. Comme le fait de pouvoir lutter à nouveau au plus haut niveau et surtout de faire tomber mes adversaires (sourire). Il y avait malgré tout un peu d'appréhension, car je me demandais si tout ce que j'avais fait à l'entraînement avait vraiment été pertinent, si je n'avais pas perdu ma lutte... Le fait d'avoir gagné dès ma compétition de reprise (elle s'est imposée en finale des 72 kg face à la Russe Marina Surotseva, ndlr) m'a vraiment permis d'avancer et d'être confortée et réconfortée. » Au même titre que la jeune lutteuse, Clarisse Agbegnenou et ses collègues de l'équipe de France féminine de judo ont démontré qu'elles avaient su rebondir et sortir la tête haute de cette période en s'imposant dès leur première sortie sur les tatamis lors des championnats d'Europe mi-novembre (5 titres et 2 médailles de bronze). Elles ont confirmé surtout que si cette pause subie avait malgré tout laissé quelques traces, elles avaient su retrouver très vite le chemin de la performance et de la victoire. « De tels résultats dans ces temps compliqués peuvent contribuer à rassurer et créer une dynamique pour l'ensemble des disciplines », atteste Christophe Rouffet.

DE NOUVELLES FORMES D'INCERTITUDES

Si les incertitudes sur le calendrier ne sont pas encore à ce jour toutes levées, d'autres restent prégnantes et rendent la période toujours aussi éprouvante. « Toutes les temporalités sont perturbées et tous les domaines de la vie sportive, mais aussi personnelle, professionnelle, scolaire ou universitaire, amicale, familiale, sont impactés, souligne Hélène Joncheray, chercheuse en Sciences Sociales au sein du pôle Performance. Un sportif peut être amené à se questionner sur l'utilité ou l'inutilité de sa pratique, à avoir des inquiétudes fortes sur son avenir, ses ressources. Dans de nombreuses disciplines, les athlètes sont dépendants des primes et des dotations qu'ils touchent en compétitions, sans oublier l'impact économique sur leurs sponsors qui pourraient remettre en question leur soutien. » « On est passé d'une incertitude sur les calendriers à de nouvelles formes d'incertitudes et donc de questionnements, poursuit Thierry Dumaine, le responsable de la Cellule d'Accompagnement à la Performance de l'INSEP. Il faut s'adapter, mentalement, et s'accommoder aux nouvelles règles et aux protocoles sanitaires, parfois extrêmes. Comment anticiper pour se protéger au mieux du virus et éviter d'avoir à déclarer forfait pour une compétition si un athlète ou un membre du staff est positif ? Comment préparer les JOP de Tokyo qui se dérouleront vraisemblablement avec des conditions sanitaires strictes ? Comment évoluer sereinement devant des tribunes vides, les rares événements maintenus étant pour la plupart organisés à huis clos ? Nous allons faire en sorte ces prochains mois de partager, mutualiser les expériences, renforcer l'accompagnement pour pouvoir répondre à toutes les sollicitations et toutes les inquiétudes. » « Se recentrer sur ce que l'on maîtrise, prendre du recul avec la situation et se demander comment on va surmonter cette épreuve, c'est une bonne manière d'aborder les choses, conclut Anaëlle Malherbe. Cette crise nous a contraint à réinventer notre pratique, notre relation avec les autres. Avoir été ainsi confronté à l'inconnu pourra se révéler très positif dans une carrière. » Car s'entraîner et garder sa motivation sans objectifs, c'est aussi de la haute performance. ■

CHARLOTTE LEMBACH,

« IL A FALLU TROUVER LA FORCE
DE REPARTIR »



CHAMPIONNE DU MONDE DE SABRE PAR ÉQUIPES, VICE-CHAMPIONNE D'EUROPE INDIVIDUELLE, CHARLOTTE LEMBACH AVOUE AVOIR ÉTÉ IMPACTÉE À TITRE PERSONNEL ET SPORTIF PAR CETTE LONGUE PÉRIODE DE DISETTE ET D'INCERTITUDE.

La dernière fois que vous avez pu vous présenter sur une piste en compétition sabre en main remonte au 9 mars dernier à l'occasion de la Coupe du monde d'Athènes. Une épreuve au cours de laquelle l'équipe de France avait d'ailleurs décroché son ticket pour les Jeux de Tokyo. Comment avez-vous vécu ces différents épisodes de reports et d'annulations ?

Les annonces successives du confinement, de l'annulation de toutes les épreuves restantes de la saison et surtout du report des Jeux avaient été difficiles à vivre en mars dernier. Mais à la rentrée, l'horizon semblait plus ouvert. Je pensais vraiment que nous allions pouvoir revenir sur le circuit dès le mois de novembre. J'avais repris l'entraînement particulièrement motivée et en confiance aussi. Mais tout a été remis en question très vite et les épreuves à nouveau annulées les unes après les autres, aussi bien au niveau national qu'à l'international. Je vais faire en sorte de me tenir prête pour le début d'année, puisque la reprise pourrait avoir lieu en février, même si je sais que je n'aurai pas besoin d'être à 100%. Mon pic de forme, ce sera pour juillet et les Jeux. Je n'oublie pas pour autant que si l'équipe de France reste qualifiée, il faudra toujours se battre pour faire partie du collectif. Il nous reste peut-être une seule épreuve sélective qui pourrait avoir lieu en mars, donc je dois rester mobilisée.

Cette incertitude sur le calendrier a-t-elle joué sur votre motivation, votre implication au quotidien à l'entraînement ces dernières semaines ?

Oui, je ne le cache pas. Même si depuis la fin du mois de juin, on peut à nouveau s'entraîner normalement à l'INSEP, ce manque de visibilité sur les compétitions a clairement eu un impact. S'entraîner pour s'entraîner, c'est bien, surtout compte tenu de ce que nous avons vécu entre mars et juin, mais sans objectifs de résultats à court et même moyen terme, il est vraiment difficile de rester motivée et impliquée chaque jour. Même quand je sors d'une séance où j'ai réalisé de bonnes choses, il m'arrive de me demander si ça a servi à quelque chose de m'être investie à ce point techniquement et physiquement. J'ai déjà été blessée et donc privée de compétitions pendant plusieurs semaines, mais j'avais au moins un objectif clair qui m'aidait à tenir. C'est comme si vous étiez gourmande, qu'on vous montrait un dessert mais qu'on vous l'enlevait sans vous dire quand est ce que vous pourrez enfin le déguster. C'est très frustrant. D'ailleurs, en octobre, j'ai ressenti une forme de saturation physique et mentale et j'ai demandé à faire un break de deux semaines pour me ressourcer, couper avec le spécifique et continuer seulement à travailler en préparation mentale. À une époque, je n'aurais jamais osé ; car je me serais trop posé de questions, j'aurais pensé aux autres filles qui allaient en profiter pour progresser. Là, j'ai pensé à moi. Avec l'expérience, on prend conscience qu'on peut être mal dans certaines périodes et il faut savoir l'accepter et prendre du recul pour mieux se relever ensuite.

Avez-vous réussi malgré tout à mettre à profit cette période et compenser cette absence de compétitions ?

Oui, je me suis fixé par exemple de nouveaux challenges en préparation physique avec des temps minimums à atteindre en course à pied, en vélo... J'en ai profité aussi pour avancer dans mes études (elle est en 4^e année à l'EDHEC, ndlr), approfondir le travail mené en préparation mentale. À 32 ans, je suis plus dans le qualitatif que dans le quantitatif. Je suis sortie de ma zone de confort. Mon mental a été mis à rude épreuve. J'aime quand ça fonctionne rapidement et j'ai du coup tendance à m'appuyer sur mes points forts. Comme j'avais du temps, j'ai demandé à travailler plus spécifiquement mes points faibles, ce qui a engendré des échecs, de la frustration... Nous avons la chance d'avoir un groupe très dense à l'INSEP, avec 3 filles dans le top 16 mondial et rien qu'à l'entraînement, sur chaque assaut, on peut déjà se situer. Mais c'est vrai que ça manque malgré tout d'aller « taper » des étrangères en compétition (sourire).



