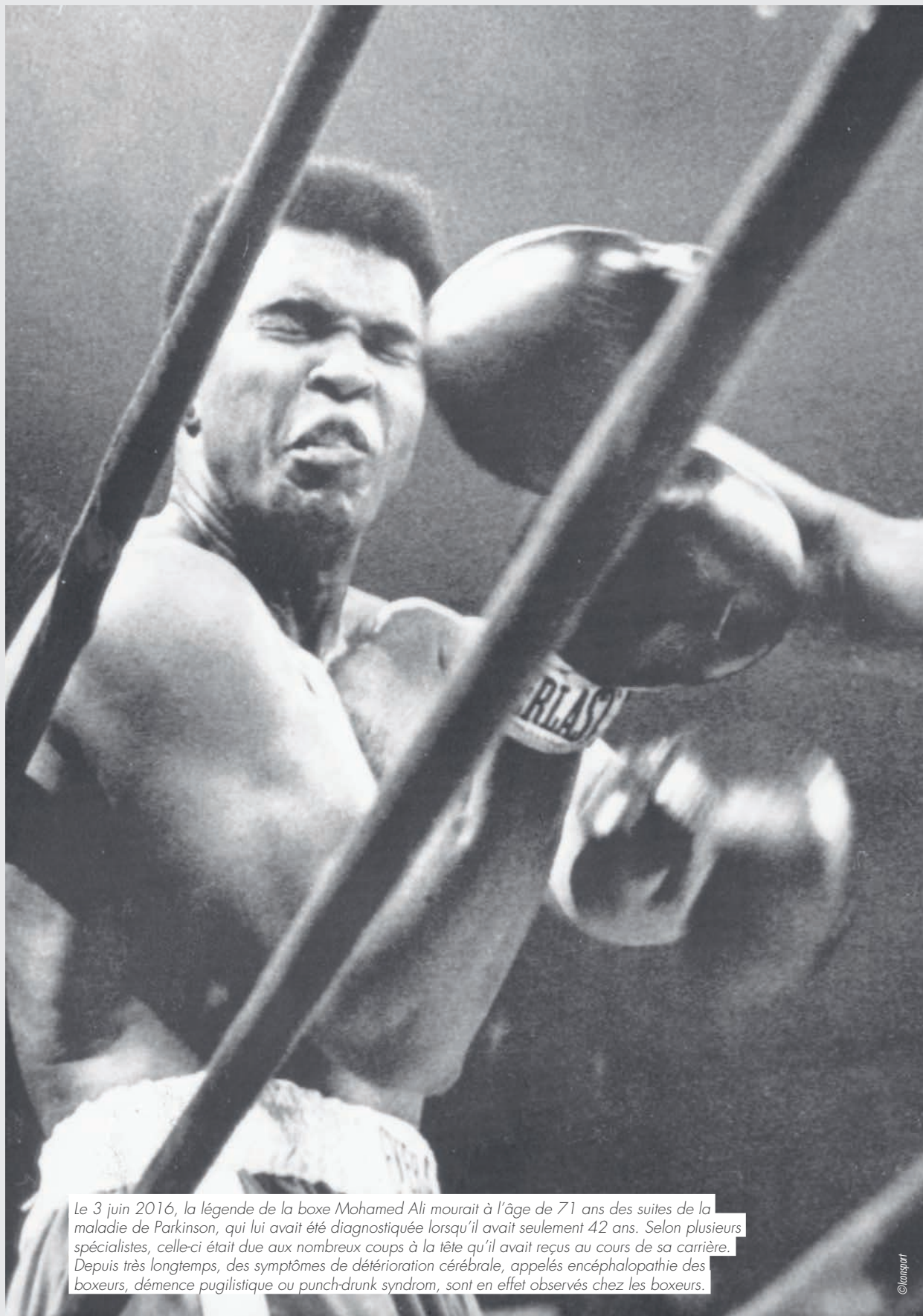




©lecasport

À LA UNE

**LES ENTRAÎNEURS PRÊTS
COMME JAMAIS
POUR RELEVER LE DÉFI
DES JEUX 2024**



Le 3 juin 2016, la légende de la boxe Mohamed Ali mourait à l'âge de 71 ans des suites de la maladie de Parkinson, qui lui avait été diagnostiquée lorsqu'il avait seulement 42 ans. Selon plusieurs spécialistes, celle-ci était due aux nombreux coups à la tête qu'il avait reçus au cours de sa carrière. Depuis très longtemps, des symptômes de détérioration cérébrale, appelés encéphalopathie des boxeurs, démence pugilistique ou punch-drunk syndrom, sont en effet observés chez les boxeurs.

Le 1^{er} décembre dernier, la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, Amélie Oudéa-Castéra, avait souhaité réunir les principaux acteurs du sport français lors d'une conférence de presse dédiée à la haute performance. L'un des objectifs de ce rendez-vous était de rappeler les moyens inédits mobilisés et la stratégie déployée ces dernières années pour aider nos athlètes à réussir les Jeux à la maison. L'INSEP, qui a pleinement joué son rôle dans cette montée en puissance et en compétences des sportifs de haut niveau, mais aussi des entraîneurs sur la route de Paris 2024, était bien sûr présent lors de ce moment d'unité, de cohésion et de mobilisation générale à huit mois du coup d'envoi des Jeux. C'est un collectif soudé, dans toutes ses composantes, qui a travaillé et qui œuvre encore aujourd'hui de concert pour la réussite de l'équipe de France unifiée à Paris l'été prochain et au-delà. La voie est tracée et nous nous inscrivons tous dans cette ambition nouvelle et cette dynamique de performance.



Lors de cette conférence de presse, le rôle majeur des entraîneurs dans cette quête de réussite a une nouvelle fois été évoqué. Une reconnaissance légitime et attendue au regard de l'investissement dont les « coachs » font preuve au quotidien et de la responsabilité et la pression des résultats de leurs athlètes qu'ils assument. Comme vous pourrez le lire dans le dossier de ce nouveau numéro d'INSEP le mag, l'INSEP propose depuis de nombreuses années un accompagnement renforcé aux entraîneurs de ses différents pôles France résidents qui bénéficient également de nouveaux moyens et outils pour les aider à optimiser leurs expertises et leur projet. Les nombreux moments d'échange et de partage que nous avons mis en place dans l'établissement, à l'image du séminaire des entraîneurs que j'ai le plaisir d'ouvrir chaque année, contribuent aussi à cet élan collectif.

Je vous invite également à parcourir dans ce numéro l'interview du fondateur de l'entreprise Sociability, Matt Pierri, qui a réalisé en juin dernier une étude afin d'améliorer l'accessibilité de l'INSEP, déjà à la pointe en ce domaine. Enfin, découvrez le programme d'information et de prévention sur l'incontinence urinaire d'effort, le premier du genre, déployé par l'INSEP à l'attention des sportives de haut niveau et de leur encadrement.

Bonne lecture.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



► À LA UNE

Les entraîneurs prêts comme jamais pour relever le défi des Jeux 2024

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 10

RENCONTRES 16

4 QUESTIONS À 20

ESPOIRS OLYMPIQUES 22

ENTRAINEMENT 24

SCIENCES ET SPORT 30

PARTENAIRE 34

RÉSEAUX SOCIAUX 35



► RENCONTRES

Matt Pierri

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Fabien Canu** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot**
 Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol** - Crédits photos : **I. Amaudry / INSEP** - Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



► ESPOIRS OLYMPIQUES

L'incroyable destin de Kenny Livèze





©lansport

24

► ENTRAÎNEMENT

L'INSEP se mobilise pour prévenir l'incontinence urinaire d'effort



©Ben King

20

► 4 QUESTIONS À

Romain Duris



©lansport

30

► SCIENCES ET SPORT

L'INSEP accélère sur la problématique des commotions cérébrales

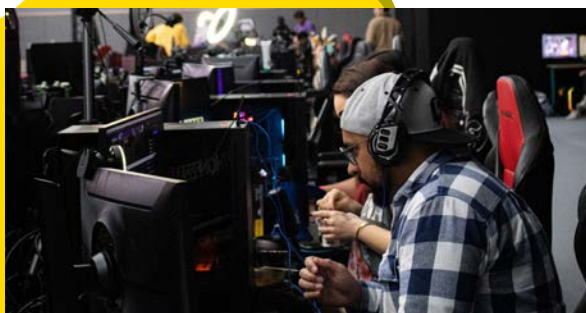
Téléthon

ÉVÈNEMENT

LE TÉLÉTHON À L'INSEP

Les 8 et 9 décembre, France Télévisions a installé deux de ses plateaux au sein de l'INSEP à l'occasion du Téléthon. Cette édition a en effet mis à l'honneur des valeurs partagées comme le dépassement de soi, la détermination, le courage... De nombreux athlètes inspirants ont répondu présents, parmi lesquels Brahim Asloum, champion olympique de boxe en 2000 à Sydney, Ladjï Doucouré, champion du monde individuel de 110 m haies en 2005, le nageur double vice-champion du Monde Théo Curin et Gaëtan Alin, champion du monde 2022 de breaking. Les présentateurs Laura Tenoudji, Alexandre Boyon, Agathe Lecaron, Jean-Sébastien Fernandes et, bien sûr, Vianney, le parrain, n'ont pas hésité non plus à donner de leur personne dans différents défis sportifs pour faire monter les promesses de dons.

En parallèle, l'INSEP a également accueilli le Téléthon Gaming : 50 heures de gaming non-stop, retransmises en direct sur les chaînes Twitch de l'AFM-Téléthon et de France Télévisions, dans lesquelles se sont lancés streamers, youtubeurs, tiktokeurs, instagrameurs et personnalités du e-sport, au profit du Téléthon.





RÉSEAU INTERNATIONAL

L'INSEP ET LE JAPAN SPORT COUNCIL INTENSIFIENT LEUR COLLABORATION

Le 16 novembre 2023, le Japan Sport Council (JSC) a conclu un accord annexe avec l'INSEP dans le but d'établir un cadre de coopération pour le renforcement des ressources dont va bénéficier la future génération de sportifs de haut niveau des deux pays.

Sur la base du protocole d'accord signé en mars 2014, prolongé en janvier 2019, le JSC et l'INSEP se sont entraidés, notamment en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020 et de Paris 2024. La collaboration et la coopération vont du partage des connaissances et de l'expérience en diverses occasions à la conduite de recherches en sciences du sport.

Compte tenu de l'intérêt mutuel à renforcer les compétences des différents acteurs (chercheurs, encadrants, etc.) grâce à des expériences internationales, le JSC et l'INSEP ont décidé d'exploiter davantage cette relation de coopération et d'établir un cadre permettant à leurs collaborateurs respectifs de travailler en mode intégré au sein de chacun des deux Instituts, comme l'a souligné Fabien Canu, directeur général de l'INSEP.

Satoshi Ashidate, président-directeur général du JSC, s'est dit heureux du renforcement de cette coopération en vue du développement des compétences de la prochaine génération. « *Nous espérons que cette initiative contribuera au développement des équipes par le biais du sport de haut niveau qui, à son tour, façonnera l'avenir prometteur des deux pays.* »



ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

INAUGURATION DE LA MRP DU CREPS DE LA RÉUNION

À l'occasion des 40 ans du CREPS de La Réunion, la Maison Régionale de la Performance (MRP) a été inaugurée le 22 novembre, en présence notamment d'Anne Barrois-Chombart, Directrice générale adjointe de l'INSEP chargée de la Politique sportive, et du Directeur du CREPS, Jean-Philippe Ballet-Baz.

Créée sous l'impulsion de l'Agence nationale du Sport et du ministère chargé des Sports afin d'apporter une offre de services de proximité aux athlètes et entraîneurs, la MRP est un guichet unique du haut niveau et de la haute performance, permettant de délivrer des réponses concrètes et réactives aux sportifs cibles sur les 4 axes identifiés comme prioritaires par l'Agence nationale du Sport : l'environnement socioprofessionnel, l'optimisation de la performance, l'analyse de la performance et la montée en compétences de l'encadrement.