Ça me manque d'aller « taper » des étrangères en compétition

Au-delà de cette absence de compétitions, cette année 2020 aura-t-elle aussi laissé des traces ?

Oui, car j'avais décidé d'arrêter ma carrière cette année dans la foulée des Jeux. C'était vraiment la limite que je m'étais fixée depuis longtemps. Tout a été remis en cause et il a fallu trouver la force de repartir. D'autant plus que j'avais un fort projet de maternité après Tokyo, quitte à me challenger pour revenir ensuite pour Paris. Avec ce décalage d'un an, je sais déjà que ce sera certainement trop juste pour avoir un bébé après Tokyo et retrouver ensuite le chemin du plus haut niveau d'ici 2024. C'est comme ça. C'est un combat contre moi-même que j'arrive à mener désormais. Mais j'avoue que ça m'a effleuré l'esprit de tout stopper. Ma vie personnelle, de femme, est importante pour moi. Mais j'ai aussi un rêve, celui de devenir championne olympique. Et je veux aller au bout pour le concrétiser, quitte à patienter encore quelques mois.





« Je n'ai plus rien à prouver »

Matthieu

ROSSET

Après deux ans d'arrêt, Matthieu Rosset (30 ans) a effectué son retour sur les tremplins en septembre 2019. Si la crise sanitaire et ses conséquences ont marqué un coup d'arrêt à sa progression, le multiple champion d'Europe et champion du monde de plongeur, qui bénéficie d'un emploi réservé à l'INSEP depuis la rentrée, est toujours en vol pour une qualification pour les Jeux de Tokyo.

Comment vivez-vous cette fin d'année 2020 particulière marquée par une nouvelle phase de confinement et surtout ce flou qui demeure quant à la reprise des compétitions ?

Je ne serai pas vraiment original en disant que la période est compliquée, pour tout le monde et pas seulement pour les sportifs de haut niveau. Le manque de visibilité est peut-être le plus difficile à vivre pour nous. Les compétitions sont annulées ou reportées, on s'entraîne sans savoir où on va. Nous avons la chance d'avoir à l'INSEP un groupe soudé avec une saine émulation. C'est ce qui permet aussi de tenir et de garder le cap. Et puis, j'essaie de voir le côté positif de la chose. Je me dis que j'ai encore plus de temps pour me préparer, me perfectionner, travailler les petits détails qui pourront faire la différence aux Jeux, si je me qualifie. Je me fixe de nouveaux objectifs en matière d'entraînement, j'essaie de tendre encore plus vers la perfection sur chaque séance, chaque mouvement que j'exécute.

Avez-vous été contraint d'adapter votre préparation ?

Le premier confinement a été un vrai coup d'arrêt, et d'autant plus que les piscines sont restées fermées jusqu'en septembre. À la reprise, j'y suis allé en douceur. Je suis vieux maintenant (sourire). Je n'ai plus le corps d'un mec de 20 ans ! Il faut que je me préserve. Si j'y vais trop fort, je peux me « briser ».



Je me dis que j'ai encore plus de temps pour me préparer, me perfectionner, travailler les petits détails qui pourront faire la différence aux Jeux, si je me qualifie

C'est ce qui s'est passé lorsque je suis revenu en septembre 2019 après mes deux ans d'arrêt. Je me suis très vite blessé et sur certaines épreuves, je me sentais épuisé, physiquement et psychologiquement. Maintenant, je fais encore plus attention. Si ça ne tenait qu'à moi, je plongerais tous les jours à 10 m et je ne ferais que des gros plongeurs, mais je sais bien que ce n'est pas possible. J'ai mis à profit ces derniers mois pour retravailler mes bases, faire beaucoup de renforcement... Je sais que ça va être dur de tenir encore physiquement un an de plus, mais j'ai la chance d'être bien accompagné par les entraîneurs de l'INSEP, le préparateur physique, la préparatrice mentale... Le travail est encore plus individualisé. Mon approche aussi a changé. Avant, quand j'arrivais à l'entraînement, je ne pensais qu'à la perf, au titre olympique. C'était « too much ». Je garde des objectifs élevés, mais tout en privilégiant le plaisir de m'entraîner, de plonger, qui avait fini par disparaître et qui est revenu.

C'est ce qui vous avait d'ailleurs incité à mettre un terme à votre carrière en 2017 ?

Oui, entre autres. Une forme de lassitude avait fini par s'installer après 12 ans de plongeur non stop. J'étais usé, tant physiquement que mentalement. J'avais besoin d'un break, de faire autre chose. Pendant un an et demi, j'ai même totalement coupé avec le sport, hormis un peu d'entretien pour ne pas trop prendre de poids quand même. Je ne serais pas à ce niveau aujourd'hui si je n'avais pas fait cette pause. ▶



//
Je devais au minimum être crédible avant de penser à être performant

Qu'est-ce qui vous a décidé à revenir finalement ?

J'ai connu des phases difficiles d'un point de vue personnel et j'ai eu besoin de me reprocher certaines choses, de redonner du sens à ma vie. J'avais aussi envie de retrouver les sensations uniques qu'offre le sport de haut niveau. Quand j'ai décidé de replonger, c'était avec pour seul objectif de tenter l'aventure du « high dive », le plongeur extrême, sur des plateformes de 27 m. Mais avant d'effectuer des sauts à une telle hauteur, il fallait que je retrouve mes marques et que je repasse par des étapes intermédiaires, notamment à 10 m. Après une première phase de préparation en club, la fédération m'a donné l'opportunité de revenir à l'INSEP comme partenaire d'entraînement en septembre 2019

et j'ai tout de suite senti que ça bouillonnait à nouveau, qu'il se passait quelque chose. J'ai très vite été à nouveau aspiré par cette atmosphère unique du haut niveau.

De là à imaginer que quelques semaines plus tard, vous seriez en course pour viser une qualification pour les Jeux de Tokyo à 10 m, en individuel et en synchro...

Ce n'était d'ailleurs pas un objectif au départ. Et d'autant plus que j'étais un pur spécialiste du 1 m et du 3 m et que je n'avais quasiment jamais fait de 10 m, hormis à mes débuts. Il fallait déjà que je prouve aux entraîneurs mais aussi à moi-même que j'étais capable de le faire. Je devais au minimum être crédible avant

de penser à être performant (sourire). J'ai beaucoup douté, je me suis pris des bonnes gamelles au passage. Je ne cache pas que j'ai même eu envie d'abandonner parfois. Quand on a commencé à évoquer la possibilité de former un duo avec Benjamin (Auffret, champion d'Europe et 4^e aux Jeux de Rio à 10 m, ndlr) et de participer à des compétitions en synchro à 10 m, ça m'a donné un objectif à court terme, une raison de tenir. Je me suis pris au jeu, j'ai réussi à monter tous mes plongeurs en 3 mois alors qu'il faut normalement au moins un an pour cela, le plaisir est revenu, les performances aussi et finalement, l'objectif Tokyo a commencé à prendre corps.

Comment est venue justement cette idée de vous associer en synchro avec Benjamin Auffret qui est devenu depuis 2016 le nouveau leader de l'équipe de France de plongeon?

On s'est toujours bien entendu avec Benjamin. Quand je suis revenu à l'INSEP, on a commencé à en parler, pour le fun mais aussi pour l'effet de surprise. Personne ne s'attendait à nous voir plonger ensemble. La paire Rosset-Auffret aurait pu n'être qu'un coup. Mais pour l'instant, on s'en sort pas si mal (sourire). Grâce à notre deuxième place en synchro au Grand Prix de Rostock, en février dernier après seulement deux jours d'entraînement en commun, nous avons déjà assuré notre place pour la Coupe du monde qualificative pour les Jeux. Ce sera notre seule chance (après avoir été reportée, l'épreuve

devrait avoir lieu en avril 2021, ndlr) et il ne faudra pas se loupier. En côtoyant Benjamin au quotidien, en essayant de me rapprocher de son niveau pour être performant en synchro, j'ai commencé aussi à retrouver de l'ambition à titre personnel. On se tire la bourre, il y a de l'émulation au quotidien et je pense que ça nous rendra encore meilleur, l'un et l'autre.