RECHERCHE

SEMAINE SCIENTIFIQUE DE BERLIN 2023

Dans le cadre de la semaine scientifique de Berlin 2023, l'INSEP a eu le plaisir d'intervenir à l'occasion de la conférence internationale intitulée « Comment la science révolutionne-t-elle le sport ? », le 10 novembre à l'Ambassade de France. L'occasion de présenter le fonctionnement de l'Institut, centre d'entraînement Olympique et Paralympique, notamment en matière d'optimisation des performances sportives grâce à la recherche scientifique et l'innovation dans le sport de très haute performance. Parfaite illustration : les programmes prioritaires de recherche portés par les deux laboratoires de l'INSEP ou encore la plateforme Sport Data Hub, créée en 2020 par l'Agence nationale du Sport, l'INSEP et la Direction des sports et qui permet de traiter l'ensemble des données de l'écosystème sportif français afin d'optimiser la haute performance.

FORMATION

LES **DIPLÔMÉS DE L'INSEP** À L'HONNEUR

Le 9 novembre dernier, les étudiants et sportifs de haut niveau de l'INSEP ont été mis à l'honneur à l'occasion de la traditionnelle cérémonie de remise des diplômes ! Cette année encore, les Insepiens ont validé avec succès leur double projet, en brillant aussi bien sur les terrains de sport que dans leurs études ! En attestent les statistiques suivantes :

- **113 sportifs diplômés**
- **100% de réussite au brevet, dont 85% de mentions**
- **100% de réussite au bac, dont 73% de mentions**
- **87% de réussite dans les formations professionnelles aux métiers du sport (CQP, BPJEPS, DESJEPS, DEJEPS)**
- **98% de réussite dans les formations post-bac dispensées hors INSEP**

Ces résultats exceptionnels ont été rendus possibles grâce à la mobilisation des différents partenaires académiques de longue date et à l'engagement des équipes pédagogiques qui œuvrent au quotidien pour proposer un accompagnement sur mesure, adapté au projet de chacun.

L'INSEP leur renouvelle ses plus sincères félicitations.



RÉSEAU INTERNATIONAL

HPX 2023 PARIS READY CONFERENCE



L'INSEP, par le biais de ses responsable et adjoint du pôle Performance, a eu le plaisir d'être convié à la «HPX 2023 Paris Ready Conference» organisée par Sport Ireland Institute et

Sport Ireland Coaching. Cet événement international biennuel rassemble les dirigeants, directeurs de la performance, entraîneurs et experts en sciences du sport pour échanger sur la haute performance sportive. Cette année, l'objectif était de faire le point sur les enseignements tirés depuis Tokyo et l'évolution qui en a découlé pour favoriser les performances de la délégation irlandaise lors des prochains Jeux de Paris 2024.



Parmi les intervenants : David Nucifora et le Dr Jon Rudd, respectivement directeur de la performance de l'IRFU et de Swim Ireland, Neasa Russell, directrice

des sports de « Paralympics Ireland » et chef de mission de Team Ireland pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024, Anne Marte Pensaard, Professeure en psychologie du sport au Centre norvégien d'entraînement olympique, ou encore Maurits Hendriks, directeur des sports de l'Ajax FC, Bertrand Daille, responsable du pôle Performance de l'INSEP, et son adjoint, Thierry Dumaine.

RECHERCHE

SÉMINAIRE « LA PERFORMANCE ET LA VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE »



Dans le prolongement des précédents regroupements du réseau grand INSEP (RGI), un nouveau séminaire sur « La performance et la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) » aura lieu le 23 janvier 2024 à l'INSEP. L'enjeu sera de questionner de manière collective l'analyse de la VFC et son utilisation dans une perspective d'individualisation et d'accompagnement à la performance.

Ce séminaire est ouvert en priorité à l'ensemble des personnes ayant obtenu les Certificats de compétences spécifiques (CCS) « Variabilité de la fréquence cardiaque » et « Stress environnemental » ainsi que les référents scientifiques des centres RGI et fédérations concernées par la VFC.

Pour vous inscrire : <https://www.insep.fr/fr/form/seminaire-hrv>

Pour faire part de vos retours sur l'utilisation de la VFC, les participants potentiels sont également invités à répondre à un questionnaire disponible à partir de ce lien :

<https://www.insep.fr/fr/form/questionnaire-variabilite-de-la->

RÉSEAU GRAND INSEP

LABELLISATION DU CNSNMM

Le 6 décembre, le Centre national de ski nordique et de moyenne montagne (CNSNMM) de Prémamanon a reçu le label du réseau grand INSEP, remis par Fabien Canu, directeur général de l'INSEP, en présence d'élus locaux, des partenaires du Centre, de Florence Giraud, directrice du CNSNMM, de la présidente du Conseil d'Administration de l'École Nationale des Sports de Montagne, Marie-Laure Brunet et de son directeur, Manuel Brissaud.

Cette labellisation témoigne non seulement de l'engagement dans sa mission d'accompagnement des sportifs de haut niveau vers l'excellence, dans la perspective de Paris 2024, des Jeux Olympiques et Paralympiques d'hiver de Milan-Cortina 2026 et des Alpes en 2030 mais également de celui envers une importante dynamique de formation.

Le CNSNMM compte désormais parmi les 32 structures reconnues pour faire rayonner à l'international l'excellence de l'expertise sportive française.

Pour rappel, le label grand Insep est construit autour des piliers : « bien s'entraîner, bien se soigner, bien vivre, bien se former » et est une marque de qualité accordée aux centres qui répondent aux exigences de la performance sportive de haut niveau.



FORMATION

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

L'INSEP a organisé, fin novembre, la 2^e session du module « Mieux se connaître pour mieux accompagner ». Cette formation de 5 jours vise à renforcer les compétences des acteurs du sport de haut-niveau dans le domaine des relations interpersonnelles en étant axée sur le développement de la connaissance de soi et la sensibilisation aux fondamentaux de la communication.

6 professionnels issus de la Fédération Française de Tennis de Table, du CREPS Île-de-France, de la Maison Régionale de

la Performance du Centre Val de Loire, du Centre Sportif de Normandie et de l'INSEP y ont participé avec engagement et se sont montrés très satisfaits.

La qualité du témoignage de Guy Ontanon (manager de la performance du para athlétisme au sein de la Fédération Française Handisport) et la pertinence de la pédagogie proposée par les trois accompagnateurs formateurs de cette formation, Pierre Salamé (ancien entraîneur olympique de la Fédération Française de Canoë-Kayak et Sports de Pagaie

(FFCK) puis responsable sportif au département haut niveau du Creps de Montpellier), Franck Legras (cadre Technique de la Fédération Française de Gymnastique) et Anne Templet (responsable de l'Unité de l'internat des mineurs à l'INSEP) y auront indéniablement contribué !

Vous souhaitez en savoir plus sur cette formation et sur l'offre de formation professionnelle continue des cadres du sport de haut niveau proposée par l'INSEP ? Rendez-vous sur ce lien : <https://urlz.fr/oSl8>



INCLUSION

SEMAINE EUROPÉENNE POUR L'EMPLOI DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Du 20 au 26 novembre a eu lieu la Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes en Situation de Handicap, à laquelle l'INSEP a participé sous forme de plusieurs actions. Celles-ci avaient pour objectif de sensibiliser les collaborateurs de l'INSEP à la variété des handicaps existants (visibles et invisibles) et à la multitude de façons d'en parler.





Une exposition artistique sur le handicap, dont le vernissage s'est déroulé en présence du Directeur général, Fabien Canu, a permis à toutes celles et ceux qui le souhaitent de s'exprimer à travers une réalisation artistique de son choix (aquarelles, poèmes, sculptures, photos, maquettes, peintures à l'huile...) sur son propre handicap ou celui d'un proche : un frère sourd, un fils ayant des troubles de l'apprentissage, une nièce en bas-âge lourdement handicapée... Toutes les œuvres étaient accessibles aux personnes malvoyantes par le biais d'un QR code situé à côté de l'œuvre, permettant ainsi d'avoir une explication orale, de se la représenter mentalement et d'en comprendre le sens donné par l'artiste.

Une brocante de jouets dont les bénéfices ont été reversés à L'Envol, une association engagée pour aider les enfants malades et en situation de handicap, une visite de l'INSEP par des lycéens et lycéennes membres du dispositif Ulis (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire) en situation de handicap étaient également au programme ainsi que l'opération nationale du Duoday. À cette occasion, l'INSEP a eu l'honneur de recevoir la Première ministre Elisabeth Borne, accompagnée d'une douzaine de ministres. La cheffe du gouvernement a souligné que « le sport est un levier extrêmement puissant d'inclusion pour chacun, quelle que soit sa condition, son lieu de résidence ou son âge. C'est un pilier essentiel pour l'inclusion des personnes en situation de handicap ».



Michel Chrétien, entraîneur du pôle France natation de l'INSEP

LES ENTRAÎNEURS PRÊTS COMME JAMAIS POUR RELEVER LE DÉFI DES JEUX 2024

Désormais considérés eux aussi comme des acteurs essentiels de la performance, les entraîneurs bénéficient depuis quelques années d'opportunités d'accompagnement et de formations mais aussi de nouveaux moyens et outils qui leur ont permis de monter en compétences sur la route de Paris 2024.

C'était un constat largement partagé que les enquêtes sociologiques sur leurs conditions de travail menées par l'INSEP à l'issue des Jeux de Rio et de Tokyo n'avaient fait que confirmer. Jusqu'à récemment, les entraîneurs éprouaient pour la plupart un manque important de reconnaissance, aussi bien d'un point de vue symbolique que financier, et avaient encore des réticences à innover et se former, par manque de temps et par crainte de remettre en cause des routines performantes. La perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 a quelque peu changé la donne, notamment pour les entraîneurs concernés par cette échéance majeure pour le sport français. « Il y a eu une prise de conscience aussi bien de la part des entraîneurs eux-mêmes que des institutions de la nécessité d'impulser une nouvelle dynamique, confirme Christophe Rouffet, adjoint à la cheffe du pôle formation de l'INSEP en charge du développement et coach APPI (Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP). Chez les entraîneurs, cela s'est traduit par exemple par un vrai travail d'introspection. Ils ont accepté de sortir de leur routine de terrain pour se former afin de monter encore en compétences, avoir une meilleure connaissance d'eux-mêmes et redevenir maître de leur projet de performance. Et ils ont bénéficié pour cela d'un accompagnement qui a vraiment été renforcé. » L'INSEP déploie déjà depuis de nombreuses années des dispositifs d'accompagnement pour les entraîneurs de ses différents pôles France résidents. Ces derniers ont notamment accès dans l'établissement à différentes offres de formation professionnelle continue délivrant des diplômes professionnels post-gradués (exécutive Master (EM), certificats de compétence spécifique (CCS)). Les thématiques abordées (entraîner et manager avec efficacité, mieux se connaître pour accompagner, qui le souhaitent transformer un conflit en opportunité...) ont été pensées afin de les aider à mieux assumer leur prise de fonction, leurs changements de mission et leurs responsabilités.

LES DEMANDES SE SONT INTENSIFIÉES

Les entraîneurs qui le souhaitent peuvent également être accompagnés en coaching, soutien psychologique à la performance, visualisation mentale, gestion du stress, gestion de crise, préparation aux grandes échéances, accompagnement méthodologique... « Il nous paraissait essentiel de proposer aux staffs le même type d'accompagnement que celui proposé aux sportifs de haut niveau, encore plus étoffé aujourd'hui avec l'enjeu des Jeux de Paris », indique Thierry Dumaine, adjoint au chef du pôle performance. Une offre liée aussi à l'évolution de la fonction. L'entraîneur n'est plus seulement un technicien, un homme de terrain. Il multiplie les casquettes et les missions. En véritable manager de la performance, il doit aujourd'hui faire face à une multiplicité de tâches : planification, entraînements, débriefings collectifs et individuels avec les athlètes, réunions diverses, communication, analyse des données, tâches logistiques... « Les entraîneurs ont été sensibilisés à l'accompagnement mis en place pour leurs athlètes et ils se sont dit qu'ils pourraient aussi en bénéficier par rapport leurs problématiques professionnelles et personnelles, admet Anaëlle Malherbe, chargée de mission en psychologie du sport au sein du pôle performance.



On sent que le bien-être des entraîneurs fait désormais partie des priorités



© Jonathan Briche

Jean-Maxence Berrou,
entraîneur national
de pentathlon moderne

Et avec la perspective des Jeux de Paris et le travail de sensibilisation commencé en 2018 par le pôle performance, les demandes d'accompagnement se sont intensifiées. De nombreux entraîneurs ont fait appel à nous pour avoir un suivi encore plus individualisé et les aider dans la structuration de leur projet sur l'ensemble des piliers de la performance. » Ces actions ont été étayées par la mise en place de séminaire des entraîneurs INSEP à chaque rentrée. Des déjeuners réguliers entre coaches sont aussi régulièrement organisés durant la saison avec la participation d'un expert sur une thématique (sommeil, nutrition, individualisation...) et une salle des entraîneurs a été créée au cœur de l'établissement en septembre 2022. Des initiatives favorisant le partage d'expériences dont se sont emparés les entraîneurs des pôles France résidents. « C'est une vraie chance pour un jeune entraîneur comme moi de pouvoir régulièrement échanger avec mes pairs, toutes disciplines confondues, et de bénéficier de leur expérience sur la route des Jeux, avoue Aurélien Puel, l'un des entraîneurs de l'équipe de France de tennis de table. Cela fait gagner du temps tout en permettant aussi de relativiser ses propres difficultés. Plus généralement, on sent que le bien-être des entraîneurs fait désormais partie des priorités. La difficulté de nos métiers est mieux prise en compte, on fait plus attention à nous et les possibilités de formations et d'accompagnement sont beaucoup plus nombreuses aujourd'hui. »

PLAN COACHS : UN ACCOMPAGNEMENT RENFORCÉ

Une évolution symbolisée par le déploiement du PLAN COACHS, imaginé et piloté par l'Agence nationale du Sport. En 2023, l'ANS a alloué plus de 15 millions d'euros à l'encadrement français. Les actions portent sur la montée en compétences des coaches (séminaires, webinaires, accompagnement par des experts sur des champs divers et variés...), la création d'emplois aidés (emplois coaches), la valorisation financière (augmentation salariale jusqu'à 18.000€ par an et par coach pour les head coach en charge d'athlètes médaillables), la venue de grands coaches français et étrangers, ou encore la création du Plan COACHS. Ce dernier dispositif a permis depuis deux ans et demi de renforcer l'accompagnement des entraîneurs responsables du projet de performance des athlètes français médaillables sur la route des Jeux d'été et d'hiver. À ce jour, 214 entraîneurs principaux (ou sélectionneurs pour les sports collectifs), dont 188 pour Paris 2024 (105 pour l'olympique et 84 pour le paralympisme, l'un d'eux intervenant sur les deux champs) sont intégrés dans le Plan COACHS. Des formations sur des thématiques spécifiques (anticiper les menaces et les enjeux du Jour J, instaurer la confiance, embarquer les staffs...) et des formations individualisées leur sont régulièrement proposées afin de renforcer leurs expertises. « L'INSEP a été l'an passé l'opérateur de deux modules de formation innovants (« gestion de conflit » et « délivrer sa performance le jour J ») dans le cadre du plan COACHS », rappelle Christophe Rouffet. Les entraîneurs retenus dans le programme, qui ont vu leurs rémunérations augmentées – « une forme de reconnaissance pour notre engagement et notre investissement au quotidien qui nous apporte d'avantage de stabilité », confesse Jean-Maxence Berrou, l'entraîneur de l'équipe de France de pentathlon moderne – peuvent également bénéficier d'un accompagnement individualisé avec des intervenants experts aux domaines d'activité multiples (médical, préparation physique, Sport Scientist, préparation mentale, technologies, Data etc.). « On est tellement dédié à nos athlètes, notre équipe, notre staff qu'on a parfois tendance à s'oublier, confie Yann Julien, l'entraîneur de l'équipe de France féminine de basket 3x3. J'ai connu par exemple une période où j'étais en manque de sommeil. J'étais moins efficace, alors je compensais en travaillant encore plus. J'étais tombé dans une forme de surentraînement, mais je ne m'en rendais pas compte. Il faut beaucoup d'énergie pour se poser, s'observer... Le fait d'être accompagné te permet de prendre du recul, de te questionner sur qui tu es, de mieux identifier tes forces et tes faiblesses

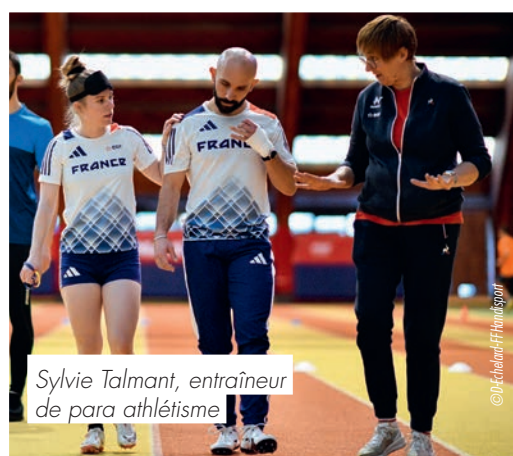


Yann Julien, entraîneur de l'équipe de France féminine de basket 3x3

et surtout de les accepter. Le staff qui m'entoure a toute sa place dans cette réflexion, mais je trouvais nécessaire et même indispensable d'avoir un avis extérieur, un regard neutre. » « Pour préparer au mieux les Jeux de Paris, j'ai eu envie d'être challengé et c'est la raison pour laquelle j'ai demandé moi aussi à bénéficier de cet accompagnement, explique Jean-Maxence Berrou. Un entraîneur évolue et progresse déjà naturellement avec qu'il vit, accomplit et même parfois subit au quotidien, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Mais on peut aussi ressentir à un moment de sa carrière l'envie et le besoin d'aller plus loin et d'identifier les points d'appuis et les axes d'amélioration pour rester compétitif. »



Le sentiment de gagner du temps et d'avoir des clés pour éviter les pièges qui pourraient se présenter aux Jeux



Sylvie Talmant, entraîneur de para athlétisme

DES SÉMINAIRES RICHES ET CONSTRUCTIFS

Dans le cadre du Plan COACHS, les entraîneurs ont pu participer ces derniers mois à des séminaires articulés autour de plusieurs ateliers de travail, témoignages, échanges et interventions d'entraîneurs de renom, à l'image du sélectionneur de l'équipe de France de football Didier Deschamps. « On peut penser que ces séminaires sont uniquement un grand raout, mais les ateliers mis en place, les temps d'échanges avec les autres entraîneurs et ceux qui animent les ateliers sont vraiment riches et constructifs, précise Sylvie Talmant, entraîneur de para-athlétisme et responsable du pôle France handisport à l'INSEP. Non seulement les experts nous apportent des solutions pendant les séminaires, mais ils restent disponibles le reste de l'année et tu peux revenir vers eux au besoin. »



Séminaire des entraîneurs de l'ANS

« À chaque fois que je participe à ce genre de séminaires, que ce soit à l'INSEP ou via l'ANS, je profite vraiment de l'expérience et l'expertise de ceux que je considère comme des grands frères, soutient Yann Julien. Grâce aux conseils qu'ils délivrent sur des thématiques liées à la performance comme la pression à domicile, les sollicitations, les médias, les réseaux sociaux..., j'ai le sentiment de gagner du temps et d'avoir des clés pour éviter les pièges qui pourraient se présenter aux Jeux. Car même si tu penses avoir tout prévu, les Jeux sont une compétition hors norme, tellement hors norme qu'il y aura forcément des imprévus, sur le terrain comme en dehors. » « Ces séminaires permettent aussi de construire ou de renforcer la notion d'équipe de France unifiée, note Jean-Maxence Berrou. À force de se côtoyer, une dynamique d'équipe se construit, des synergies voient le jour et quand tu arrives au village olympique, c'est un avantage de connaître déjà les autres entraîneurs avec qui tu vas pouvoir échanger et éventuellement confronter les problématiques rencontrées pendant les Jeux. » Au-delà des solutions personnalisées qui leur sont proposées, les entraîneurs qui préparent les Jeux de Paris et de Milan 2026 ont aussi bénéficié de la hausse substantielle des moyens alloués au sport de haut niveau français pour viser le top 5 olympique et paralympique l'été prochain. « L'évolution qui a eu le

“
Une attention a été portée sur les coachs afin qu'ils soient placés dans les meilleures conditions

plus d'impact sur mon métier d'entraîneur ces dernières années est la reconnaissance du handisport et les moyens qui lui sont désormais alloués, confirme Sylvie Talmant. Nous avons par exemple pu organiser plus de stages, étoffer notre calendrier de compétitions, renforcer les staffs. Des entraîneurs ont pu bénéficier d'emplois réservés comme pour les sportifs de haut niveau... Grâce à tous les outils à disposition désormais, je peux beaucoup plus personnaliser mes entraînements. Une attention a vraiment été portée sur les coachs afin qu'ils soient placés dans les meilleures conditions pour accompagner les athlètes. » Depuis la création de l'Agence, l'accompagnement des entraîneurs a augmenté de plus de 130%. Considérés comme des acteurs clés de la réussite, ils sont prêts comme jamais pour relever le défi des Jeux 2024 et 2026.



MATTHIEU GOURDAIN

Entraîneur de l'équipe de France de sabre féminin

« Dès ma nomination en septembre 2021 dans la foulée des Jeux de Tokyo, j'ai eu la chance de pouvoir participer au séminaire des entraîneurs organisé à chaque rentrée à l'INSEP. Cet événement m'a permis d'être dans le bain rapidement, car j'ai pu y rencontrer mes homologues des autres disciplines, échanger avec eux, identifier les ressources de l'établissement qui pourraient m'être utiles dans l'exercice de mes fonctions. J'avais déjà eu un aperçu quand j'étais athlète. Je savais qu'il y avait, au-delà des infrastructures, un INSEP plus invisible qui propose aux pensionnaires de l'établissement tout un tas de services, une assistance, un accompagnement, des possibilités de formation... J'avais d'ailleurs suivi à l'époque la formation Sportcom et quand je suis revenu à l'INSEP comme coach, je savais que j'aurais des opportunités pour monter encore en compétences. Au fil des années, j'ai suivi de nombreuses formations, en management, gestion du stress, relations humaines, co-coaching... L'une d'entre-elles avait pour thème « délivrer sa performance le jour J », un titre pour le moins évocateur. Bien sûr, il faut jongler avec des emplois du temps déjà surchargés, mais je pense qu'il est parfois nécessaire de supprimer des heures d'entraînement pour rajouter des créneaux de formations.