On vous sent plus apaisé, plus serein qu'à l'époque où vous étiez obsédé par l'idée de devenir l'un des meilleurs plongeurs de la planète...

(il coupe) Ma carrière est derrière moi, je n'ai plus rien à prouver. En remportant le titre mondial (en 2017 dans l'épreuve par équipes avec Laura Marino, ndlr), je suis parti la tête haute, avec le sentiment du devoir accompli. J'aime bien ce nou-

veau statut qui est le mien. Je suis là pour entourer les autres, leur apporter mon expérience, les pousser vers le haut pour être encore meilleur. Ce qui ne m'empêche pas d'avoir encore un peu d'ambition. J'ai envie de retourner aux JO (il a participé aux éditions 2012 et 2016 à 3 m, ndlr) et pas seulement pour y faire acte de présence. Si on arrive à décrocher notre billet pour Tokyo avec Benjamin (il leur faudra terminer dans les 7^{es} à la Coupe du monde, ndlr), on sera en finale directe aux Jeux et là, tout peut arriver. À titre individuel aussi, je veux faire mieux qu'une demi-finale olympique (il avait terminé 15^e en 2012 et 23^e en 2016, ndlr). J'ai toujours envie de gagner comme avant. Mais je me prends moins la tête. D'être encore là, de plonger avec les meilleurs, c'est vraiment du bonus. Ce sera sûrement mes derniers Jeux. Pouvoir ainsi terminer sur l'épreuve reine du plongeon serait une belle consécration.

Vous n'envisagez pas de prolonger l'aventure jusqu'en 2024 ?

Paris 2024, je le garde dans un coin de ma tête. Ce serait bien sûr magnifique de plonger à la maison pour les Jeux. On verra comment ça se passe déjà à Tokyo si je me qualifie. Je veux aussi tenter à fond l'aventure du « high dive » que j'ai dû écarter en raison de la crise sanitaire. Et si celle-ci est concluante, si je m'épanouis là-haut à 27 m, je n'aurai peut-être pas envie de revenir une nouvelle fois dans le circuit olympique. Mais je ne ferme pas la porte, même s'il ne faut pas oublier que j'aurai 34 ans en 2024. ►



Je suis là pour entourer les autres, leur apporter mon expérience, les pousser vers le haut pour être encore meilleur. Ce qui ne m'empêche pas d'avoir encore un peu d'ambition.



Vous n'avez pas caché les difficultés que vous avez rencontrées lorsque vous avez décidé d'arrêter une première fois votre carrière. Pensez-vous que les sportifs de haut niveau devraient être mieux accompagnés pour préparer leur « deuxième vie » ?

Je ne sais pas, car honnêtement, j'avais anticipé ma reconversion, et que ce soit par l'INSEP ou ma fédération, j'avais bénéficié du soutien et des conseils dont j'avais besoin. Je pensais vraiment être prêt. (sourire). En réalité, on ne peut pas se préparer à ce qu'il se passe réellement lorsqu'on décide de mettre un terme à cette vie de sportif de haut niveau qui a été la nôtre pendant tant d'années. À l'époque, j'ai vraiment eu le sentiment de passer du tout au rien. J'étais quelqu'un et d'un coup, je n'étais plus personne. J'avais pourtant un projet professionnel abouti, mais il y avait comme une sensation de vide. On parle de petite mort, c'est exactement ça. Aujourd'hui, je peux partager mon expérience avec les jeunes, mais je n'ai toujours pas trouvé la clé (sourire).

Tout ce que je peux dire, c'est qu'il faut arriver à garder des objectifs élevés. Dans le sport de haut niveau, on est soumis à une forte pression au quotidien. Et je ne parle même pas du plongeur qui procure énormément de sensations et beaucoup d'adrénaline. Le reste paraît vraiment facile à côté, voire même un peu fade. C'est difficile de retrouver quelque chose d'aussi palpitant dans la vie de tous les jours

Votre reconversion est pourtant un modèle de réussite. Vous êtes titulaire de nombreux diplômes professionnels (BTSA aménagement paysagers, licence en études cinématographiques à l'ESEC) et sportifs (BEESAN, Brevet Fédéral 5^e degré), vous avez travaillé pour une série à succès (Sam sur TF1) et vous bénéficiez depuis la rentrée d'un emploi réservé au sein de l'INSEP...

Et je prépare aussi actuellement le DESJEPS Plongeur (sourire). Je ne pensais pas devenir entraîneur, du moins dans un premier temps, mais si la chance se présente un jour, je

saurais la saisir. Aujourd'hui, j'ai beaucoup de cartes en main et cela m'apporte aussi cette sérénité que je n'avais peut-être pas avant. Ce poste d'agent de l'INSEP est une formidable opportunité, surtout pour un sportif venant d'une discipline dite mineure comme la mienne. Quand je suis revenu sur le circuit en septembre 2019, j'ai investi une partie de mes économies en pensant que j'en aurai environ pour un an d'entraînement. Le report des Jeux a changé la donne et j'aurais pu vite me retrouver en difficulté financièrement parlant, car il faut savoir que je ne gagne pas d'argent avec le plongeur olympique. Aujourd'hui, cet emploi réservé m'enlève un poids énorme. Et même si je suis détaché pour me consacrer à ma préparation, j'apprécie les quelques missions qu'on me confie : être présent sur certains événements de l'INSEP, mettre en avant l'établissement sur les réseaux sociaux. J'interviens aussi auprès des nouveaux arrivants de l'INSEP pour les aider à trouver leurs marques... Ce rôle de locomotive me convient très bien. Mais je veux aussi leur montrer que la « vieille » locomotive en a encore dans le moteur. ■

MATTHIEU ROSSET

Né le 26 mai 1990 à Lyon
Membre du centre national d'entraînement de natation de l'INSEP, spécialiste du plongeur

JEUX OLYMPIQUES

- 15^e en individuel 1m en 2012 à Londres (Royaume-Uni)
- 23^e en individuel 1m en 2016 à Rio (Brésil)

CHAMPIONNATS DU MONDE

- Médaille d'or en mixte par équipe 3m/10m en 2017 à Budapest (Hongrie)

CHAMPIONNATS D'EUROPE

- Médailles de bronze en individuel 1m et en synchronisé 3m en 2011 à Turin (Italie)
- Médaille d'or en individuel 3m et médaille de bronze en individuel 1m en 2012 à Eindhoven (Pays-Bas)
- Médaille de bronze en individuel 1m en 2014 à Berlin (Allemagne)
- Médailles d'or en individuel 1m et 3 m en 2015 à Rostock (Allemagne)
- Médaille d'or en mixte par équipe et médaille de bronze en individuel 1m en 2017 à Kiev (Ukraine)

4



QUESTIONS À

JACQUES GAMBLIN

Inlassable amoureux du sport et des sportifs, le comédien et metteur en scène Jacques Gamblin (63 ans) promène son corps félin et affûté au gré des rôles qu'il prépare avec la même énergie et implication qu'à l'époque où il déroulait sa foulée sur les pistes et les dunes de Basse-Normandie.

1 Au-delà d'être votre instrument de travail, quel rapport entretenez-vous avec votre corps ?

Mon corps sert à traduire ce que mes mots n'arrivent plus à exprimer. Pour raconter une histoire, transmettre une émotion, mon corps me permet non pas d'illustrer les mots, mais d'atteindre une sensibilité plus organique. L'abstraction du mouvement et de la danse ne fait pas appel au sens mais à l'émotion pure. J'aime les rôles physiques, que ce soit au cinéma ou au théâtre. Je fais souvent des spectacles

qui exigent une bonne condition. Et pour bouger et parler en même temps, pour que mon corps soit prêt à répondre à toutes les sollicitations, il me faut un minimum l'entretenir, l'affûter. J'ai toujours une routine d'échauffement avant de monter sur scène et je continue à faire régulièrement du vélo, du footing, sans contrainte au gré de mes envies, et le plus souvent en pleine nature. Même si mon métier ne m'autorise aucune régularité, je reste un « addict » du travail physique, mais un « addict » doux. Je n'ai plus 20 ans, je m'en rends compte, car je me blesse un peu plus souvent qu'avant.