Tu peux perdre du temps sur les séances techniques pour en gagner après, même si tu ne vois pas forcément les bénéfiques tout de suite. J'ai aussi intégré le plan « Coachs 2024 » l'an passé. J'ai pu dans ce cadre bénéficier d'un accompagnement individualisé par le biais de l'Agence nationale du Sport. Je ne suis pas seulement entraîneur, mais manager. J'ai des responsabilités, je dois animer mon groupe d'athlètes et manager un staff élargi, avec un adjoint, un préparateur physique, des médecins, des kinés... On peut alors se sentir un peu seul à devoir tout gérer. Le fait d'être accompagné permet de partager avec une personne « neutre », d'entendre ce qui peut être difficile à entendre, de rectifier le tir si besoin est. C'est aussi un soutien qui permet de valider ses choix ou de les infléchir, de mieux réfléchir... Au retour des Mondiaux en septembre dernier, j'ai aussi décidé d'impulser un séminaire collectif, en m'appuyant sur le soutien et l'expertise de Christophe Rouffet à l'INSEP, afin de mieux définir les contours du projet avec mon staff et les athlètes impliquées dans la qualification olympique et qui ont des personnalités et des problématiques différentes. Même si les résultats étaient au rendez-vous en 2023, nous nous sommes demandé ce que nous pouvions encore améliorer dans cette dernière année avant les Jeux, comment mieux évoluer ensemble... Les séminaires dédiés aux coachs organisés par l'ANS et auxquels j'ai participé ont été riches et intenses. Entre collègues, les barrières tombent vite. Je me rappelle de discussions passionnées avec Olivier Krumbholz (entraîneur de l'équipe de France féminine de handball, ndlr) qui m'ont non seulement montré les différents secteurs dans lesquels je pouvais encore progresser, mais qui m'ont aussi permis de dédramatiser certaines problématiques que je pensais être le seul à connaître alors que j'ai bien vu que, dans le sport de très haut niveau, nous avons finalement tous les mêmes. J'ai le sentiment d'avoir beaucoup appris et évolué depuis deux ans. Bien sûr, il y a aussi l'expérience que tu acquiers au quotidien, à l'entraînement et en compétition. Mais les séminaires, les échanges, les formations te permettent de te questionner, de déplacer ton point de vue. Tu tentes de nouvelles choses, dans les relations, les messages que tu envoies, tu reformules. Tu avances, tu définis mieux tes propres besoins et ceux de ton équipe. On sent aujourd'hui plus de reconnaissance pour notre métier, notamment au niveau financier, et c'est bien sûr un facteur important. Mais la qualité dans laquelle je peux travailler, les moyens dont je bénéficie sur le terrain le sont tout autant. Il faut se rendre compte de la chance qu'on a de pouvoir entraîner à l'INSEP. »



Matt **PIERRI**

Fondateur de l'entreprise Sociability, Matt Pierrri a réalisé en juin dernier une étude sur l'accessibilité de l'INSEP. Ses recommandations ont pour objectif de permettre à l'établissement, déjà à la pointe dans ce domaine, d'être encore plus accessible, inclusif et accueillant pour les athlètes en situation de handicap, le personnel et les visiteurs.

Pouvez-vous nous présenter votre entreprise ?

Sociability est une entreprise technologique basée à Londres qui a pour mission d'aider les personnes en situation de handicap à trouver des lieux accessibles qui correspondent à leurs besoins.

Nous recueillons des informations détaillées, fiables et précises sur l'accessibilité des lieux d'accueil et de vente (cafés, restaurants, bars, magasins, bureaux d'affaire, etc.) et nous les partageons via une application mobile. Nous faisons en sorte de fournir des données d'accessibilité vraiment objectives

et personnalisées pour que le public concerné puisse se rendre sur ces lieux avec confiance, facilité et tranquillité d'esprit. Nous travaillons aussi avec des entreprises afin de les aider à améliorer l'accessibilité de leurs espaces pour leurs clients et leur personnel en situation de handicap. L'idée est de com-

prendre l'expérience usagée des personnes en situation de handicap au-delà de la conformité aux règles. L'accessibilité dépend du handicap, mais aussi du contexte. Par exemple, une personne en fauteuil qui voudrait se rendre seule dans un café a besoin que l'entrée soit accessible, c'est-à-dire sans marche et si possible avec une rampe. Mais si cette même personne est accompagnée par un proche aidant, une petite marche peut alors être franchie et le lieu devient de ce fait accessible.

Quels liens avez-vous avec le monde du sport ?

Jusqu'à récemment, ils étaient essentiellement liés à mon histoire personnelle. Je me déplace en fauteuil roulant depuis que j'ai été victime d'un accident à l'âge de 16 ans en Australie. Je me suis cassé le cou lors d'un match de football australien. Je ne pouvais plus marcher d'un seul coup alors que je faisais beaucoup de sport à l'époque : du tennis, du football, de l'athlétisme... C'était difficile pour moi, car j'avais envie de reprendre le sport chez les valides, mais j'ai très vite compris que ce ne serait plus possible. Après une longue rééducation, j'ai commencé à faire du basket fauteuil, du tennis fauteuil, mais seu-

lement en loisirs. Je savais que je ne serai pas assez doué pour être un champion paralympique. Mais j'ai toujours gardé cette conviction que le sport avait un rôle important à jouer pour changer le regard sur le handicap. Encore aujourd'hui, il y a beaucoup de stéréotypes et il est parfois difficile de convaincre que les personnes en situation de handicap sont capables de grandes choses. Les athlètes qui pratiquent une discipline paraspport montrent l'exemple. Par leurs exploits sur les terrains, mais aussi dans leur quotidien. Ce sont des personnalités fortes, très motivées et particulièrement douées. Et qui savent aussi s'adapter. Ils arrivent par eux-mêmes à trouver des solutions pour rendre leur situation plus facile même lorsque l'accessibilité n'est pas à la pointe. Ils le font naturellement, ils se débrouillent et ne se plaignent pas. Nous en avons eu la confirmation lorsque nous avons rencontré certains paraspportifs de haut niveau à l'INSEP.

En juin 2023, vous avez en effet mené une étude sur l'accessibilité de l'INSEP. Dans quel cadre votre expertise a-t-elle été sollicitée ?

Nous avons eu la chance d'être lauréats des Toyota Start-up Awards en 2020 et nous avons

rejoint le programme « Toyota Start-up Accelerator ». Par la suite, Sociability a collaboré à de nombreuses reprises avec Toyota. Dans le cadre du partenariat entre Toyota, KINTO et l'INSEP, nous avons été invités à partager nos recommandations d'experts sur la manière de rendre le campus de l'INSEP plus accessible, inclusif et accueillant pour les athlètes en situation de handicap, le personnel et les visiteurs. Non pas pour être en conformité avec la loi, mais vraiment pour rendre la vie sur le campus plus confortable. C'est la première fois que nous menions une telle étude pour un établissement dans le domaine du sport alors que nous le faisons régulièrement en Angleterre pour des lieux accueillant du public, des locaux commerciaux, des bureaux d'affaires, etc

Comment s'est déroulée votre intervention ?

Nous nous sommes rendus sur le campus pendant deux jours avec des membres de mon équipe, dont une personne en fauteuil roulant, moi-même en l'occurrence. Nous en avons profité pour visiter chaque bâtiment clé afin d'inspecter l'accessibilité des logements et des principales installations sportives. En plus de prendre des notes et des photos de chaque espace et de l'ensemble des caractéristiques clés, nous avons échangé avec plusieurs membres du personnel de l'INSEP ainsi que des athlètes en situation de handicap afin d'obtenir des données qualitatives concernant la vie sur le site. À la suite de ce séjour, nous avons réalisé un rapport qui contient 30 recommandations pour améliorer l'accessibilité de l'INSEP pour les sportifs, le personnel et les visiteurs.



J'ai toujours gardé cette conviction que le sport avait un rôle important à jouer pour changer le regard sur le handicap



Quels enseignements avez-vous tiré de votre séjour à l'INSEP ?

Nous avons pu constater que l'INSEP disposait déjà de bases très solides en matière d'accessibilité. Cela reflète sa longue histoire avec des sportifs d'élite en situation de handicap. L'établissement dispose d'un accès généralisé sans marches à tous les principaux bâtiments et installations sportives, grâce notamment à ses entrées principales sans marches, ses rampes et ses ascenseurs. En outre, des installations PMR sont prévues pour permettre aux athlètes en situation de handicap de vivre et de s'entraîner sur le campus. Au-delà de l'accès pour les fauteuils roulants, il existe également une série d'aménagements visuels et auditifs - tels que des panneaux en braille et des boucles auditives - sur l'ensemble du campus. Mais notre intention était d'évaluer les installations du campus non seulement du point de vue de

la conformité et de la fonctionnalité, mais aussi du point de vue de l'inclusivité.

C'est-à-dire ?

Chez Sociability, nous distinguons trois niveaux d'accessibilité. Il y a bien sûr la conformité avec la loi. Puis la fonctionnalité, comme la présence d'une rampe pour rentrer dans un bâtiment pour une personne en fauteuil. Et enfin l'inclusivité. Par exemple, pour moi qui suis en fauteuil, si l'entrée principale comporte beaucoup de marches mais qu'il existe une autre entrée à l'arrière du bâtiment plus accessible que je peux rejoindre en faisant le tour, c'est bien, c'est fonctionnel, mais ce n'est pas inclusif. Nous avons donc cherché à identifier les obstacles et les défis du quotidien qui rendraient l'expérience de l'INSEP moins agréable et moins accueillante pour une personne en situation de handicap, même si

celle-ci était techniquement capable d'accéder à tous les bâtiments et d'utiliser toutes les installations.

Quels obstacles et défis avez-vous justement pu identifier ?

Ce qui m'a marqué, c'est que l'accessibilité n'est pas, à l'heure actuelle, uniformisée sur l'ensemble du site. Par exemple, vous pouvez trouver un bâtiment qui dispose dès son entrée d'une rampe d'accès alors que l'équipement voisin lui en est dépourvu. Les équipements des toilettes accessibles ne sont pas uniformes sur tout le campus. Les places de stationnement pour personnes en situation de handicap sont difficiles à distinguer. Il manque aussi des informations sur le site qui permettraient à une personne en situation de handicap de savoir au fur et à mesure de ses déplacements quels bâtiments sont accessibles, avec quels aménagements, etc. Nous avions un guide avec nous qui connaissait parfaitement les lieux, mais sans lui, nous aurions eu plus de difficultés pour savoir où nous diriger vers une installation qui dispose d'une rampe d'accès pour moi qui suis en fauteuil par exemple. Nos échanges avec les sportifs eux-mêmes et les membres du personnel ont aussi été riches en enseignements.

Qu'est-il ressorti de ces échanges ?

La plupart des sportifs que nous avons interrogés nous ont dit dans un premier temps qu'ils étaient contents du niveau d'accessibilité de l'INSEP et qu'ils avaient sur le site les aménagements qui leur convenaient. Mais en étant plus pointus dans nos questions, ils finissaient par admettre que certains points pouvaient leur poser problèmes, mais qu'ils se débrouillaient autrement. Un sportif en fauteuil nous a expliqué qu'il y avait des endroits dans le campus où cela devenait plus difficile pour lui de se déplacer et qu'il devait faire le tour du site pour accéder à l'endroit prévu en raison

L'INSEP peut devenir un rôle model pour les autres établissements sportifs, en France mais aussi à l'étranger

d'une marche, d'une barrière, etc. Il pouvait donc s'y rendre malgré tout, mais cela lui demandait plus de temps et d'efforts. Un membre du Comité Paralympique et Sportif Français, dont les bureaux sont situés au cœur de l'INSEP, nous a avoué qu'il avait besoin chaque jour de demander à quelqu'un de lui ouvrir les portes d'accès pour rentrer dans le bâtiment dans lequel il travaille, car il ne peut pas utiliser ses bras. La solution pour lui serait d'installer des portes automatiques. Grâce à ce genre de témoignages et une compréhension fine des défis quotidiens auxquels sont confrontées les personnes en situation de handicap, nous avons pu faire des recommandations de manière à créer un sentiment d'appartenance, de sécurité et de confort sur le campus de l'INSEP.

Comment se déclinent ces recommandations ?

Nous les avons regroupées en plusieurs catégories qui mettent l'accent sur les différents types d'espaces et/ou les différentes utilisations des installations du campus (par exemple, les entrées, les espaces communs, les toilettes et les douches). Dans chaque catégorie, nous avons cherché à décrire brièvement le(s) problème(s) clé(s) en terme d'accessibilité, puis nous avons proposé à la fois une recommandation à court terme, immédiatement applicable, et une recommandation à plus long terme dont la mise en œuvre nécessiterait plus d'efforts, mais qui aurait un impact plus important au fil du temps. Tout au long du rapport, nous avons également désigné certaines recommandations comme étant plus prioritaires en termes d'impact, d'urgence et d'importance.

Pouvez-vous nous donner des exemples ?

Outre le fait de fournir plus d'informations sur l'accessibilité du campus, la priorité pour nous serait d'uniformiser le niveau d'accessibilité à l'ensemble des bâtiments, à commencer par les bâtiments d'hébergement, les entrées et les sanitaires, les salles de bain, les douches, les vestiaires. Cela donnerait plus de cohérence aux utilisateurs. Il serait nécessaire également d'installer des fonctionnalités d'accessibilité aux sorties de secours. Il y a des signes de braille dans quelques structures, mais pas partout. Un sportif avec un handicap visuel ne peut donc pas encore aller partout où il le souhaiterait. Il n'y a donc pas besoin forcément de créer de nouveaux aménagements, mais d'harmoniser et améliorer ce qui existe déjà pour passer d'un simple niveau fonctionnel à un niveau inclusif et accueillant. Comme je le disais, l'enjeu n'est pas seulement de se conformer à la loi et aux réglementations, mais de favoriser un plus grand confort, une plus grande confiance et une plus grande tranquillité d'esprit pour les sportifs, le personnel et les visiteurs durant leur période de séjour sur le campus.

Quelles sont les prochaines étapes ?

Nous sommes aujourd'hui à la disposition de la direction générale de l'INSEP pour l'accompagner au besoin pour la mise en œuvre des aménagements qu'elle souhaiterait mettre en œuvre. Forts de notre expérience, nous pouvons donner notre avis sur les travaux, prodiguer des conseils... C'est un projet sur le long terme, mais il y a des propositions facilement appli-

cables et ce dans les 9 mois qui viennent avant les Jeux. Il n'y a pas de meilleure occasion de conduire ce changement qu'aujourd'hui, à l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. D'autres recommandations nécessiteront plus de temps et d'effort pour leur mise en œuvre (réaménager l'entrée du site, regrouper toutes les entrées du bâtiment de manière à ce que les personnes en situation de handicap et valides puissent entrer par la même entrée, organiser régulièrement des séances de formation et d'entraînement à l'évacuation des personnes en situation de handicap dans des situations d'urgence, installer des systèmes de boucles d'induction auditive (comme ceux de la cafétéria) dans les zones communes du site, etc), mais elles auront un impact plus important pour l'héritage. L'INSEP peut devenir un rôle model pour les autres établissements sportifs, en France, mais aussi à l'étranger.

Est-ce que cette expérience vous a donné envie de vous investir plus encore dans le monde du sport ?

À titre personnel, j'ai désormais envie d'aller voir des événements sportifs et parasportifs maintenant que j'en sais plus sur la préparation des athlètes. Je n'avais pas pu assister aux Jeux de Londres (2012), car j'étais alors en Australie et j'étais trop jeune pour Sydney (en 2000), mais j'espère pouvoir être présent dans les tribunes pour les Jeux en 2024. Et concernant les Jeux de Paris justement, nous avons le désir, avec Toyota, de jouer un rôle et de rendre l'événement le plus accessible possible, pour les athlètes comme pour les spectateurs. Des discussions sont en cours avec le comité d'organisation pour que notre plateforme soit disponible à Paris afin que les athlètes et les spectateurs puissent trouver les lieux accessibles qui conviennent à leurs besoins. ■

4



© Jean-François Robert

QUESTIONS À

ROMAIN DURIS



À l'affiche du film « Les Trois Mousquetaires : Milady » le 13 décembre prochain dans lequel il incarne Aramis, Romain Duris, grand amateur de sport, a notamment pu bénéficier des conseils de l'Insépien Yannick Borel, champion du monde et olympique d'escrime, pour préparer son rôle très physique.

1 À l'image d'Aramis dans les deux volets des Trois Mousquetaires, vous êtes un habitué des rôles qui demandent un certain engagement physique. Comment vous préparez-vous pour ce genre de tournages ?

J'ai toujours eu la chance de faire partie de ceux qui n'ont pas besoin de pratiquer un sport pour être en forme. Sauf qu'en prenant de l'âge (49 ans), forcément, je sens que je dois être un peu plus assidu et discipliné dans ma préparation. Mais c'est une facette du métier que j'adore. Que ce soit le sport, la danse, la musique, je m'en sers pour travailler mon personnage en amont du tournage.

Et ça me rend non seulement meilleur à titre personnel en tant qu'acteur, mais c'est aussi bénéfique pour le film en général et pour mes partenaires. Quand les tournages s'enchaînent, le temps manque parfois, mais pour les deux volets des Trois Mousquetaires que nous avons tournés simultanément, nous avons eu plusieurs mois de préparation en amont pour bien appréhender toutes les disciplines. Entre l'escrime, l'équitation, les cascades, nous avons pris des cours et beaucoup répété. D'autant plus que le réalisateur (Martin Bourboulon, ndlr) ne voulait pas de doublures. Les journées de tournage étaient très intenses avec des plans séquences, des combats spectaculaires... Il fallait donc être vif, disponible et un minimum affûté pour être crédible et précis.

2 Vous avez notamment travaillé avec Yannick Borel, champion du monde et olympique d'escrime, qui vous a appris les fondamentaux de la discipline. Comment s'est déroulée la collaboration avec lui ?

Yannick nous a vraiment mis à l'aise tout de suite. L'idée était d'aborder l'épée de manière ludique, pour apprendre les bases, connaître les gardes, les positions, les déplacements, le travail du corps, etc. On a commencé avec des vraies armes d'escrime. Puis on est passé à la rapière (épée longue et fine utilisée au XVI^e et XVII^e siècle, ndlr) avant d'attaquer la combinaison épée-fusil-couteau-pistolet. Quand on a un tel champion en face de nous, très professionnel dans son approche, on sait qu'on est entre de bonnes mains et on l'écoute. À part un peu de boxe quand j'étais jeune, je n'avais jamais pratiqué un sport de combat. Je prenais donc cet entraînement très au sérieux, comme l'ensemble de mes camarades. Il fallait que les combats paraissent naturels et violents, sans que personne ne se fasse mal. À la fin de la préparation, on a eu le privilège de faire quelques assauts en tenue dans une salle d'escrime avec des membres de l'équipe de France et je dois bien avouer que je me suis pris au jeu. Je voulais absolument gagner. Je suis finalement arrivé deuxième parmi les acteurs et c'était déjà une belle performance vu que je parlais de rien.



Quand on a un tel champion en face de nous, très professionnel dans son approche, on sait qu'on est entre de bonnes mains et on l'écoute

3 Vous avez donc l'esprit de compétition...

Seulement en sport. Je suis surtout un très mauvais perdant, quelle que soit la discipline. En revanche, dans mon métier, je déteste la compétition et je m'en méfie même. Pour moi, il ne peut pas y avoir d'esprit de compétition entre des acteurs. C'est non seulement dangereux, mais nous avons besoin les uns des autres pour échanger, s'entendre, réagir et nous rendre meilleurs les uns les autres sur un tournage, au service du film. Par exemple, sur les Trois Mousquetaires, il y avait une vraie belle entente entre nous (Vincent Cassel, Pio Marmai et François Civil incarnent les autres mousquetaires, ndlr), sans aucune rivalité, bien au contraire, et je pense que ça se voit à l'écran. Même lors de nos entraînements en escrime, on voulait que l'autre en face excelle.

4 D'où vous vient ce goût prononcé pour le sport ?

J'en ai toujours fait dans ma vie. Petit, mon truc, c'était le tennis de table. J'avais fait quelques compétitions et même gagné les championnats de Paris en catégorie jeunes, mais c'était devenu à un moment trop compliqué avec l'école, les tournois, les déplacements et j'avais dû arrêter. Je me rappelle avoir aussi participé à quelques épreuves en ski alpin à l'adolescence. Mais là aussi, ça me faisait un peu peur de prendre ça trop au sérieux. J'ai continué ensuite à pratiquer de nombreuses disciplines pour le plaisir, du snowboard, du skate, du windsurf, et aujourd'hui, outre la méditation, j'essaie régulièrement de faire du rameur chez moi pour entretenir un minimum mon endurance. Dès que je me sens mou, je rame comme un dingue pendant des heures. Je nage aussi souvent l'été. D'ailleurs, j'avais même cherché à savoir si je pouvais venir nager à l'INSEP, mais on m'avait dit bien sûr que ce n'était pas possible. J'aime bien me prendre pour un champion, mais je sais que je ne le suis pas (sourire). J'attends maintenant que ce soit possible peut-être un jour de nager dans la Seine. ■





© Gabriel Sabau/JIF

L'INCROYABLE DESTIN DE KENNY LIVÈZE

Double champion du monde cadet (- 90 kg) et junior (- 100 kg), le judoka Kenny Livèze (21 ans) veut désormais exprimer son immense talent chez les seniors. Victime d'un AVC en 2021, l'Insépien rêve toujours d'une qualification pour Paris 2024.

Tomber, se relever, s'adapter. À seulement 21 ans, Kenny Livèze maîtrise déjà les fondamentaux du judo. Sur les tatamis comme dans la vie. Le colosse guadeloupéen est aussi passé maître dans l'art de faire chuter. Un peu moins depuis un an et son arrivée dans la cour des seniors. Mais chez les jeunes, le colosse guadeloupéen dominait sa catégorie, de la tête et de ses larges

épaules, d'abord en - 90 kg, puis en - 100 kg. « Il m'arrivait quand même de perdre, et même plus souvent que je ne l'aurais souhaité, rigole-t-il. Mais c'est vrai que j'ai vécu une période dorée en matière de résultats. » En 2019, Livèze régnait sur les tatamis. Vainqueur du Festival Olympique de la jeunesse à Bakou, champion d'Europe chez les cadets, le jeune Insépien est surtout le premier

judoka français à avoir été sacré champion du monde en cadets (2019) et en juniors trois ans plus tard (2022). Mieux qu'un certain Teddy Riner, « le grand frère », jamais couronné chez les cadets, auquel il est souvent comparé. *« J'aurais pu vite perdre pied et penser alors que j'étais au-dessus du lot, relève-t-il. D'ailleurs, je l'avoue, à un moment, je me disais que j'étais quand même pas mal fort (sourire). Heureusement que j'étais non seulement bien accompagné, que ce soit par ma famille, mes proches et mes coaches, mais la vie m'a aussi très vite remis les pieds sur terre. »*

UN AVC À 19 ANS

Car s'il n'a pas été épargné par les blessures ces dernières années, Kenny Livèze a surtout été victime d'un accident vasculaire cérébral en 2021 dont l'issue aurait pu être fatale sans une prise en charge précoce. Une épreuve - *« certainement le combat le plus difficile que j'ai jamais mené »*, reconnaît-il sans peine - dont il a su se relever. Alors qu'un neurologue lui avait affirmé qu'il ne pourrait certainement plus jamais remettre un kimono, l'étudiant en kinésithérapie allait défier les pronostics, avec l'aval du corps médical, en revenant peu à peu à son meilleur niveau, mais surtout en s'imposant aux Mondiaux juniors, avec la manière (quatre victoires par ippon en autant de combats, dont le dernier en 23 secondes face au japonais Tomohiro Nakano en finale, ndlr) neuf mois seulement après son AVC. *« Je le connais et l'encadre depuis ses premiers pas au haut niveau et je savais qu'il avait des qualités incroyables, mais quand j'ai vu les efforts qu'il a produits pour revenir puis aller gagner ce titre après ce qui lui est arrivé, je me suis dit qu'il était quand même hors norme »*, avoue, admiratif, son entraîneur Daniel Fernandes. Sélectionné dans la foulée pour ses premiers Mondiaux seniors, l'Insupien, rentré au pôle France à seulement 16 ans - *« J'ai pris cher au début, car c'était un vrai choc physique et mental, mais c'est ce qui m'a forgé »*, affirme celui qui a fait ses gammes au CREPS Antilles-Guyane et au pôle espoir de Brétigny-sur-Orge - allait connaître une entrée en matière délicate pour son arrivée dans la cour des grands. Blessé et privé de coach sur la chaise en raison d'un judogi aux manches trop courtes, Livèze voyait sa dynamique de victoire se briser dès le deuxième tour.