2

Pour les besoins du film « De toutes nos forces » (2013), dans lequel vous interprétez un père qui décide de participer à une épreuve de triathlon avec son fils paraplégique, vous aviez dû vous astreindre à un entraînement intensif. Aviez-vous eu le sentiment de vous préparer comme un sportif de haut niveau avant une compétition ?

Je n'irais pas jusque là quand même. Je me suis entraîné dur pendant plusieurs semaines avec un coach, car je tenais avant tout à être crédible. Je voulais que les spectateurs, et notamment les sportifs susceptibles de découvrir le film, y croient, qu'ils apprécient l'histoire sans être déçu par ma prestation sur le plan technique. Je voulais que le placement de la main en natation soit juste, que la transpiration soit au bon endroit (sourire). Heureusement, j'avais quand même quelques bases. D'ailleurs, avant même de faire ce film, j'avais déjà en tête de participer un jour à un vrai triathlon. Mais la préparation pour un tel événement avec trois disciplines est exigeante et demande beaucoup de temps. Et puis, je me connais, je suis un compétiteur, je me mettrais trop vite dans le rouge pour grappiller quelques places. Mais qui sait, je n'ai peut-être pas encore dit mon dernier mot.

3

Est-ce que c'est justement cette notion de compétition, de performance qui vous attire dans le sport ?

J'ai eu la chance de pouvoir pratiquer l'athlétisme à un bon niveau régional (deuxième par équipe au championnat de France cadet en cross, champion de Basse-Normandie du 400 m haies, ndlr). Ce n'était bien sûr pas du haut niveau et je ne pense pas que j'aurais eu le talent pour ça. Mais j'ai toujours aimé la compétition, sauf lorsqu'elle réveille l'instinct le plus primaire chez un sportif ou chez un supporter, qu'elle suscite de l'agressivité, du fanatisme, ou qu'elle est attachée à cette notion de vouloir gagner par tous les moyens. En revanche, cette quête d'une grande simplicité qui est de vouloir aller plus vite, plus haut que l'autre en dépassant ses limites me procure de grandes émotions. Je trouve cela tellement beau et futile à la fois. Je suis même bouleversé par le spectacle d'un sportif qui gagne. Ce moment d'intense satisfaction qui ne dure que quelques secondes et qui marque l'aboutissement de tellement d'années de travail. La victoire est une petite mort. Je respecte et j'admire tellement le sport et surtout les sportifs. Je suis ami avec

Thomas Coville (*le navigateur recordman du tour du monde à la voile en solitaire et sans escale, avec lequel il a cosigné le texte Je parle à un homme qui ne tient pas en place, ndlr*) et j'ai l'opportunité depuis cinq ans de participer aux Étoiles du Sport (*il a été nommé ambassadeur non sportif, ndlr*) et j'apprécie vraiment d'échanger, de partager avec tous ces champions qui font preuve d'une grande intelligence et d'une grande sensibilité. Je vois qu'on parle le même langage. Il y a beaucoup de similitudes entre le métier de comédien et celui de sportif : la recherche du geste juste, la gestion du stress, être efficace sous la pression... Répéter un rôle après tout, c'est comme s'entraîner.

4

Pour un amoureux de sport comme vous, que représente un établissement comme l'INSEP ?

L'INSEP représente tout ce que j'aime dans le sport. C'est une institution qui prône l'excellence, mais pas seulement. Les sportives et les sportifs qui ont la chance de s'y entraîner se battent toutes ces années pour tenter d'atteindre ce sentiment éphémère procuré par la victoire, mais l'INSEP leur permet aussi de grandir et de s'y épanouir en tant que femme, en tant qu'homme. Je me rappelle avoir eu l'opportunité de venir à l'INSEP il y a une vingtaine d'années et j'avais été fasciné par les différentes infrastructures, les gymnases, les dojos, mais surtout par le vélodrome. J'aimerais vraiment revenir un jour, en profiter pour tout voir, de la cave au grenier (sourire). Et surtout je voudrais assister à des entraînements de plusieurs disciplines. Mais pas seulement 5 minutes. Comme une répétition au théâtre, les entraînements sont parsemés de plein de moments de vie, avec ce mélange d'effort, de difficultés, de douleurs, de fous rires aussi... Il faut prendre le temps de les vivre pleinement. ■

Jacques Gamblin, né le 16 novembre 1957 à Granville, est un acteur, auteur et metteur en scène. Après avoir débuté comme technicien dans une compagnie de théâtre, il s'est illustré ces trente dernières années dans plus d'une soixantaine de films (*Pédale douce, Les Enfants du marais, Le Premier Jour du reste de ta vie, Le Nom des gens, De toutes nos forces, L'incroyable histoire du facteur cheval...*) et une quarantaine de pièces de théâtre dont certaines consacrées au sport (*Je parle à un homme qui ne tient pas en place, 1h23'14» et 7 centièmes*) ou à la danse, son autre passion. Il sera à l'affiche en 2021 du film de François Uzan « *On sourit pour la photo* » et de retour sur scène avec la pièce « *Harvey* ».



LISA BARBELIN

A seulement 20 ans, Lisa Barbelin est déjà l'une des taulières de l'équipe de France féminine de tir à l'arc classique. L'Insépienne espère se qualifier pour Tokyo l'an prochain pour emmagasiner de l'expérience et de la confiance avant de viser le titre à Paris en 2024.

Décidément, Lisa Barbelin a le chic pour viser juste. Et pas seulement lorsqu'elle cherche à atteindre le centre de la cible. Au cœur d'une période de turbulences, particulièrement anxiogène et qui en déstabilise plus d'un, la jeune archère du pôle France de l'INSEP tranche avec son optimisme non feint et son bonheur palpable. Sa douceur et sa bonne humeur communicative galvanisent ceux qui ont la chance de la côtoyer dans la vie ou sur les pas de tir. Et d'autant plus qu'elle ne se départit

que très rarement de son sourire, sauf peut-être lorsqu'elle « coupe le cerveau » et rentre dans sa bulle avant de décocher ses flèches. « Comme tout le monde, j'ai quand même des coups de moins bien, tempère-t-elle. Quand j'ai appris le report des Jeux de Tokyo en mars dernier, j'ai eu un ou deux jours difficiles où je n'avais pas vraiment le cœur à sourire. Mais j'ai vite repris le dessus et je l'ai même pris comme une chance d'être encore meilleure. »

« *Le mental, c'est vraiment l'une des grandes forces de Lisa, témoigne Jean-Manuel Tizzoni, le responsable du pôle France de l'INSEP qui est également son entraîneur depuis ses années juniors. Non seulement elle est toujours d'humeur égale, constante et disponible à l'entraînement, mais surtout elle force et ne se pose pas beaucoup de questions.* »

ELLE PRÉPARE ET ENTRAÎNE SON MENTAL

La Dieuquoise licenciée à Riom et ancienne pensionnaire du Pôle France Relève du CREPS de Nancy, arrivée à l'INSEP en 2018, a depuis longtemps compris que sa dextérité, qu'elle a développée grâce au piano qu'elle continue de pratiquer assidument, et son habilité à manier l'arc ne seraient pas les seuls facteurs décisifs de la performance. Adepte des exercices de respiration ventrale et de cohérence cardiaque, elle s'attache depuis plusieurs années à préparer et entraîner son mental, avec l'appui de Nicolas Rifaut, pour tendre un peu plus encore vers le très haut niveau. Et visiblement, ça lui réussit. À seulement 20 ans et alors qu'elle fait partie de la « Génération 2024 » formée pour performer aux Jeux de Paris, Lisa Barbelin est déjà devenue l'une des taulières de l'équipe de France féminine seniors d'arc classique aux côtés de ses jeunes coéquipières et amies Mélanie Gaubil (22 ans) et Audrey Adiceom (23 ans). En 2021, elle devra d'abord confirmer lors de deux tests de sélection à Vittel et à l'INSEP son statut en Bleue avant de tenter de décrocher l'un des quotas encore en jeu pour le Japon aux championnats d'Europe à Antalya en mai puis au TQO de Paris en juin. « *Tokyo est devenu mon objectif, mon obsession même, dès que j'ai intégré l'INSEP, convient-elle. J'ai même installé dans ma chambre un compte à rebours ! Bon, j'ai dû le remettre à zéro après le report, mais cela n'enlève rien à mon ambition. Je veux aller le plus loin possible en 2021, pourquoi pas jusqu'au podium, pour emmagasiner de l'expérience et de la confiance avant de viser le titre en 2024 à la maison.* »