UNE FORCE DE CARACTÈRE SUPPLÉMENTAIRE

Perturbé par les blessures ces derniers mois, le sociétaire de l'ACBB Judo court toujours aujourd'hui après son premier podium chez les seniors. Un manque de résultats qui l'a privé des récents championnats d'Europe à Montpellier au profit de l'actuel titulaire de la catégorie des - 100 kg, Aurélien Diesse. *« J'ai peut-être eu à un moment un excès de confiance en pensant que ça allait être aussi facile que chez les jeunes, avoue-t-il. Quand tu as l'habitude de gagner, forcément, tu passes par une période de doute et de remise en question. Mais je sais que je suis encore en phase d'apprentissage et chez les seniors, c'est la maturité physique qui compte. Je m'y étais préparé mentalement (il est accompagné par la psychologue Mériem Salmi, comme Teddy Riner, ndlr) et surtout depuis mon AVC, je relativise beaucoup plus. Cette expérience m'a donné une force de caractère supplémentaire et l'histoire sera encore plus belle. »* Car même s'il apparaît distancé dans le ranking olympique cet automne (seulement 13^e français en - 100 kg), le natif des Abymes, saxophoniste en herbe, espère écrire un nouveau chapitre de son incroyable destin aux Jeux de Paris.

« Le chemin de sélection est encore long et Kenny garde toutes ses chances pour 2024, assure Daniel Fernandes. Il a déjà prouvé sa capacité à répondre présent sur les événements majeurs. Et il aura encore 3 voire 4 olympiades ensuite pour exprimer son talent. » « Outre le travail technique à poursuivre pour le rendre encore plus efficace, notamment face aux gauchers, la priorité aujourd'hui est de renforcer son physique pour que les blessures n'entravent plus sa montée en puissance, poursuit l'ancien vice-champion du monde des - 73 kg, entraîneur de l'équipe de France masculine depuis 2020. *Il n'est pas question de prendre des risques et de jouer avec sa santé. Bien sûr, on aimerait tous le voir performant tout de suite, à commencer par lui-même. Mais la patience doit être de mise. »* Apprendre à se (re)construire et (re)gagner, un nouveau défi à la hauteur du talent de Kenny Livèze. ■



L'escrime fait partie des disciplines les plus impactantes

L'INSEP SE MOBILISE POUR PRÉVENIR L'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT

Un programme d'information et de prévention sur l'incontinence urinaire d'effort, le premier du genre, vient d'être déployé par l'INSEP à l'attention des sportives de haut niveau, mais aussi de leur encadrement.



Plus de 70% des athlètes de haut niveau seraient confrontées à l'incontinence urinaire d'effort au cours de leur carrière

C'est un tabou, un de plus, qui commence à se fissurer, même s'il faudra un peu de temps encore avant de définitivement le briser. À l'instar des autres spécificités de la pratique féminine dans le sport de haut niveau (règles, maternité... voir notre dossier dans INSEP le mag numéro 51), les freins se lèvent peu à peu autour des fuites urinaires liées à l'effort. Non seulement la parole se libère – « Depuis un an, de plus en plus de sportives viennent m'en parler, soit en confiant qu'elles ont des fuites alors qu'elles ont d'abord pris rendez-vous pour d'autres symptômes, soit, et c'est ce qui est nouveau, comme motif principal de consultation », confirme Carole Maitre, gynécologue et médecin du sport à l'INSEP –, mais le trouble est aussi mieux pris en compte et en charge. Selon une étude clinique observationnelle réalisée par Carole Maitre, plus de 70% des athlètes de haut niveau seraient confrontées à l'incontinence urinaire d'effort au cours de leur carrière. Une pathologie que l'on retrouve le plus souvent dans les disciplines à fort impact comme le trampoline (80% des pratiquantes seraient concernées selon une étude suédoise publiée en 2002 dans le *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*), mais aussi en course à pied, judo, basketball, tennis, ou plus généralement dans les sports à composante dynamique importante. L'incontinence urinaire d'effort se caractérise alors par une fuite involontaire d'urine survenant à l'occasion d'un effort augmentant la pression intra-abdominale. Le saut, la course, le travail des abdominaux, le soulèvement de poids ou encore la marche rapide peuvent être autant de facteurs déclenchants, sans oublier la toux ou le rire !

UN IMPACT SUR LA PERFORMANCE

Plus qu'une simple gêne, l'apparition du trouble peut avoir un véritable impact. Sur la qualité de vie, le bien-être, la santé après carrière - « Le risque d'avoir des fuites après 35 ans est 8 fois supérieur chez la sportive de haut niveau ayant eu des fuites urinaires pendant sa carrière non prises en charge par rapport à celle n'ayant pas eu de fuite », souligne Carole Maitre -, mais aussi sur la performance. « Outre le stress induit par la crainte d'avoir une fuite et que cela se voit, quand celle-ci survient, à l'entraînement ou en compétition, elle peut entraîner une perte de concentration susceptible d'altérer le geste ou la figure et donc le résultat recherché », confirme Alice Van Niekerk, masseur-kinésithérapeute au pôle médical de l'INSEP. Certaines athlètes choisissent aussi de ne pas boire avant de produire un effort pour éviter les pertes, avec les risques de blessures inhérents à la déshydratation. Le sujet, sensible, « que la plupart des sportives normalisent et pensent inévitable, car liée à leur pratique à haut niveau », constate Adrien Revault, chargé de projets scientifiques au sein du pôle médical de l'INSEP, est déjà abordé depuis quelques années pour les nouveaux entrants dès leur arrivée dans l'établissement.



80% des pratiquantes de trampoline seraient concernées par l'IUE, selon une étude suédoise publiée en 2002

13 vidéos avec des animations 3D permettent d'identifier le périnée et différents exercices du périnée et du transverse allant de la prise de conscience et du renforcement vers l'automatisation et l'ajustement postural anticipateur



Et un travail spécifique est parfois déjà mis en place lors de la préparation physique, y compris pour les garçons. « Pour des problématiques ou des besoins plus spécifiques, des prises en charges individualisées en rééducation sont également possibles », relève Carole Maitre. Mais une nouvelle étape a été franchie ces dernières semaines avec le déploiement, en collaboration avec le CNOSEF, d'un programme d'information et de prévention spécifique sur cette pathologie et plus globalement sur les risques du sport intensif sur le périnée. Déclinée sous forme de 13 vidéos créées par les équipes du pôle médical et du pôle communication/audiovisuel et disponibles sur la chaîne YouTube de l'INSEP, cette campagne, la première du genre, s'adresse non seulement aux athlètes, mais aussi à l'encadrement médical et technique (entraîneur, préparateur physique...). Les premières séquences en animation 3D permettent d'identifier le périnée et les structures qui l'entourent en statique et en dynamique, tout en visualisant les contraintes biomécaniques exercées durant l'effort. En complément, différents exercices du périnée et du transverse allant de la prise de conscience et du renforcement vers l'automatisation et l'ajustement postural anticipateur sont également proposés par le biais de vidéos mettant en scène plusieurs sportives de haut niveau (Madeleine Malonga, Anaïs Michel, Sara Balzer, Marine Boyer, Mandy François-Elie...). Outre la maîtrise des fondamentaux, les conseils et les exercices sont adaptés en fonction des contraintes

du geste sportif dans les disciplines les plus impactantes (gymnastique, escrime, course à pied, haltérophilie, judo, aviron, canoë-kayak...). « L'objectif de ces vidéos est vraiment de mieux comprendre le rôle et les enjeux des fonctions périnéales et d'identifier quelles sont les causes de l'apparition des troubles tout en offrant des pistes de travail pour améliorer la co-contraction du périnée et des abdominaux », souligne Adrien Revault.



Le périnée jouant un rôle de soutien, de transfert de force, de stabilisation, son renforcement contribuera aussi au maintien du bassin et du dos, à l'amélioration de la posture, à soulager certaines douleurs lombaires...

UN RETARD DE CONTRACTION

Car contrairement à une idée reçue, l'incontinence d'effort chez les sportives de haut niveau n'est pas forcément liée à une faiblesse du périnée ou au manque de tonicité des muscles du plancher pelvien. L'entraînement trop poussé des muscles abdominaux superficiels, sans respect parfois pour la musculature profonde, entraîne une modification de la pré-contraction. « C'est la raison pour laquelle il est important de sensibiliser les athlètes et l'encadrement au fait de renforcer le couple transverse-périnée afin non seulement de créer un verrouillage à l'effort réflexe, mais aussi d'exercer moins de contraintes sur le périnée », soutient Alice Van Niekerk. Le trouble peut aussi apparaître en raison de la fatigabilité du périnée suite aux entraînements intensifs et répétitifs. « La contraction maximale diminue de 20 % après 90 minutes d'exercices intenses, confirme Carole Maitre. Les fuites urinaires à l'effort proviendraient donc souvent d'un défaut d'anticipation de ces muscles lors de l'effort sportif même si on retrouve tout de même chez certaines sportives des faiblesses des muscles du périnée. » Les vidéos mettent également l'accent sur l'importance d'adopter une bonne technique respiratoire, quelle que soit la technique de renforcement des abdominaux choisie. « Le placement de la respiration est en effet primordial, car expirer efficacement durant l'effort permet de diminuer la pression exercée sur le plancher pelvien », confirme Adrien Revault. Le périnée jouant un rôle de soutien, de transfert de force, de stabilisation, son renforcement contribuera aussi au maintien du bassin et du dos, à l'amélioration de la posture, à soulager certaines douleurs lombaires... Suite à la mise en ligne des vidéos, la campagne de prévention a débuté avec des interventions au sein des pôles France escrime, judo, aviron, athlétisme et handisport de l'INSEP. « On insiste déjà depuis de nombreuses années sur le travail spécifique profond des abdominaux, le fait de bien rentrer le ventre pendant les exercices, de plaquer le nombril, mais nous n'avons jamais abordé directement cette question des fuites urinaires, reconnaît Christophe Massina, responsable de l'équipe de France féminine de judo. Il y a certainement une gêne de la part des athlètes féminines à évoquer les problématiques qui les concernent avec un staff masculin, Grâce à cette intervention, elles savent désormais que non seulement nous sommes nous aussi sensibilisés et qu'elles peuvent venir nous en parler si elles en ressentent le besoin, mais qu'il y a aussi

des personnes ressources à l'INSEP qui peuvent les accompagner, les prendre en charge, etc... » La sensibilisation se poursuivra ces prochains mois dans les autres pôles France de l'INSEP et au sein du réseau Grand INSEP. « Notre population ici sur site reste l'élite, mais l'objectif est aussi que ces informations « descendent » et soient diffusées dans les pôles espoirs, les clubs, etc., pour revoir la façon de faire les abdominaux dès le plus jeune âge et éviter que l'incontinence urinaire d'effort ne s'aggrave », insiste Alice Van Niekerk. ■



« J'ai tellement peur maintenant, qu'avant chaque entraînement, je vais aux toilettes. » La joueuse de tennis Amandine Hesse a confié avoir été sujette à l'incontinence urinaire pendant et après sa grossesse.



JADE GILLET

Vice-championne du monde
de plongeon par équipes

Vous avez avoué récemment que vous aviez souffert d'incontinence urinaire d'effort. Avez-vous hésité avant de vous livrer ?

Non, car non seulement je ne suis pas vraiment quelqu'un de pudique, mais surtout je voulais à travers mon témoignage montrer qu'il n'y a pas de honte à être atteinte de ce trouble. J'ai l'impression qu'aujourd'hui le sujet est de moins en moins tabou, contrairement à il y a quelques années où on n'osait vraiment pas en parler, par peur des regards et de ce que les autres pouvaient penser de nous, mais il y a encore des sportives, notamment les plus jeunes, qui ont cette réticence à évoquer le sujet avec leurs proches ou leur médecin et qui préfèrent le garder pour elles. J'ai envie qu'elles n'aient plus peur, qu'elles n'aient plus honte et qu'elles sachent aussi qu'il existe des solutions.

Quand avez-vous pris conscience que vous aviez vous-même cette pathologie ?