ELLE MARCHE À L'ADRÉNALINE

Vice-championne du monde junior du double mixte (avec Clément Jacquey) et 3^e de la Coupe du monde seniors de Medellin dans l'épreuve par équipes en 2019, l'étudiante en licence de chimie

a été coupée dans son élan par la première phase de confinement au printemps dernier. « *Il m'a fallu du temps avant de retrouver des sensations, reconnaître-elle. J'ai eu aussi du mal à me remobiliser, car je marche à l'adrénaline. J'ai besoin de compétitions, de confrontations. Heureusement, la perspective des JO m'aide à tenir. À l'entraînement, pour faire monter les pulsations et me mettre en situation de stress, je ferme les yeux et je m'imagine en finale des Jeux. C'est impressionnant ce que ça provoque en moi.* » Il n'y a pas qu'en pensant aux Jeux que le palpitant de Lisa Barbelin s'emballa. Elle qui avoue avoir encore un regard d'enfant du haut de ses 20 ans a les yeux qui brillent à l'évocation des grands champions, et pas seulement de son sport. « *J'ai une profonde admiration pour Teddy Riner, confesse-t-elle. Quand je vois ce qu'il dégage, son aura, sa présence, sa sérénité, j'essaie de m'en inspirer. J'espère être un jour comme lui et pourquoi pas devenir à mon tour la championne de quelqu'un.* » En attendant, quand elle croise le double champion olympique de judo dans les allées de l'INSEP ou au restaurant, sans oser lui parler, « c'est la farandole dans (sa) tête » selon son expression. Tant qu'elle arrive à garder la tête froide lorsqu'il s'agit de les « coller dedans », Lisa Barbelin peut toujours viser juste. ■



Née le 10 avril 2000 à Nancy (54)
Membre du pôle France de tir à l'arc de l'INSEP
Etudiante en licence de chimie (2^e année) à la Sorbonne

PALMARÈS

- 3^e de la Coupe du monde seniors par équipes à Medellin (Colombie) en 2019
- Vice-championne du monde junior en double mixte en 2019
- Quadruple championne de France juniors, en individuel et par équipes (2018 et 2019)



LES DÉTERMINANTS PSYCHOLOGIQUES

DE LA REPRISE DU SPORT
APRÈS UNE BLESSURE

Lorsqu'ils sont confrontés à une blessure, certains sportifs ne parviennent pas toujours à retrouver leur habituel niveau de performance lors de la reprise de l'entraînement en raison de facteurs physiques mais aussi psychologiques. L'INSEP propose alors une prise en charge adaptée et individualisée pour les accompagner.



Certaines variables de la personnalité, la capacité d'adaptation au stress et l'image de soi seraient également en relation avec la survenue des blessures sportives

La plupart des sportifs de haut niveau l'ont intégré dès le début de leur carrière : la blessure fera partie intégrante de leur vie. Or, la blessure ne se limite pas au corps. Elle peut avoir d'importantes conséquences sur la santé physique mais aussi psychologique d'un athlète. Des avancées scientifiques dans le domaine du sport ont d'ailleurs démontré que des athlètes blessés pouvaient atteindre des capacités fonctionnelles permettant un retour au sport avant même d'être psychologiquement prêts à le faire, mais aussi que certains ne parvenaient pas toujours à

retrouver leur niveau de performance pré-blessure en raison de facteurs psychologiques. « *C'est la raison pour laquelle il est intéressant de porter notre attention sur les différents facteurs psychologiques déterminants le retour au sport après une blessure afin d'offrir une prise en charge complète et pluridisciplinaire aux sportifs, permettant ainsi de les accompagner au mieux durant cette période* », souligne Alexis Ruffault, chercheur en Psychologie Appliquée au Sport de Haut Niveau au sein du Laboratoire « Sport, Expertise et Performance » de l'INSEP.

VERS UN MODÈLE INTÉGRATIF BIOPSYCHOSOCIAL

Les contraintes liées à la pratique du sport à haut-niveau induisent diverses réactions sur le plan psychologique telles que de l'anxiété mais aussi des difficultés d'ajustement ou encore l'adoption de comportements à risque. Certains facteurs sont même intégrés comme des prédicteurs de la survenue de blessures, à l'image de l'expérience et la perception de l'athlète face à une blessure, mais aussi sa personnalité, son environnement social (relation avec l'entraîneur, les coéquipiers ou le support social) et environnemental (disponibilité, accessibilités aux infrastructures), etc. Certaines variables de la personnalité, la capacité d'adaptation au stress et l'image de soi seraient également en relation avec la survenue des blessures sportives. La fréquence et l'intensité des facteurs de stress ont notamment une influence sur l'occurrence des blessures. ▶



ralement plus enclins à percevoir la blessure comme faisant partie du jeu, certains prenant même la blessure comme une compétition à part entière. « *Mais il ne faut pas qu'ils soient enclins à vouloir reprendre le sport trop rapidement sans être à l'écoute de leurs sensations et surtout en ne respectant pas les étapes de la rééducation/réathlétisation* », précise Coline Régnauld. Par ailleurs, d'autres facteurs surviennent à la suite de la blessure et peuvent évoluer au cours du processus de rééducation : la peur de l'inconnue, la frustration, la baisse de confiance en soi, la colère, ou à l'inverse des attitudes positives, l'adhérence aux séances de rééducation et de réathlétisation, qui vont connaître une évolution et jouer un rôle important sur les réponses émotionnelles et comportementale. L'anxiété joue dans ce cadre un rôle important. La blessure se révèle être un événement particulièrement stressant et anxiogène pour un athlète, provoquant des changements importants dans sa vie et sa gestion du quotidien. « *En général, un sportif va se poser de nombreuses questions quant à sa rémission, l'impact que cette blessure aura sur sa saison, sa place au sein du collectif sportif, ses objectifs sportifs ou encore sur l'impact sur ses finances et sa vie personnelle*, remarque Coline Régnauld. *Moins il estimera avoir les capacités et les ressources nécessaires pour contrôler ou non la situation, plus il sera anxieux.* »

///
Les sujets très motivés et déterminés sont généralement plus enclins à percevoir la blessure comme faisant partie du jeu

« *Ces facteurs situationnels peuvent également influencer les réactions cognitives, émotionnelles et comportementales de l'athlète après la blessure* », confirme Coline Régnauld, psychologue et préparatrice mentale. Lors de la survenue de la blessure et tout au long du processus de rééducation, un sportif va évaluer cognitivement de nombreux paramètres tels que la cause de la blessure, la vitesse de récupération, son niveau de performance actuel en comparaison à ses coéquipiers et adversaires, mais également ses capacités à faire face à la blessure ou le soutien social disponible qu'il perçoit. Les sujets très motivés et déterminés sont géné-



La réaction à la blessure est aussi influencée par le sexe de l'athlète. Les femmes expriment plus de réponses émotionnelles que les hommes tout au long de la convalescence. À mi-chemin de la guérison, 50% des hommes expriment de la colère, de la frustration et se sentent inutiles, alors que les femmes se sentent inutiles et frustrées, mais n'éprouvent pas de colère. Une fois la convalescence terminée, les femmes montrent plus de signes positifs que les hommes. Il semble aussi que les athlètes plus jeunes expriment plus de colère face à une blessure que les athlètes plus âgés.

LES STRATÉGIES DE COPING

Pour réduire le stress dans lequel il se trouve en raison de sa blessure, un sportif de haut-niveau peut alors élaborer des stratégies dites de « coping ».

« Ce sont des stratégies d'adaptation qui peuvent lui permettre par exemple d'affronter directement la source de stress ou les pensées et affects qui en découlent, soit en agissant (planification, recherche d'informations, d'aide, de conseils) soit par des processus de pensée et de contrôle des émotions (pensées positives, relaxation, visualisation), explique Alexis Ruffault. Ces stratégies peuvent l'aider à augmenter ses propres ressources pour y faire face. » Un sportif ayant tendance à être anxieux aura en revanche davantage recours à des stratégies orientées vers l'évitement, notamment le déni, le désengagement comportemental ou encore le blâme. Or l'utilisation de ces stratégies d'évitement peut être considérée comme inadaptée et rendre l'athlète plus vulnérable, et ainsi l'amener à adopter des comportements à risque tels que le désengagement du processus de soin, le blâme de soi ou des autres, ou encore l'utilisation de substances. ►



Un sportif ayant tendance à être anxieux aura davantage recours à des stratégies orientées vers l'évitement



« Il est donc important que le sportif soit bien accompagné pour comprendre et adopter la stratégie la plus efficace et qui lui conviendra le mieux », atteste Coline Régnault. Des défis peuvent par exemple être lancés par le praticien (médecin, kinésithérapeute...), par les partenaires de convalescence ou par l'athlète lui-même. De plus, il est possible que l'emploi d'objectifs de rééducation adaptés au niveau de récupération de l'athlète l'aide à se contrôler et à contrôler la douleur qui accompagne les exercices. Des stratégies d'adaptation efficaces et un niveau de compétences émotionnelles élevé vont permettre de modérer certains comportements à risque que peuvent adopter les sportifs de haut niveau, notamment dus à l'impulsivité. Confronté à des

situations stressantes, un athlète peut avoir des difficultés à se contrôler et être amené à adopter des comportements à risques (consommation excessive d'alcool et de substances, conduites dangereuses) entraînant ainsi un risque accru de blessure ou de reblessure. « Lorsqu'il fait face à des émotions négatives, l'athlète peut être amené à prendre une décision dans l'urgence et à agir sans prendre le temps de réfléchir ou de penser aux conséquences de ce qu'il fait », note Alexis Ruffault. « De plus, le sportif peut également avoir tendance à rechercher de nouvelles expériences qui pourraient s'avérer dangereuses ou encore avoir des difficultés à rester concentré sur une activité qu'il perçoit comme difficile ou ennuyante (par exemple, lors de

la réalisation d'exercices répétitifs et peu ludiques avec des effets qui sont dilués dans le temps) », complète Coline Régnault. Au cours de sa prise en charge médicale et paramédicale, de nouveaux facteurs psychologiques vont apparaître et connaître des évolutions au fur et à mesure que le sportif réalise ses séances de rééducation et de réathlétisation, et surtout au fur et à mesure qu'il récupère ses capacités physiques. Il va ainsi faire face à de nouvelles préoccupations. Les différentes pratiques de la relaxation, méditation, contrôle respiratoire, yoga, peuvent dans ce cadre jouer un rôle important.



La perception de la douleur est différente d'un individu à l'autre en fonction des expériences douloureuses passées et du type de blessure.

ANXIÉTÉ DE REBLESSURE

La perception de la douleur va notamment connaître, chez le sportif, une évolution entre le début et la fin de sa prise en charge. De plus, elle est différente d'un individu à l'autre, notamment en fonction des expériences douloureuses passées et du type de blessure. Différents facteurs tels que les stratégies pour faire face à la douleur, l'expérience personnelle de la douleur ou encore la personnalité vont jouer un rôle important dans la réponse comportementale que l'athlète blessé va adopter face à la douleur : il peut alors décider de l'affronter (par exemple, en effectuant efficacement ses séances de rééducation, en reprenant son entraînement sportif) ou de l'éviter (par exemple, retarder son retour à l'entraînement, manquer une séance de rééducation) induisant ainsi une limitation de l'exposition à la douleur et une impossibilité de calibrer la sensation douloureuse et entraînant ainsi une perception de la douleur exagérée. Un athlète possédant un seuil de tolérance à la douleur élevé et qui arrivera à gérer ses pensées liées à la douleur pourra poursuivre ses entraînements ou les reprendre plus tôt alors qu'un autre athlète ayant un seuil de tolérance à la douleur plus faible devra s'arrêter. De plus, si l'athlète ne perçoit pas d'amélioration de son état physique (retour de sa mobilité, douleurs moins importantes), il risque de moins adhérer au processus de soin, retardant son retour à l'entraînement et à la compétition. ►

PAROLES D'EXPERT



Alexis Ruffault,

chercheur en
Psychologie Appliquée
au Sport de Haut
Niveau - Laboratoire
SEP / INSEP

« La prise en charge médicale et paramédicale des athlètes au sein de l'INSEP est très complète et cela même avant que l'athlète soit blessé (par exemple : profilage, séance de réathlétisation préventive, rééducation, réathlétisation). Dans l'optique d'offrir une prise en charge pluridisciplinaire et afin d'accompagner au mieux l'athlète dans son retour à la performance, Thierry Dumaine (responsable de l'Unité d'Accompagnement à la Performance) a souhaité travailler sur la création d'une batterie de questionnaires psychométriques permettant d'évaluer les différents indicateurs psychologiques liés à la blessure et à la reblessure afin de savoir si le sportif blessé est prêt à reprendre l'entraînement et la compétition. À l'issue d'une revue de littérature, aussi bien en psychologie du sport qu'en psychologie de la santé, plusieurs indicateurs ont été identifiés et vont permettre d'évaluer si le sportif fait face à des difficultés dans sa reprise du sport, de l'entraînement et de la performance et si sa prise en charge nécessite de faire appel à d'autres experts ou ressources du pôle Performance ou du pôle Médical de l'INSEP issus de divers champs disciplinaires (en modifiant par exemple certains exercices pendant la réathlétisation, ou en orientant les athlètes vers des psychologues ou préparateurs mentaux) afin d'offrir un protocole de prise en charge adaptée et individualisée permettant un retour à la performance dans les meilleures conditions possibles de performance et de sécurité. Les diverses stratégies d'intervention proposées par l'INSEP ont pour but non seulement de faciliter l'adaptation à la blessure, notamment à travers la gestion de la douleur, de l'anxiété et de l'incertitude de pouvoir poursuivre sa carrière de sportif, mais aussi de conduire l'athlète vers une guérison rapide et un retour à l'entraînement raisonné. »



De même, l'anxiété de reblessure est un facteur psychologique susceptible d'influer les résultats de rééducation et de la réathlétisation, et ainsi provoquer un risque accru de blessure. « *L'anxiété de reblessure représente un frein psychologique chez les athlètes blessés qui retournent au sport, et fait partie de leurs préoccupations les plus importantes* », confirme Coline Régnault.



L'anxiété de reblessure représente un frein psychologique chez les athlètes blessés

L'anxiété de reblessure est une réponse émotionnelle négative avec des manifestations cognitives (pensées et images négatives) mais aussi somatiques (sensation de nausée et de tension). Ces symptômes peuvent apparaître s'il existe, pour l'athlète blessé, un risque que sa blessure se reproduise ou s'aggrave. « *Si le sportif se considère comme susceptible de se blesser à nouveau, il aura tendance à chercher à se protéger*, analyse Alexis Ruffault. À l'inverse, s'il se considère comme ayant peu de risque de se blesser à nouveau, il n'aura pas tendance à chercher à se préserver dans l'effort. Par ailleurs, il a également été suggéré que lors de la reprise de la compétition post-blessure, certains athlètes ressentent une anxiété de reblessure plus élevée et ont tendance à se concentrer majoritairement sur la partie du corps blessée plutôt que sur les indices pertinents dans leur performance. »



L'idée de reprendre la pratique sportive peut être un processus difficile pour certains sportifs car ils doivent faire face à l'inquiétude et l'incertitude

À L'APPROCHE DE LA REPRISE : ENGAGEMENT DE L'ATHLÈTE

Cette nervosité et cette incertitude peuvent représenter un frein dans l'engagement de l'athlète concernant sa reprise, et notamment menacer sa motivation à reprendre l'entraînement et la compétition. « *L'idée de reprendre sa pratique sportive peut être un processus difficile pour certains sportifs, car ils doivent faire face à l'inquiétude et l'incertitude concernant leurs capacités à retrouver leur niveau pré-blessure ou encore faire face à des pressions internes ou externes afin de respecter le délai de retour au sport imposé (compétition, qualification,...)* », remarque Alexis Ruffault. Des études ont ainsi montré qu'un athlète peut reprendre l'entraînement et la compétition afin de satisfaire des motivations externes telles que la culpabilité de laisser tomber ses coéquipiers ou encore afin de répondre aux attentes de leur entraîneur, agent ou encore sponsors. Le type de motivation (interne ou externe) guide alors le comportement de l'athlète et peut affecter les résultats et ses expériences cognitives, émotionnelles et comportementales. Ainsi, il est possible d'observer des sportifs qui font retarder leur reprise en n'adhérant pas, ou partiellement, au processus de prise en charge de leur blessure ; ou bien des sportifs qui, au contraire, vont tout faire pour reprendre le plus vite possible en cachant parfois certaines douleurs et préoccupa-

tions, « *ce qui peut alors augmenter la durée de la blessure ou un risque de reblessure* », note Coline Régnault. Plus l'athlète aura confiance en sa capacité et sa détermination à réaliser ses séances de soin et à reprendre l'entraînement et la compétition, plus il aura de facilités à mener à son terme le travail de rééducation et de réathlétisation. Un sportif blessé peut par exemple penser que les séances de réathlétisation sont bonnes, ou bien mauvaises, ou encore que la reprise est quelque chose de dangereux, ou au contraire bénéfique. Il peut aussi penser que sa reprise de l'entraînement ne dépend pas de lui, que ses partenaires d'entraînement pensent qu'il devrait attendre pour reprendre l'entraînement ou au contraire qu'il est le principal décisionnaire. Lors de la reprise de l'entraînement après une blessure, il est nécessaire que l'athlète communique ses émotions à son entraîneur ou son préparateur physique, qu'elles soient positives ou négatives, afin que ces derniers aient toutes les informations et ainsi ajuster, si besoin, la prise en charge afin de ne pas mettre en difficultés l'athlète. ■

TRACER UN NOUVEAU CHEMIN

VERS LA PERFORMANCE EN PÉRIODE DE CRISE

Depuis le début de la crise sanitaire liée à la Covid-19, les entraîneurs de haut niveau sont eux aussi passés par une période d'introspection et de remise en question pour tracer un nouveau chemin vers la performance pour leurs athlètes. Confrontés à une situation inédite, la plupart ont dû revoir leurs méthodes, adapter leurs séances, mettre en place des innovations spécifiques, utiliser de nouvelles ressources, pour se renouveler et surprendre afin de retrouver et maintenir un haut niveau d'exigence. Cinq experts de l'INSEP, entraîneurs et responsables de pôles France, témoignent de cette évolution. La parole à...



► STÉPHANE LEROY,

entraîneur national de l'équipe de France d'épée masculine

« Jusqu'en mars 2020, nous étions tous la tête dans le guidon, focalisés sur les Jeux. La crise a rebattu les cartes. Cette période nous a permis d'avoir des temps plus longs d'analyses et de réflexions finalement assez rares lors d'une saison « classique ». Nous avons pu prendre du recul sur notre routine d'entraînement. Les entraîneurs comme les athlètes sont en général assez réticents dès lors qu'il s'agit de réduire les volumes d'entraînements et de faire moins de spécifique. Il y a toujours cette appréhension d'être moins performant à terme. Or, eu égard aux états de forme assez disparates des épéistes à la reprise, nous avons décidé de diminuer la fréquence des assauts et d'intégrer des activités de compléments dans les séances : du badminton pour travailler les changements de rythme, les appuis, les déplacements, du tir pour la concentration, la maîtrise de soi sous la pression, mais aussi du rugby et de la boxe ... Cette approche a été bénéfique et c'est une leçon à tirer pour l'avenir. Nous avons également baissé en intensité pour éviter les blessures. Même si je les sentais capables de faire plus, je m'interdisais de franchir la limite que j'avais fixée. La préparation a été encore plus individualisée sans négliger pour autant la dynamique collective.

C'est un juste et difficile équilibre à trouver. Des challenges sous forme de tetrathlon (escrime, natation, tir et course à pied) ont été organisés avec le pôle France de pentathlon pour progresser et retrouver des sensations de compétitions. Nous avons également partagé des séances en mode « test-match » avec le pôle espoirs de Reims. Car il faudra qu'on soit prêt à gagner et à taper fort lorsque les épreuves de Coupe du Monde reprendront. En laissant moins de place au spécifique à l'entraînement, la question de mon rôle, de ma place pouvait se poser. J'étais au centre, un peu moins maintenant, comment réagir ? J'ai ressenti le besoin à titre personnel d'échanger encore plus avec mon staff et d'autres entraîneurs, mais aussi d'évoquer ces doutes, ces questionnements avec le préparateur mental du pôle, pour trouver des clés. Je ne pouvais pas me permettre d'être déstabilisé alors que je devais rester le moteur du groupe, et d'autant plus pendant cette période. » ■



► MATHIAS MERCADAL,

entraîneur du centre national d'entraînement de natation de l'INSEP

« L'adaptation permanente fait partie de notre métier d'entraîneur. Mais ces derniers mois, il a fallu encore monter d'un cran (sourire). Nous n'avons pas encore fini d'évaluer les effets du premier confinement, et malgré tout, nous avons dû rapidement poser des logiques d'entraînement. L'année 2020 nous laisse avec beaucoup d'incertitudes. Encore à l'heure actuelle, nos décisions et nos choix d'entraîneurs sont constamment menacés. En raison du virus, un athlète peut s'arrêter du jour au lendemain pour une durée indéterminée. Certains nageurs n'ont par exemple pas pu s'entraîner jusqu'à 5 semaines alors qu'ils avaient déjà été privés de leur élément naturel pendant plusieurs mois lors du confinement. L'entraînement est dicté, organisé et ré-organisé par les règles sanitaires. Cette nouvelle donne nous impose chaque jour un rythme violent dans la conception et la mise en œuvre du projet d'entraînement et nous expose à une temporalité et à des contraintes incroyables. Au lieu de travailler sur des cycles de développement, nous composons aujourd'hui avec des opportunités de développement. D'où l'importance d'être encore plus vigilants et pertinents dans le choix des séances : Il ne faut rien gâcher ! Les entraînements sont encore plus individualisés tout en gardant une logique de groupe. En fonction des données

sur le sommeil, la variabilité cardiaque, le stress... recueillies et analysées par un « support scientist » qui est venu renforcer le staff depuis la rentrée, nous pouvons déterminer le contenu de nos séances. Nous nous adaptons en permanence pour chaque nageur. Dans les lignes d'eau, certains développent des ressources pendant que d'autres tentent de les retrouver. Avec les interrogations qui demeurent sur les séquelles possibles du Covid, nous avons décidé de faire l'impasse sur un retour rapide en compétition. La première sortie officielle aurait dû avoir lieu en octobre, mais l'épreuve a été annulée au dernier moment. Or, le plaisir des nageurs n'est pas dans la charge d'entraînement. Ils s'entraînent pour gagner, mais les opportunités de victoires s'annulent les unes après les autres. Certains nageurs plongeront en décembre pour la première fois depuis 1 an, à l'occasion des sélections Olympiques. Heureusement, nous avons un groupe fort, qui reste concentré dans cette difficulté inédite. » ■



► DIDIER PAIS,

entraîneur national de l'équipe de France de lutte libre

« L'un des habituels challenges pour un entraîneur est de permettre à ses athlètes d'atteindre un ou plusieurs pics de forme à des moments clés dans la saison. Sauf qu'en l'absence d'un calendrier bien défini et avec les annulations de compétitions auxquelles nous avons été confrontés ces derniers mois, cette planification a été plus délicate voire impossible à mettre en place. Nous pouvions difficilement demander à un athlète de se préparer et de commencer à faire par exemple un suivi diététique et d'autres sacrifices sans objectifs compétitifs à court ou moyen terme. La préparation est devenue plus linéaire et plus souple. Après une première phase consacrée à la réathlétisation et à la préparation physique, l'absence de compétition au programme à court terme nous a permis d'augmenter la charge de travail à l'entraînement et de prendre le temps de se reposer, de soigner en profondeur les blessures, ce qui est plus compliqué dans une saison traditionnelle avec l'enchaînement des stages et des tournois. Des tests physiques ont été mis en place l'été dernier puis à nouveau organisés à 2-3 reprises depuis la rentrée pour estimer et valider leur progression. Seul bémol, des athlètes et des coaches ont été contrôlés positifs, d'autres ont été identifiés comme cas contacts et contraints à l'isolement.

Nous leur avons fourni du matériel notamment des barres de musculation pour qu'ils puissent continuer à s'entretenir dans leur chambre. Des chaînes vidéo personnalisées ont également été créées et mises en ligne pour leur permettre de visionner leurs matchs mais aussi d'anciennes compétitions afin de les maintenir « éveillés » sur le plan cognitif. Ce calendrier allégé a aussi été – un peu – compensé par l'organisation de tests-matches à l'entraînement tous les vendredis. La veille, chaque lutteur devait remplir un questionnaire dans lequel il définissait ses objectifs de matchs (technique, stratégique, etc...) et de développement. Nous sommes bien sûr en manque de repères, de compétitions, mais tout le monde est logé à la même enseigne et pas seulement les Français. Dans l'ensemble, le groupe vit bien. Pour les athlètes, l'entraînement est devenu une forme de libération. Ils peuvent tomber le masque, retrouver leurs partenaires, s'exprimer sur le tapis. C'est devenu le meilleur moment de la journée alors que ce n'est pas toujours le cas (sourire). » ■



► JEAN-PIERRE GUYOMARCH,

entraîneur de l'équipe de France de pentathlon moderne et responsable du pôle France

« Par rapport à mes collègues entraîneurs avec qui j'ai déjà eu l'occasion d'échanger sur le sujet, je pense que nous avons relativement bien vécu cette double période de confinement. Une fois actée et digérée l'annulation des JO de Tokyo, nous nous sommes projetés sur la saison 2021 dès la reprise le 25 mai. L'objectif a été immédiatement de se recentrer sur l'entraînement et surtout sur ce qui était sous notre contrôle. L'annulation des événements nous a donné du temps supplémentaire que nous avons essayé de rentabiliser. Le premier confinement a notamment permis de faire un bilan complet de notre organisation et de nos stratégies d'entraînement. Nous avons pris le temps de nous poser et surtout d'entendre les athlètes pour améliorer avec eux le processus d'entraînement. Aujourd'hui, nous avons retrouvé notre dynamique collective qui nous permet paradoxalement d'optimiser le travail individuel. Ce temps supplémentaire a également été mis à profit pour un travail de réathlétisation et de renforcement musculaire qui devrait diminuer le risque de blessures pour la prochaine saison. L'absence de compétition nous a également permis de travailler en profondeur sur le plan technique et d'initier avec certains athlètes de grosses évolutions. Depuis neuf mois, les athlètes ne s'entraînent plus pour performer en compétition,

mais pour progresser et monter leur niveau moyen d'expertise dans les 5 disciplines. C'est une approche différente qui présente un vrai intérêt. Par exemple pour Valentin Prades (numéro un mondial et 4^e aux Jeux de Rio, ndlr), cette période a été mise à profit pour modifier son geste de tir afin d'accélérer sa gestuelle. Pour Marie Oteiza (championne d'Europe en titre, ndlr), un gros travail de renforcement des membres inférieurs a été mis en place pour la course à pied. Depuis la rentrée, l'organisation de plusieurs confrontations en interne a malgré tout donné aux athlètes la possibilité d'évaluer les progrès réalisés. Maintenant, pour se jauger réellement et valider ce travail, rien de tel que la saison internationale qui devrait débiter au mois de février. » ■



► ROZENN JACQUET-YQUEL,

Directrice Haute Performance FFT, responsable du Centre National de Tennis de Table de l'INSEP

« Ces derniers mois, nous avons développé une nouvelle approche plus axée sur le qualitatif que sur le quantitatif. La première phase qui a suivi le déconfinement et qui a été réservée à la réathlétisation de nos joueuses et joueurs nous a permis par exemple de nous essayer à d'autres formes d'entraînement. Avec des séances plus courtes dans le temps, plus d'implication et d'application dans les gestes techniques car les échanges étaient eux aussi raccourcis avec 6-7 touches de balle maximum. Cette approche a porté ses fruits, car les athlètes ont très vite retrouvé leur niveau de jeu. Par la suite, même si nous avons peu à peu repris un cycle d'entraînement plus classique, nous avons choisi de « désengorger » les moments liés à l'entraînement spécifique, en supprimant par exemple deux séances techniques dans la semaine, afin de lisser un peu plus le travail et de laisser la responsabilité aux athlètes d'investir du temps dans d'autres secteurs de la performance : la préparation physique, la préparation mentale, la récupération, l'analyse vidéo, etc. Nos pongistes ont développé de nouvelles expertises, ils ont gagné en confiance, ils sont plus concentrés et moins sujets aux coups de fatigue et aux risques de blessure également. Nous n'avons plus besoin de les conforter dans le fait de devoir multiplier les séances pour se sentir fort. À nous désormais de nous appuyer

sur les enseignements de cette période pour continuer à travailler à l'avenir sur ce rythme d'entraînement soutenu mais plus qualitatif. Les entraîneurs eux aussi ont vécu une vraie remise en question, car ils ont vu leur quotidien bouleversé depuis le mois de mars. En tennis de table, nous sommes généralement toute l'année sur un rythme effréné de compétitions et de stages qui implique des déplacements près de 200 jours par an. Pour la première fois de leur carrière, les coaches ont passé 8 mois à la maison. Leurs repères, personnel et professionnel, ont été bouleversés. Ils ont dû sortir de leur routine et de leur zone de confort, se remettre en question. La plupart ont investi ce temps moins contraint pour partir en formation et aller chercher de nouveaux outils, en préparation mentale, en coaching, etc, ce qu'ils n'avaient que très rarement le temps de faire. Ils se sont aussi montrés plus disponibles pour des temps d'introspection, de bilan, d'échanges avec les athlètes. Et comme les sportifs, ils se sont découverts des ressources qu'ils ne soupçonnaient peut être pas. Ils ont gagné en adaptabilité, en connaissance de soi, en confiance en soi aussi. » ■



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



CONFÉRENCE CULTURE SPORT

Vous n'avez pas pu assister à la conférence Culture Sport sur la thématique « Le champion et la gestion des émotions » (partie 1) ? Retrouvez-la sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/hGJ4pUADsXQ>

Source Youtube : INSEP TV

HOMMAGE

Roxana Maracineanu, ministre déléguée aux Sports était présente le 3 novembre à l'INSEP pour échanger avec une classe de sportifs de 1ère dans le cadre de l'hommage à Samuel Paty.

Source Facebook : @insep.paris



RELAIS 4X100

Les yeux rivés sur Tokyo 2021, les sprinters du relais 4x100 étaient en stage de préparation à l'INSEP sous l'œil avisé de l'entraîneur national Dimitri Demonière.

Source Twitter : @INSEP_PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR

🐦 : @INSEP_Paris

📘 : @insep.paris

📷 : INSEP_Officiel

📺 : INSEP TV

📘 : INSEP

INNOVATION

Jamais à court d'idées innovantes, l'équipe du pôle France gymnastique artistique féminine a organisé fin novembre une mini compétition en visio entre les jeunes françaises et l'équipe nationale sud-africaine.

Source Instagram : @ffgymnastique



ATHLÈTE 360

Découvrez avec Cécilia Berder (escrime) le dispositif « Athlète 360 » développé par le pôle performance de l'INSEP. L'objectif : collecter des données pour analyser l'athlète sous tous les angles et lui proposer un accompagnement individualisé : <https://bit.ly/3955q89>

Source LinkedIn : @INSEP



STADE 2

Les caméras de Stade 2 se sont installées au sein du complexe Nelson Paillou de l'INSEP pour une journée d'enregistrement. Un reportage bientôt diffusé sur France TV Sports.

Source Twitter : @FFBaD



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