Je dirais vers l'âge de 13-14 ans. Avant de m'orienter vers le plongeon (en 2018, ndlr), je faisais de la gymnastique depuis mon enfance, mais c'est seulement vers l'adolescence que j'ai commencé à sentir que j'avais des fuites. Sur certaines acrobaties au sol, j'avais vraiment l'impression de me faire pipi dessus ! Mon justaucorps était mouillé, les sensations n'étaient vraiment pas agréables... J'allais tout de suite aux toilettes en pensant que le besoin d'uriner était pressant, mais cela n'avait rien à voir. Je trouvais ça bizarre, car cela ne m'arrivait qu'à la gym et pas dans la vie de tous les jours. Je ne comprenais pas ce qui se passait, car à l'époque, il n'y avait pas vraiment d'informations sur le sujet et je n'osais pas en parler alors que ça me gênait considérablement. Lorsque j'ai enfin décidé d'évoquer le sujet avec ma mère, elle m'a tout de suite rassurée en me disant que c'était normal et que je ne devais pas m'inquiéter. Mais comme je ne voulais pas en parler à l'encadrement et que je pensais qu'il n'y avait pas de toutes façons pas de solutions pour y remédier, j'ai traîné ce trouble pendant des années.

Quelles conséquences cela avait sur votre bien-être, mais aussi sur vos performances et comment gériez-vous la situation ?

Je ne me sentais pas propre, j'étais mal à l'aise et j'avais peur du regard des autres. Quand je sentais les fuites, je ne pensais plus qu'à ça. Je me demandais si ça avait beaucoup coulé, si les autres pouvaient le voir, si je devais aller aux toilettes... Du coup, je perdais ma concentration et j'écoutais moins les consignes du coach. Parfois, il m'arrivait même d'éviter certains éléments ou de raccourcir certaines figures. À part ça, je ne pouvais pas vraiment faire grand chose. C'était vraiment de la débrouille. J'essayais d'aller aux toilettes avant l'entraînement ou la compétition, j'enfilais un short par dessus mon justaucorps... Sauf que comme ce n'était pas autorisé en compétition, je mettais des protections pour absorber.

Comment la pathologie a-t-elle évolué ? Êtes-vous toujours concernée aujourd'hui ?

Quand j'ai arrêté la gym et que j'ai basculé vers le plongeon, j'ai, dans un premier temps, été soulagée, car j'avais l'impression que c'était terminé. Pendant la pratique en elle-même, je ne ressentais plus rien ou peut-être que je ne m'en rendais pas vraiment compte du fait d'évoluer déjà dans un milieu humide. J'avais presque fini par oublier. Sauf qu'au plongeon, on a aussi des entraînements à sec et dès que je suis remontée sur un praticable, notamment le trampoline fast track, pour travailler les acrobaties, les fuites sont revenues. Je l'ai mal vécu, car je pensais vraiment en être débarrassées. La différence est que, cette fois, j'en ai tout de suite parlé à ma coach et que nous avons trouvé ensemble des aménagements à l'entraînement, car je ne voulais pas à nouveau me sentir gênée.

Avez-vous mis en place un protocole pour tenter d'y remédier ?

Pas tout de suite. C'est venu un peu par hasard. Lorsque j'ai commencé l'an dernier à avoir des douleurs aux abdominaux et au dos, je pensais que c'était uniquement musculaire et j'ai consulté le pôle

médical de l'INSEP. Les kinés m'ont alors sensibilisée à l'importance de renforcer mon transverse et mon périnée, car les douleurs pouvaient être liées. Je ne savais même pas qu'on pouvait travailler le périnée et surtout de cette manière en faisant aussi des abdominaux ! J'en ai parlé avec mon préparateur physique, je lui ai avoué que j'avais aussi des fuites urinaires, et il m'a proposé de faire certains exercices. Je fais du sport de haut niveau depuis très longtemps et j'avais l'impression d'être bien gainée, mais quand j'ai commencé ce renforcement spécifique, j'ai vraiment eu l'impression de n'avoir jamais travaillé ces zones de mon corps tellement c'était dur. J'avais de drôles de sensations et même des courbatures.

Avez-vous intégré désormais ces exercices dans votre entraînement et sentez-vous que cela un impact sur vos troubles ?

Lorsque je suis avec mon préparateur physique et qu'il me propose ces exercices, je les fais sans problème. Mais l'objectif est aussi que je devienne autonome et que je continue régulièrement chez moi ou en déplacement et là, je l'avoue, si je ne suis pas guidée et en groupe, je ne suis pas vraiment assidue. Peut-être aussi parce que je suis moins impactée aujourd'hui par l'incontinence urinaire d'effort alors que si les fuites revenaient de manière régulière, je pense que je serais plus impliquée. Je vais essayer de m'appuyer sur les vidéos mises en ligne par l'INSEP récemment dans le cadre du programme de prévention pour être plus régulière. Car au-delà des fuites, je sens que quand je travaille le couple périnée-transverse, cela a un impact sur ma posture et j'ai moins mal au dos. Quand les douleurs sont là, je fais en sorte de respirer, rentrer mon ventre, et je peux augmenter les charges d'entraînement. Quand je fais des squats, j'essaie d'y penser et de corriger ma posture. Même debout dans une file d'attente, il m'arrive parfois de le faire naturellement.



Cleopâtre Darleux, gardienne de l'équipe de France de handball.

L'INSEP ACCÉLÈRE SUR LA PROBLÉMATIQUE **DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES**

A lors que les commotions cérébrales dans le sport représentent plus que jamais un véritable enjeu de santé publique, l'INSEP a décidé d'intensifier sa mobilisation pour mieux prévenir et prendre en charge cette pathologie grâce à la mise en place d'un groupe de travail pluridisciplinaire sur la question.



Victime d'une septième commotion cérébrale lors d'une séance d'entraînement en 2021, l'attaquant des Dragons de Rouen et international à 102 reprises avec l'équipe de France, Anthony Guttig, a mis un terme à sa carrière, à 33 ans.

C'est un sujet qui, contrairement à celui des fuites urinaires d'effort évoqué dans la rubrique « Entraînement » de ce même numéro d'INSEP le mag, n'est plus tabou depuis de nombreuses années. Une vraie prise de conscience a déjà eu lieu dans le monde du sport et l'INSEP est depuis longtemps mobilisé sur cette question. Pour autant, les commotions cérébrales restent un sujet majeur et représentent même un véritable enjeu de santé publique. Depuis 10 ans, leur nombre s'est considérablement accru, tout du moins pour celles qui ont pu être identifiées et répertoriées. Aux États-Unis, 1,6 million d'athlètes, professionnels auraient subi une commotion dans l'année (3,8 millions chez les amateurs). En France, on estime à 200 000 le nombre de commotions par an, toutes disciplines confondues. « Le sport s'est très « durcifié » si on peut dire, explique Jean-François Chermann, neurologue et auteur d'un livre sur les commotions cérébrales. *Il y a eu une augmentation du volume musculaire et les athlètes sont devenus de plus en plus forts, de plus en plus rapides. Les collisions sont effectuées à beaucoup plus haute cinétique avec des poids plus importants et les impacts sont plus forts.* » « Des athlètes peuvent subir des coups qui produisent dans leur boîte crânienne une accélération allant de

80 à 140 g, ce qui équivaut à l'accélération causée lorsqu'une voiture entre en collision avec un mur de briques à une vitesse de 60 à 80 km/h », relate le Canadien Dave Ellmberg, cofondateur et codirecteur de l'Institut des commotions cérébrales, sur le site de l'association québécoise des neuropsychologues.

UNE BLESSURE INVISIBLE

Souvent appelée la blessure invisible, la commotion cérébrale est une lésion cérébrale qui survient généralement à la suite d'un choc direct ou indirect à la tête. Caractérisée par une perte temporaire des fonctions cérébrales normales, accompagnée ou non de perte de connaissance, elle se traduit le plus fréquemment par des vertiges, des troubles de l'équilibre, une altération de la conscience et de la mémoire, une confusion ou désorientation, des difficultés de concentration, des céphalées. Des symptômes qui, le plus souvent, se résorbent assez rapidement, dans les sept à dix jours qui suivent le choc. « *Mais certains sportifs gardent des séquelles beaucoup plus longtemps, avec un impact sur leur pratique, mais aussi sur leur vie quotidienne,* alertent Stéphanie Nguyen Bousuge, médecin du Sport, et Camille Rose, médecin spécialiste en médecine physique et de réadaptation, du pôle médical de l'INSEP. *Ils peuvent ressentir des maux de tête assez violents, être victimes de vertiges, de nausées, pendant plusieurs semaines, voire pendant des mois et ne plus pouvoir effectuer des tâches a priori simples.* » Des crises d'angoisse et changements brutaux d'humeur sont aussi régulièrement rapportés. « *Et nous avons été témoins de syndromes post-commotionnels qui ont empêché la reprise du sport non pas pendant 10 jours, mais pendant plusieurs mois,* poursuit Camille Rose. *Au judo, il y a même eu des arrêts prématurés de carrière à cause de commotions, car les athlètes ne pouvaient plus supporter les coups.* » Victime d'une commotion aux Masters de Doha en janvier 2021, le judoka Axel Clerget avait pu reprendre le chemin des tatamis et même se parer d'or dans l'épreuve par équipe mixte aux Jeux Olympiques de Tokyo quelques mois plus tard. Mais l'Inséprien (36 ans), pourtant guère épargné par les pépins physiques ces dernières années, en parle encore aujourd'hui comme de « la blessure la plus difficile de sa carrière » (voir par ailleurs). Victime en décembre 2022 de trois impacts successifs suite à des ballons reçus en pleine tête et à un plongeon mal réceptionné, la championne olympique de handball, Cléopâtre Darleux, a dû à plusieurs reprises reporter son retour sur les terrains. Un an plus tard, le dernier rempart des Bleues est d'ailleurs toujours en convalescence et n'a pas pu reprendre la compétition à très haut niveau.



Un impact sur la pratique, mais aussi sur la vie quotidienne

Les risques sont encore plus élevés lorsque la commotion n'est ni signalée ni diagnostiquée - une étude universitaire aux États-Unis a révélé que près de 80% des sportifs interrogés préféreraient dissimuler leurs symptômes et continuer à pratiquer sans consulter un médecin -, ce qui entraîne une mauvaise prise en charge et un retour prématuré à l'activité. « Il y a bien sûr des risques à court terme, comme celui de développer un hématome cérébral, et d'autant plus si on est victime d'une seconde commotion dans la foulée de la première qui n'aurait pas été détectée, souligne Camille Rose. C'est heureusement très rare. Mais dans les sports de combat, on a vu aussi de nombreux sportifs garder des séquelles plusieurs années après leur commotion et même après leur retraite sportive avec des problèmes psychiatriques, voire de démence, des maladies neurologiques dégénératives, etc. »



James Ryan, victime d'une commotion lors du Tournoi des VI Nations en 2022

DE NOMBREUX SPORTS CONCERNÉS

Ces derniers mois, les témoignages, nombreux, ont mis en lumière que les commotions n'épargnaient aucune discipline ou presque alors que le grand public les associe le plus souvent au rugby et à la boxe. « Le sport qui donne le plus de commotions, c'est le hockey, suivi par le football américain et le rugby, détaille Jean-François Chermann. Ensuite, il y a le football féminin, le football masculin et la plupart des sports de balle comme le handball et le basket. Tous les sports de contact comme la boxe bien sûr, mais aussi le judo, le taekwondo, etc sont concernés. La grande différence se situe dans la récurrence. En rugby, elle est autour de 30 %. En football ou en judo, on tombe à 10 %. » Aux championnats du monde d'escrime l'été dernier, la fleuretiste Anita Blaze avait dû déclarer forfait pour l'épreuve par équipes à cause d'une commotion cérébrale subie lors de l'épreuve individuelle. Le milieu de la voile s'inquiète aussi du nombre croissant de commo-

tions qui touchent les marins lors des courses au large. « À l'INSEP, nous avons aussi déjà pris en charge un pentathlète commotionné après une chute de cheval et également une nageuse synchro après une chute lors d'une figure, racontent Stéphanie Nguyen Bousuge et Camille Rose. C'est la raison pour laquelle la prévention est indispensable, tout comme la sensibilisation aux athlètes, quelle que soit la discipline, dès le plus jeune âge. ». « Finalement, ce sont souvent les entraîneurs ou les sportifs eux-mêmes les premiers témoins du choc, des signes visibles ou des symptômes d'une commotion cérébrale, précise Adrien Revault, chargé de projets scientifiques au pôle médical de l'INSEP et coordinateur du groupe de travail. Leur rôle dans la détection de cette pathologie est donc primordial et c'est pour cela que nous les intégrons pleinement dans ces actions de prévention. »

LES RECOMMANDATIONS ÉVOLUENT

Quelques fédérations parmi les plus impactées ont déjà mis en œuvre des actions de prévention et engagé un vrai travail d'éducation et de sensibilisation. Une démarche également menée au sein de l'INSEP auprès des sportifs et des staffs, avec une sensibilisation sur les commotions, les symptômes, les risques, dès les bilans de début de saison. Des actions concrètes ont vu le jour dans certaines disciplines, à l'instar des restrictions mises en place lors des entraînements pour le jeu de tête chez les plus jeunes en football. De nombreuses études à l'étranger ont été également initiées. L'une d'entre elle démontre que les commotions auraient des conséquences plus dramatiques chez les femmes que chez les hommes. De même, les recommandations relatives à la prévention, à la détection et à la gestion des commotions cérébrales évoluent régulièrement. La dernière déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport a ainsi actualisé les procédures à mettre en œuvre lors d'une suspicion et mis en évidence de nouveaux outils, à l'image de la sixième version du Scat, un outil standardisé d'évaluation. Mais les experts ont surtout établi un nouveau protocole de reprise. Une activité physique légère est désormais tolérée (comme la marche) dans les 48 premières heures après une commotion si le risque de blessure est écarté. Un retour à l'exercice précoce qui aurait un effet positif sur la récupération selon des recherches récentes alors que jusqu'à présent un repos total était préconisé pendant cette période. Sur les activités cognitives et visuelles également, l'importance de la réduction du temps d'écran (téléphone, ordinateur, etc.) durant ces 48 premières heures a été mise en avant comme facteur facilitant la récupération.

La vice-championne olympique de big air Tess Ledoux a été victime d'une commotion cérébrale fin 2022. Elle a effectué un retour progressif pour ne pas risquer de voir ses symptômes perdurer.



DES SPORTS À RISQUES CIBLÉS

Face à ces évolutions et aux enjeux de santé publique et afin de permettre aux athlètes de pouvoir exprimer leur potentiel en toute sécurité et le plus rapidement possible, l'INSEP a décidé d'intensifier sa mobilisation avec la mise en place d'un groupe de travail pluridisciplinaire. Composé de 6 médecins, 2 masseurs-kinésithérapeutes, 1 psychologue, mais également de 2 spécialistes du sommeil, 1 orthoptiste, 1 chercheur en psychologie, 1 médecin conseil et 1 neurochirurgien, ce collectif avance sur un chemin à baliser afin notamment de standardiser la prise en charge au sein du pôle médical. « Dans un premier temps, nous avons ciblé les disciplines à risques et les mécanismes lésionnels parmi les 20 sports résidents à l'INSEP », dévoile Fabien Wolfarth, masseur-kinésithérapeute au sein du pôle médical de l'INSEP. La boxe, le taekwondo, la lutte, le judo, la gymnastique, le plongeon, l'escrime, le basket-ball, le water-polo et la natation artistique ont ainsi été identifiés afin d'adapter le protocole de reprise « en fonction de l'athlète et de son sport alors que le plus souvent, la stratégie est standardisée sans forcément tenir compte des spécificités de la discipline, des antécédents du sportif, etc. », note Adrien Revault. Un arbre décisionnel interdisciplinaire de prise en charge de la commotion cérébrale a également été réalisé qui précise la conduite à tenir en cas de suspicion. Des pyramides de reprise par disciplines sont désormais en cours de construction en lien avec les fédérations concernées. « Même si le sujet est aujourd'hui mieux pris en compte et que la parole s'est libérée, on sent qu'il y a encore un besoin de formation et d'information auprès des staffs médicaux et techniques », explique Fabien Wolfarth. Ces prochains mois, de nouvelles actions de sensibilisation auront lieu dans les différents pôles France de l'INSEP et au sein du réseau Grand INSEP avec des interventions d'experts, des témoignages de sportifs, etc. ■

PAROIRES DE SPORTIF



Axel Clerget,

champion olympique par équipe mixte de judo en 2021

« Lors d'un combat durant les Masters de Doha en janvier 2021, je suis tombé en tapant un peu la tête. J'avais pourtant déjà subi au cours de ma carrière des chocs bien plus violents, mais j'ai senti tout de suite que quelque chose n'allait pas, car je ne contrôlais plus rien. La commotion cérébrale a été très vite détectée, mais je ne m'attendais pas du tout à ce qui allait se passer ensuite. Plus de deux ans après, j'en parle encore comme de la blessure la plus difficile de ma carrière, car on se sent vraiment démuné face aux symptômes. J'étais très fatigué, j'avais des sautes d'humeur, je ne pouvais plus tenir une conversation et la moindre activité physique comme monter des escaliers m'épuisait. Le pire était que j'étais incapable de m'occuper de mon fils. Je suis resté dans cet état pendant près de deux mois. Deux mois à avoir des difficultés dans les moindres activités quotidiennes, à ressentir des nausées et à me sentir comme si j'étais en état d'ébriété dès le matin, à m'énerver pour un rien, etc... Je commençais même à m'inquiéter des éventuelles séquelles psychologiques. Ce n'est qu'à partir de ce moment là, sans doute un peu tard, que j'ai commencé à voir tout un tas de spécialistes (ostéopathe, psychologue, neurologue, kinésithérapeute, orthoptiste, kiné vestibulaire pour l'oreille interne...) qui m'ont vraiment aidé. Non, la commotion cérébrale n'est pas qu'un coup sur la tête. Je préfère d'ailleurs employer le terme de traumatisme crânien quand j'évoque ce qui m'est arrivé, car il est important de sensibiliser, mais aussi de faire évoluer la prévention, la détection et la prise en charge de ce type de pathologie. Dès que je le peux, je n'hésite pas à prendre la parole sur ce sujet, car je ne veux pas que d'autres sportifs, qu'ils soient de haut niveau ou amateurs, subissent ce que j'ai vécu en pratiquant leur passion. Il est important d'arrêter dès qu'il y a un doute sur un choc à la tête plutôt que d'aller vers des conséquences plus graves sur le long terme. Quand il y a un doute, il n'y a pas de doute ! »



EONA POURSUIT SA MONTÉE EN GAMME

Partenaire du pôle médical de l'INSEP depuis plus de 15 ans, EONA, spécialisée dans les soins aromatiques aux huiles essentielles Bio, continue de faire évoluer ses produits pour mieux répondre aux besoins des sportifs et des masseurs-kinésithérapeutes.

Tout un symbole. En janvier dernier, sur la scène de la Soirée des Champions de l'INSEP, Frédéric Jouvin, directeur de la société EONA, remettait les trophées « les come back » à cinq sportifs de haut niveau revenus sur le devant de la scène après un fait de vie (blessure, accident, grossesse/paternité, etc.). Des athlètes habitués aux produits de la marque française spécialisée dans les soins aromatiques aux huiles essentielles Bio. Et pour cause. EONA accompagne le pôle médical de l'INSEP depuis 2008. « Grâce à ce partenariat, nous avons à notre disposition toute une gamme d'huiles, de gels et baumes de massage que nous utilisons en soins, préparation et récupération sportive, confirme Rémi Bernard, masseur-kinésithérapeute au pôle médical. La diversité et la qualité des huiles essentielles d'EONA nous permettent de les associer avec des huiles végétales afin de personnaliser les massages

selon les besoins, la sensibilité des sportifs et les exigences des praticiens. » « L'expertise des équipes de l'INSEP et leurs retours d'expérience nous sont précieux pour faire évoluer nos produits, que ce soit en matière de texture, de dosages, etc. », remarque Anthony Magne, responsable Événementiel & Partenariats chez EONA.

UN PROTOCOLE ACTIF

Les masseurs-kinésithérapeutes de l'INSEP utilisent également depuis plusieurs années le protocole EONA Gel Cryo et Spray Cryo pour leurs effets froid à action rapide. Une étude réalisée en 2019 sur 9 sportifs de haut niveau à l'INSEP avait d'ailleurs mis en évidence un impact positif de la méthode cryogénique proposée par EONA sur l'évolution des signes cliniques d'une entorse récente de la cheville. « Au-delà des entorses et autres pathologies, les produits EONA sont aussi bénéfiques sur le bien-être des sportifs », note Rémi Bernard. Partenaire des staffs médicaux de plusieurs fédérations françaises (athlétisme, cyclisme, natation, triathlon), EONA a enrichi sa gamme ces derniers mois avec 3 nouvelles huiles de soin – anti-frottement, réparatrice et hygiène du pied. L'équipe EONA sera présente comme chaque année sur de nombreux événements, à l'image du Marathon de Paris et d'une étape du Tour de France. EONA peut aussi compter parmi ses ambassadeurs de nombreux sportifs de haut niveau, dont l'ancien pensionnaire du pôle France de gymnastique de l'INSEP, Edgard Boulet, ou encore la patineuse Maé Meité.





CHOISEUL SPORT & BUSINESS

Denis Gargaud, céiste champion olympique et bénéficiaire d'un emploi réservé à l'INSEP, a été sélectionné dans le classement Choiseul Sport & Business 2023 parmi les jeunes leaders qui agissent en faveur de l'économie et de la pratique du sport. Bravo à lui !

Source Twitter : @instchoiseul

YUI SUSAKI S'ENTRAÎNE À L'INSEP

En cette fin d'année 2023, la lutteuse japonaise Yui Susaki, 4 fois championne du Monde et championne Olympique en titre en -50kg, a passé une semaine d'entraînement à l'INSEP en immersion avec l'équipe de France féminine.

Source Instagram : @edflutteolympique



PROJECTION DE FILM

Dans le cadre du mois du film documentaire, la Ville de Saint-Raphaël a invité les sportifs du CREPS PACA à assister à la projection du film « Les sorcières de l'Orient » (surnom donné à une équipe de volley féminine nippone qui a enchaîné plus de 250 victoires sans défaite), suivie d'un échange privilégié avec le réalisateur Julien Faraut.

Source Facebook : @CREPS PACA
- Site de Boulouris - Saint Raphaël

RETROUVEZ-NOUS SUR

-  : @INSEP_Paris
-  : @insep.paris
-  : INSEP_Officiel
-  : INSEP TV
-  : INSEP

LE TALK DE FRANCEINFO

Jeudi 30 novembre, Wilfried Happio, Marine Boyer, Koumba Larroque ainsi qu'Eve Tiollier, chercheuse en nutrition, ont participé à un live Twitch dans l'émission LE TALK de franceinfo pour échanger sur l'approche des Jeux, les attentes et/ou appréhensions, ainsi que la vie quotidienne d'un sportif de haut-niveau en préparation pour une échéance aussi importante.

Source LinkedIn : @INSEP



MÉDECINS DU SPORT

Dans le 3^e épisode du podcast « Médecins du sport », retrouvez les propos des docteurs Le Garrec et Le Van qui abordent la question complexe de l'alimentation du sportif.

Source Youtube : Insep TV



MAGDA WIET-HÉNIN DANS « INSPIRANTES »

Récente championne du monde de taekwondo, Magda Wiet-Hénin a expliqué au micro d'Eurosport comment son échec aux Jeux Olympiques de Tokyo l'a aidé à grandir pour aller décrocher l'or en 2024. Pour revoir l'interview : <https://tinyurl.com/t2y8kdc>

Source Twitter : @eurosport_FR



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

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

www.insep.fr     



TOYOTA

VISA

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien