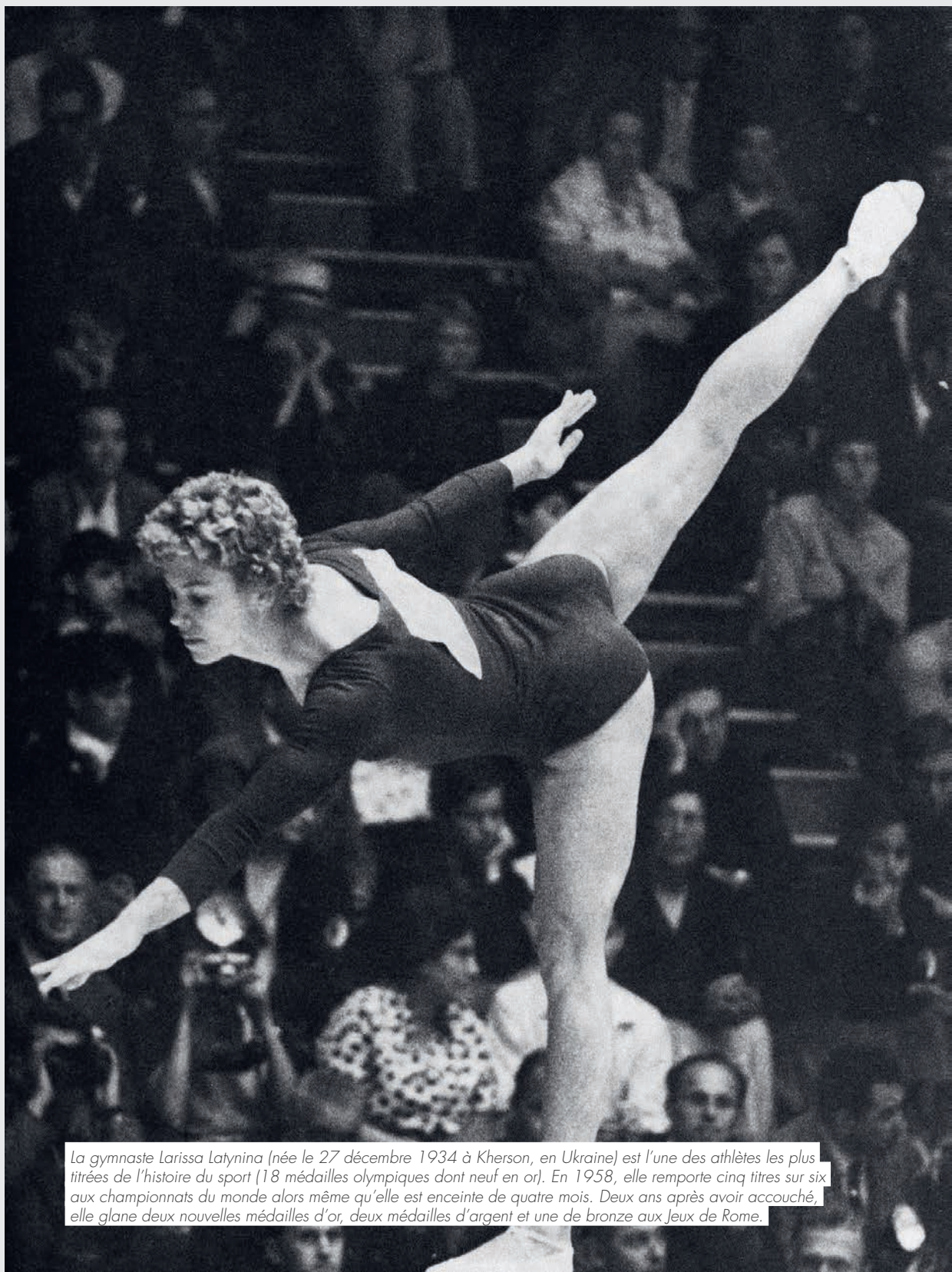




À LA UNE

**MATERNITÉ
ET SANTÉ INTIME**
DANS LA CONSTRUCTION
DE LA PERFORMANCE



La gymnaste Larissa Latynina (née le 27 décembre 1934 à Kherson, en Ukraine) est l'une des athlètes les plus titrées de l'histoire du sport (18 médailles olympiques dont neuf en or). En 1958, elle remporte cinq titres sur six aux championnats du monde alors même qu'elle est enceinte de quatre mois. Deux ans après avoir accouché, elle glane deux nouvelles médailles d'or, deux médailles d'argent et une de bronze aux Jeux de Rome.

Si des avancées concrètes ont été réalisées ces dernières années concernant la féminisation du sport en France et sa visibilité, il reste encore trop de sujets peu abordés voire tabous dans le milieu sportif. Symptômes liés aux règles, faiblesse du périnée, décision de maternité... Il est de notre responsabilité de s'emparer de ces thématiques, d'inciter les sportives à se confier et de leur fournir une oreille attentive, mais surtout des solutions. Car elles existent, et elles sont même nombreuses, pour les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement et à optimiser leur performance.



Comme le démontre le dossier de ce nouveau numéro d'INSEP le mag, à deux ans des Jeux de Paris, l'INSEP et les centres du réseau grand INSEP sont déjà mobilisés sur l'ensemble de ces sujets et mettent à disposition des sportives et de leurs encadrants une expertise, un accompagnement et des ressources, notamment humaines. Je tiens à saluer une nouvelle fois Carole Maitre, gynécologue-médecin du sport à l'INSEP, dont l'engagement et le formidable travail nous ont permis de déployer différents programmes de prévention, d'information et de formation. Et ce n'est que le début.

Je vous invite aussi à lire dans ce numéro 51 d'INSEP le mag l'interview de notre nouveau président du Conseil d'Administration, Boris Diaw, qui, après avoir brillé et tellement donné sur les parquets, a décidé de s'investir au sein de l'établissement dans lequel il s'est formé et a grandi, comme sportif, mais aussi en tant qu'homme.

Vous découvrirez également au fil des pages les avancées du programme FULGUR, porté par le laboratoire SEP de l'INSEP, qui vise à réduire l'incidence des blessures en sprint, mais aussi à optimiser la performance dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Ces Jeux qui font rêver tous les sportifs français et notamment le triple champion d'Europe de taekwondo, Cyrian Ravet, dont vous pourrez lire le portrait dans la rubrique « espoirs olympiques ».

Bonne lecture.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



1 2

► À LA UNE

Maternité et santé intime dans la construction de la performance

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

RENCONTRES 22

4 QUESTIONS À 26

ESPOIRS OLYMPIQUES 28

ENTRAINEMENT 30

SCIENCES ET SPORT 34

RÉSEAUX SOCIAUX 39

PARTENAIRE 40

AGENDA 42



22

► RENCONTRES

Boris Diaw



28

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Cyrian Ravet

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 Photographiques : **Valériane Ayayi-Vukosavljevic** - **Adrien Voituriez / INSEP** - **Anastasia Tsolakidis** - **MSJOP** - **Hervé Hamon** - **Iconsport** - **Instagram** - **Clarisse Agbegnenou** - **Isabelle Amaudry / INSEP** - **Amandine Lauriol / FFTDA** - **FF rugby**
 Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**





30

► ENTRAÎNEMENT

Vers une prise en compte de la préférence motrice dans la pratique d'entraîneur



26

► 4 QUESTIONS À

Alexandre Mazzia



34

► SCIENCES ET SPORT

À deux ans des Jeux de Paris, FULGUR est déjà bien au point

SUIVI SOCIO-PROFESSIONNEL

EMPLOIS RÉSERVÉS, PROMOTION 2022-2023

La rentrée de la nouvelle promotion des SHN bénéficiant des « Emplois Réservés » a débuté avec la participation de nouveaux « entrants », dont Cécilia Berder (escrime), sollicitée par le réseau grand INSEP (RGI) pour participer au Comité de Label, et Ferdinand Ludwig (aviron), à qui l'INSEP souhaite la bienvenue.

Prochainement, Maxime Grousset (natation) se rendra disponible pour un témoignage dans le cadre d'une mission de l'Inspection Générale de l'Éducation, du Sport et de la Recherche (IGESR) relative aux dispositifs scolaires et sportifs favorisant l'accès au sport de haut niveau, puis pour un clip de sensibilisation adressé aux enfants et adolescents visant à lutter contre les violences dans le sport.

La saison dernière, 4 sportives et sportifs de la promotion 2021-2022 ont apporté leurs expertises et leurs regards de SHN sur différentes thématiques à l'occasion des Assises du RGI :

- Maxime THOMAS : Le fonctionnement opérationnel des réseaux thématiques
- Tiffany HUOT-MARCHAND : La perception du réseau grand INSEP par les acteurs du mouvement sportif
- Mélina ROBERT MICHON : Les stratégies d'accueil des équipes de France et des délégations étrangères au sein de l'INSEP et des centres RGI à l'horizon 2024
- Sara BALZER : restitution grand témoin : Dans quelle mesure le RGI répond aux besoins des fédérations et apporte des services spécifiques aux fédérations

Maxime Thomas a également été sollicité dans le cadre d'une collaboration entre l'INSEP et la FNAC Ile-de-France au profit de l'insertion des SHN.

Pour les années 2022-2023, la promotion se compose de 20 sportives et sportifs :

- Gloria Agblemagnon (sport adapté)
- Sara Balzer (escrime)
- Cécilia Berder (escrime)
- Maxime Beaumont (kayak en ligne)
- Claire Bové (aviron)
- Carole Cormenier (tir)
- Eric Delaunay (tir)
- Rouguy Diallo (athlétisme)
- Alexia Fancelli (voile)
- Denis Gargaud (canoë-kayak)
- Maxime Grousset (natation)
- Tiffany Huot-Marchand (short-track)
- Hélios Latchoumanaya (judo)
- Ferdinand Ludwig (aviron)
- Boris Neveu (canoë-kayak)
- Sofiane Oumiha (boxe)
- Léonie Periault (triathlon)
- Mélina Robert-Michon (athlétisme)
- Maxime Thomas (para-tennis de table)
- David Toupe (badminton)

Pour rappel, le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques a développé depuis de nombreuses années une politique de suivi socio-professionnel destiné à aider les sportifs de haut niveau à réaliser les performances à la hauteur de leur potentiel tout en leur garantissant la poursuite d'une formation et d'une insertion professionnelle correspondant à leurs capacités et leurs aspirations. Le volet stratégique de cette mission est aujourd'hui porté par l'Agence nationale du Sport.

En étroite collaboration avec ces deux partenaires institutionnels, l'INSEP participe à cette dynamique, notamment en réservant chaque année vingt postes au bénéfice de sportifs de haut niveau dont les contraintes de préparation aux compétitions de référence (championnats d'Europe et du monde et Jeux Olympiques ou Paralympiques) et la situation sociale nécessitent des aménagements et une prise en charge importants. Ils bénéficient ainsi d'un emploi réservé au sein de l'établissement.



ÉVÉNEMENT

RENCONTRE AVEC THOMAS PESQUET

L'astronaute Thomas Pesquet, premier Français à devenir commandant de l'ISS et grand amateur de sport, est venu à l'INSEP à la rencontre des sportifs de haut niveau mais aussi des agents, pour partager avec eux son expérience et leur faire vivre (presque) comme s'ils y étaient son épopée au sein de la station spatiale internationale, où il a passé 6 mois.

Des images spectaculaires et inédites ont été diffusées et commentés par cet homme d'exception qui témoigne de l'intensité de ce voyage si particulier, dont la participation a nécessité une intense préparation physique et mentale, mais également engendré des remises en question permanentes, dignes d'un athlète de très haut niveau.

DOUBLE CURSUS

TRAVAIL COLLABORATIF AVEC SPORTLAB

Les étudiants INSEPiens en Master 2 mention «Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive» (EOPS) ont été réunis en début de semaine au ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, dans l'espace SportLab, aux côtés de différents acteurs pour faire émerger des idées nouvelles et aborder différentes thématiques en lien avec la performance sportive :

- La promotion du sport paralympique en France pour Paris 2024
- Le E-sport, le sport et le développement durable, le sport santé
- La médiation scientifique au cœur des Jeux Olympiques et Paralympiques
- La capitalisation des savoirs d'experts en accompagnement scientifique à la performance dans le domaine de la préparation physique

RELATIONS INTERNATIONALES

PROTOCOLE D'ACCORD ENTRE L'INSTITUT AUSTRALIEN DU SPORT ET L'INSEP



À deux ans de la cérémonie d'ouverture, l'INSEP et l'AIS renforcent leur relation, initiée dès les années 90, en signant un nouveau protocole d'accord historique, véritable coup de pouce aux athlètes australiens pour leur permettre de préparer dans les meilleures conditions les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

En cette fin juillet 2022, l'INSEP et son homologue australien l'AIS ont décidé de passer une étape supérieure en permettant à leurs athlètes respectifs de collaborer, échanger et accéder à leurs services et structures d'entraînement respectifs en vue de préparer tout d'abord les JOP de Paris 2024, mais également ceux de Brisbane en 2032. En effet, l'accord de collaboration a été prévu pour se prolonger sur 10 ans, date de l'échéance australienne.

« Les athlètes des équipes françaises et australiennes pourront se mesurer les uns aux

autres dans les années à venir afin d'élever leur niveau par une émulation commune. Il en sera de même pour les experts de chaque centre, que ce soit du côté de la performance, de la médecine ou de la formation des cadres et des entraîneurs pour un sport plus durable et respectueux », s'est réjoui Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP.

Le Directeur général de l'Australian Sports Commission (ASC), Kieren Perkins, était spécialement présent aux côtés de Fabien Canu pour cette signature très prometteuse pour les deux établissements. Ils étaient accompagnés par Mme Megan Anderson, ambassadrice déléguée permanente de l'Australie auprès de l'UNESCO, Mme Paule Ignatio, conseillère diplomatique de la ministre française des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, Mme Prisca Ramesh, représentant l'ambassadrice pour le sport, Laurence Fischer, et M. Babak Amir-Tahmasseb, directeur des relations internationales et du réseau grand INSEP.

RECHERCHE

COMPTE À REBOURS LANCÉ POUR L'ECSS PARIS 2023

L'équipe de l'INSEP et de Paris 2023 a officiellement reçu le relais à Séville en vue de l'édition 2023 de l'European College of Sport Science.

Lors de la cérémonie de clôture, le Dr Gaël Guilhem, Président de l'ECSS Paris 2023, a invité la communauté internationale des sciences du sport à ouvrir les portes de la cité olympique et paralympique du 4 au 7 juillet 2023. L'accueil des congressistes a été particulièrement enthousiaste et le congrès ECSS Paris 2023 promet d'être une édition record, avec plus de 3000 participants attendus.



Plus d'informations : <https://sport-science.org/index.php/congress/ecss-paris-2023>

EVENEMENT

BOB BEAMON À L'INSEP

L'INSEP a accueilli le 27 septembre une légende du sport mondial et de l'athlétisme, le champion olympique Bob Beamon qui s'illustra lors des Jeux Olympiques de Mexico en 1968 en survolant le concours du saut en longueur avec un bon à 8,90m, battant ainsi le record du monde de la discipline. Un record qui tiendra pendant 23 ans avant que l'américain Mike Powell ne l'améliore lors des Championnats du monde de 1993 (8,95m).

Une photo grandeur nature de cette performance hors normes pour l'époque a été installée à l'occasion de sa venue devant le sautoir de la Halle Maigrot.



Lors de son passage il a pu rencontrer, échanger et prodiguer quelques précieux conseils d'expert à nos prometteurs français Jules Pommery et Erwan Konate sous les yeux de Robert Emmiyam, entraîneur national de la discipline (et détenteur lui-même du record d'Europe depuis 1987 !).

Notre triple sauteur Harold Correa, également présent lors de cette visite, a lui aussi pu bénéficier de quelques astuces de cet immense champion.

POLITIQUE SPORTIVE

SYNTHÈSE DU SÉMINAIRE « LE SPORT EN FRANCE : POUR UNE VISION PARTAGÉE ET UNE GOUVERNANCE CLARIFIÉE »



Le 18 juillet dernier, la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques Amélie Oudéa-Castéra organisait à l'INSEP un séminaire réunissant près d'une centaine de représentants du sport en France. Il a donné lieu à la rédaction d'un document de synthèse qui, sans refléter l'intégralité des échanges et des travaux, rend compte à la fois de la vision partagée, des enjeux d'une gouvernance plus claire et plus forte et des principales conclusions des trois ateliers.

L'objectif annoncé était de partager une vision du sport français et identifier précisément les leviers de clarification et d'amélioration de sa gouvernance. Les trois ateliers dédiés respectivement à la déclinaison territoriale de la gouvernance du sport français, à la haute performance en vue des Jeux ainsi qu'à l'engagement autour des Jeux ont d'ores et déjà permis de concrétiser un certain nombre d'avancées et de fixer des échéances précises pour les mettre en œuvre. Le lancement d'un cycle d'ateliers intitulé « Impulsion politique et coordination stratégique » (IPCS) était également programmé, de manière à poursuivre collectivement le travail et d'avancer sur un certain nombre de sujets prioritaires pour le sport français, tant sous l'angle des plans d'action que de la répartition précise des rôles et responsabilités des principaux acteurs. Le premier d'entre eux s'est tenu le 6 septembre à la Maison du sport français sur le thème du suivi socio-professionnel et la reconversion des sportifs de haut niveau.

Pour accéder à la synthèse :
https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/seminaire_gouvernance_180722.pdf

BOUTIQUE INSEP

NOUVELLE COLLECTION INSEP X ADIDAS

En cette rentrée 2022, une nouvelle collection INSEP x adidasparis, composée de tee-shirts dont le logo a été créé spécialement pour l'occasion et en 7 couleurs différentes, est disponible dans la boutique de l'INSEP ! N'hésitez pas à venir l'essayer !



PÔLES FRANCE

CRÉATION DU PÔLE FRANCE BREAKING À L'INSEP



En décembre 2020, le Comité International Olympique inscrivait le breakdance au programme des Jeux Olympiques, pour une première apparition lors de l'édition 2024 à Paris. Consciente de l'enjeu, la fédération française de danse a décidé de préparer les « b-girls » et « b-boys » à relever le défi. Pour ce faire, un nouveau pôle a été ouvert à l'INSEP en cette rentrée 2022, accueillant 6 nouveaux pensionnaires : deux b-girls et quatre b-boys, membres de l'équipe de France de breaking : Carlota Dudek (médaillée de bronze des derniers WDSF Breaking For Gold World Series du Festival International des Sports Extrêmes à Montpellier), Sarah Bee (championne de France 2022), Danny Dann (champion de France en titre et 5^e des derniers World Games), Nathanaël « Nasty » Etouke (8^e au Fise de Montpellier, première compétition qualificative pour les JO), Khalil Chabouni, (champion de France en 2021) et Gaëtan Alin alias Lagaet (vainqueur d'Out Break Europe).

D'autres danseurs pourraient rejoindre cette première promotion, engagée pour deux ans, et intégrer les effectifs d'ici à 2024. Abdel Mustapha, entraîneur et coordinateur national de breaking, est chargé de superviser la préparation de ces sportifs dont les journées sont bien rythmées, entre préparation physique - musculation, cardio -, entraînements spécifiques et également préparation mentale.

POLITIQUE SPORTIVE

SÉMINAIRE DES TROIS RÉSEAUX

Le vendredi 23 septembre a eu lieu à l'INSEP un séminaire réunissant, autour de Fabienne Bourdais, directrice des Sports, les trois réseaux du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques : Délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES), Chefs d'établissements et Directions Techniques Nationales. Des représentants de l'Agence nationale du sport ainsi que de la Délégation interministérielle aux Jeux Olympiques et Paralympiques étaient également présents. Une journée consacrée à échanger sur des thèmes variés parmi lesquels l'animation territoriale des JOP de Paris 2024. La sobriété énergétique/changement climatique : mesures d'urgence et transformation progressive des modèles, l'éthique et l'intégrité dans le sport, l'insertion professionnelle et l'emploi, le sport de haut niveau ou encore le développement des pratiques. Une mobilisation générale et des échanges pour permettre de faire de Paris 2024 un succès sportif et populaire.



La joueuse de tennis chinoise Zheng Qinwen a abordé ouvertement l'impact sur son jeu de ses douleurs menstruelles lors de son huitième de finale à Roland Garros en mai dernier



MATERNITÉ ET SANTÉ INTIME DANS LA CONSTRUCTION DE LA PERFORMANCE

Les spécificités féminines - symptômes liés aux règles, faiblesse du périnée, décision de maternité...- sont aujourd'hui mieux prises en compte et en charge dans le sport de haut niveau, même si certains tabous demeurent. L'INSEP propose aux sportives et à leurs encadrants une expertise, un accompagnement et des ressources qui peuvent les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement et à optimiser leur performance.

Le chemin a été long, souvent tortueux, mais à deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, les lignes semblent bouger dans le sport féminin de haut niveau, et pas seulement en matière de considération, de reconnaissance ou de visibilité. Des sujets longtemps tabous commencent enfin à émerger et surtout à être mieux pris en compte et en charge. Qu'il s'agisse des règles, de l'incontinence urinaire d'effort (IUE) ou encore de la reprise après maternité, certaines spécificités féminines impactant la pratique sportive, (trop) longtemps mises de côté voire ignorées, sont de plus en plus considérées et même ouvertement évoquées par les sportives elles-mêmes et les médias. « Il y a en effet de réelles avancées sur ces thématiques, confirme Carole Maitre, gynécologue médecin du sport à l'INSEP. On observe un vrai changement dans le rapport qu'entretiennent les sportives de haut niveau avec leur corps. Sur la question de la maternité par exemple, cela fait maintenant une dizaine d'années que j'ai senti une vraie évolution, une forme de prise de conscience que oui, c'est possible d'être à la fois une maman et une championne. Les sportives élite sont de plus en plus nombreuses à faire le choix d'avoir un ou plusieurs enfants au cours de leur carrière, avec une nette amélioration des conditions de préparation et d'accompagnement. Et sur les autres sujets, même s'il y a encore beaucoup de travail à mener, on voit aussi que les choses changent, que la parole se libère. »

Les sportives de haut niveau assument que la performance va désormais de pair avec leur épanouissement personnel et certaines n'hésitent plus à s'emparer de ces sujets et évoquer leurs troubles, leurs douleurs et leurs souffrances, physiques et psychologiques. « Les sportives ont trop longtemps considérées qu'il était « normal » d'avoir mal pendant leur période de menstruation, « normal » d'avoir des fuites urinaires et leur seule option était alors de



Clarisse Agbegnenou

serrer les dents et de faire avec, souligne Sébastien Le Garrec, le responsable du pôle médical de l'INSEP. Nous avons toujours été à leurs côtés pour leur faire comprendre que ce n'est pas une fatalité, qu'il existe des solutions (traitements médicamenteux, kinésithérapie, rééducation, réathlétisation...), mais qu'il est important de consulter et d'en parler. » Preuve que les mentalités évoluent, des championnes ont récemment prêté leur image à des marques de lingerie proposant des culottes menstruelles ou font la promotion de produits dédiés à tous les aspects de la santé intime féminine.

« TRUCS » DE FILLES

Reste que malgré ces progrès notables, certaines athlètes et leur entourage manquent encore d'informations et de recul sur ces spécificités féminines. Des « trucs » de filles que les autres, entendez par là certains garçons, ont aussi parfois du mal à comprendre et même à entendre. Même si là aussi, ça bouge. « De nombreux entraîneurs sont des pères de famille qui parlent désormais parfois de ces sujets avec leur propre fille et qui sont donc plus à l'écoute des sportives qu'ils entraînent, note Sébastien Le Garrec. Mais il reste rare que le sujet soit spontanément évoqué, car on touche à l'intimité... Entre déni, gêne et tabou, on peut alors assister à un retard de la prise en charge, encore trop fréquent, et qui peut être lourd de conséquences. »



Un vrai changement dans le rapport qu'entretiennent les sportives de haut niveau avec leur corps



Marine Boyer

Outre un suivi gynécologique, des mesures préventives sont essentielles pour garantir la bonne santé des sportives de haut niveau et maintenir leurs résultats et performances à tous les âges de la vie. Car Carole Maitre le rappelle « *la pratique sportive intensive chez la femme peut exposer, suivant le sport pratiqué et l'âge du début, à des troubles endocriniens, en particulier une perturbation du cycle menstruel qui reste un sujet de préoccupation dans les consultations, des dysfonctionnements du plancher pelvien, avec l'apparition d'une incontinence urinaire d'effort, mais aussi à des risques spécifiques : diminution des capacités musculaires, blessures musculotendineuses ou fractures de fatigue, kystes ovariens, augmentation du risque d'athérosclérose. Ce sont des problématiques évitables dont il est possible de limiter les conséquences sur la santé avec une prise en charge multidisciplinaire adaptée et surtout une meilleure information.* ».

UNE EXPERTISE ET UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ

Des programmes de prévention, d'information et de formation sur l'ensemble de ces thématiques sont désormais mis en œuvre à l'INSEP et dans les centres du réseau grand INSEP. Les sportives et leurs encadrants peuvent ainsi bénéficier d'une expertise, d'un accompagnement et de ressources qui peuvent les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement et à optimiser leur performance. Lorsque le désir de maternité voit le jour, les championnes ne sont plus seules. Outre un suivi régulier s'assurant de l'évolution normale et sereine de la grossesse, le pôle médical ainsi que le pôle performance de l'INSEP sont en mesure de proposer, en lien avec les entraîneurs, des programmes spécifiques afin de préserver le capital santé de la future maman et de son bébé tout en anticipant un éventuel retour au haut niveau : recommandations sur les activités compatibles avec les trimestres de grossesse, exercices de renforcement musculaire, notamment du périnée, adaptation des apports nutritionnels... Les sportives peuvent bénéficier d'informations et de conseils sur les effets physiologiques, physiques, hormonaux d'une grossesse et sur les modalités de récupération après la naissance. L'accompagnement psychologique est également proposé dans cette période, les athlètes pouvant vivre cet arrêt comme une rupture difficile avec leur rythme et le milieu sportif. « *La grossesse engendre un véritable raz de marée émotionnel, un bouleversement psychologique normal qui s'apparente à une crise identitaire*, souligne Lise Anhoury-Szigeti, psychologue du sport au pôle médical de l'INSEP. *Nous sommes là pour accompagner les sportives dans ce changement.* »

LE PÉRINÉE, UN MUSCLE OUBLIÉ

Un programme d'information sur la prévention des incontinences urinaires d'effort et le travail du périnée sera également déployé cet hiver. Présenté sous forme de supports vidéos théoriques et pratiques, avec notamment de la modélisation 3D et des vidéos mettant en scène plusieurs sportives de haut niveau (Madeleine Malonga, Anaïs Michel, Sara Balzer, Marine Boyer, Mandy François-Elie...) sur leur lieu d'entraînement, il permettra une sensibilisation et une bonne compréhension de l'anatomie et du rôle du périnée, sa prise de conscience et la co-contraction périnée-transverse. « *Nous souhaitons réaliser un support d'information de référence, construit avec*



C'est souvent au cours de nos échanges lors des séances de kiné que les filles se livrent (...); elles se sentent plus à l'aise pour évoquer cette problématique.

les masseurs-kinésithérapeutes et la gynécologue de l'INSEP, remarque Adrien Revault, chargé de projets scientifiques au pôle médical de l'INSEP. Ce programme s'adresse dans un premier temps aux athlètes, mais servira également aux staffs et aux équipes médicales et paramédicales pour optimiser la prévention et la prise en charge pluridisciplinaire de l'incontinence urinaire d'effort, qui a non seulement un impact direct sur la performance, mais aussi sur la santé et le bien-être des sportives. ».

« Je n'ai jamais eu de fuite urinaire pour ma part, mais j'ai été sensibilisée au travail du périnée par le biais de la cellule d'accompagnement physique de l'INSEP, explique Sara Balzer, championne d'Europe et vice-championne olympique par équipes de sabre. J'ai alors découvert l'importance d'avoir un plancher pelvien solide et tonique, aussi bien pour ma pratique de l'escrime que dans mon quotidien de jeune femme, et je trouvais important de participer à ce projet afin que davantage de sportives en prennent conscience elles aussi. »

« C'est souvent au cours de nos échanges lors des séances de kiné que les filles se livrent sur leur incontinence à l'effort, précisent Alice Van Niekerk et Anne-Sophie Muller, masseurs-kinésithérapeutes au pôle Médical de l'INSEP. Ce n'est quasiment jamais le réel motif de la consultation ! Par exemple, pour une athlète qui vient pour une lombalgie, une partie de notre travail consiste à aborder les déséquilibres des différents muscles du tronc et les impacts sur les pressions du caisson abdominal. C'est dans ces moments privilégiés qu'elles se sentent plus à l'aise pour évoquer cette problématique. »



Anne-Laure Morigny,

préparateur physique de la cellule « Dimension physique INSEP »

Dans les stratégies d'individualisation de l'entraînement qui sont aujourd'hui mises en œuvre, nous tenons de plus en plus compte des spécificités féminines. Par exemple, concernant les règles, les sportives avaient plutôt tendance par le passé à éviter de nous en parler, à faire avec ou à demander un décalage à leur gynécologue. Aujourd'hui, même si le sujet peut être encore tabou, nous avons des données objectives, des alertes, grâce notamment aux questionnaires qu'elles remplissent chaque jour, qui permettent d'en savoir plus sur leur état de forme et nous allons alors adapter les exercices en conséquence. La parole s'est aussi libérée et les filles hésitent de moins en moins à évoquer avec nous leurs cycles. Cette approche est parfois plus difficile avec les nouvelles entrantes, car il faut prendre le temps de nouer une relation de confiance pour aborder ces questions intimes. Le médecin, la gynécologue, les kinés jouent alors un rôle fondamental. Concernant le périnée, un travail de renforcement préventif était systématiquement mis en œuvre lorsqu'une sportive nous faisait part de son projet de maternité, mais nous faisons en sorte aujourd'hui de l'étendre plus largement à l'ensemble des athlètes, y compris les garçons d'ailleurs. Le périnée joue un rôle de soutien, de transfert de force, de stabilisation qu'il est important de travailler dès le début de carrière, et encore plus dans tous les sports qui exigent des qualités pliométriques. Nous avons même changé la terminologie. On ne parle plus de faire des abdominaux, mais de travailler le renforcement du couple transverse-périnée. Enfin, nous avons développé une vraie expertise sur l'accompagnement des sportives pendant et après la grossesse, avec là aussi une approche multidisciplinaire. La prochaine étape clé sera l'évolution de la formation des cadres qui devra tenir compte de l'ensemble de ces spécificités.



Nous sommes en mesure de proposer une approche multidisciplinaire, gynécologique, nutritionnelle, psychologique

LES TROUBLES DU CYCLE NE SONT PLUS UNE FATALITÉ

Sujet tout aussi intime et longtemps tabou, les troubles du cycle menstruel chez les sportives de haut niveau – règles irrégulières, douloureuses,



Sandrine Gruda

L'ENDOMÉTRIOSE, UN IMPACT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE MAJEUR

C'est une maladie complexe qui touche une femme sur 10. Et de nombreuses sportives de haut niveau sont concernées. Responsable de fortes douleurs pelviennes invalidantes, l'endométriose a un impact majeur sur les activités du quotidien, l'entraînement, les cours et la qualité de vie dans son ensemble. Alors qu'elle se bat depuis plusieurs années avec les symptômes de la maladie, l'ancienne Insépienne Sandrine Gruda, capitaine de l'équipe de France féminine de basket-ball, a souhaité s'engager publiquement, notamment via ses réseaux sociaux, pour évoquer les répercussions dans sa vie de sportive de haut niveau et partager son expérience. À l'image de l'athlétisme, certaines fédérations ont aussi décidé d'intensifier leur communication sur le sujet pour sensibiliser leurs sportives et leur prodiguer des conseils. Preuve s'il en est que l'endométriose, reconnue comme affection longue durée (ALD) par l'Assemblée nationale, ne laisse plus insensible le monde du sport français, Thomas Ramos, international de rugby, est aujourd'hui le parrain de l'association française de lutte contre l'endométriose. « Toute douleur de règles qui gêne les activités devrait être prise en compte et traitée de façon adaptée, rappelle Carole Maître, gynécologue médecin du sport à l'INSEP. Parmi les jeunes femmes avec des douleurs de règles importantes, une endométriose est diagnostiquée chez 25 à 50% d'entre elles. Ces symptômes peuvent être source d'anxiété, de fatigue chronique. Leur impact psychique est réel et ne doit pas être négligé. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de prendre un avis médical. Le professionnel de santé pourra faire le point sur l'ensemble des symptômes et orienter vers des examens complémentaires comme une échographie pelvienne ou une IRM pelvienne, pour aider au diagnostic. »

trop abondantes, trop prolongées ou absentes – et ses conséquences sur la santé et les performances (fatigue, anémie, blessures) sont aujourd’hui mieux pris en charge et même étudiés, à l’image du suivi d’accompagnement scientifique EMPOW’HER (Exploring menstrual periods of women athletes to escalate ranking) mené par deux chercheuses de l’INSEP, Alice Meignié et Juliana Antero (voir INSEP le mag 50). « *Outre des solutions médicamenteuses ou homéopathiques qui peuvent aider à régulariser le cycle, nous sommes en mesure de proposer une approche multidisciplinaire, gynécologique, nutritionnelle, psychologique,* annonce Carole Maitre. *De nombreuses sportives me demandent aussi parfois un décalage ponctuel. Aujourd’hui, la priorité est de fournir aux sportives et à leur entourage une information adaptée et compréhensible qui peut permettre d’adapter et individualiser les entraînements et les charges de travail en tenant compte du cycle menstruel et de la perception de la sportive. Car contrairement à ce que l’on pouvait croire ou dire à une époque, les règles ne doivent plus être synonymes de baisse de performance.* »

LIVRETS ET ACTIONS DE SENSIBILISATION

Divers documents destinés aux athlètes et à leur entourage (entraîneur, préparateur physique) ont d’ailleurs été produits ces dernières années, à l’image du livret « Sport au féminin – Sportives de haut niveau : Les cycles, les règles, la contraception et la performance » ou encore le guide « Sport de haut niveau et maternité, c’est possible » qui recense une multitude d’informations pratiques et de conseils précieux sur la manière d’adapter son entraînement et sa nutrition, appréhender les modifications anatomiques, physiologiques et psychologiques induites par la grossesse, se faire accompagner dans les démarches administratives liées à l’arrivée d’un enfant ou encore connaître ses droits. Dans le prolongement de ces guides, plusieurs actions de sensibilisation à l’attention des sportives et leurs encadrants (préparateur physique, préparateur mental, staffs médicaux-paramédicaux, responsables de pôles, etc.) seront menées dans les centres du réseau grand INSEP cet automne qui permettront d’échanger sur les différentes thématiques (règles, incontinence urinaire, maternité), donner des conseils, etc. La pratique féminine dans le sport de haut niveau évolue, la parole se libère, contribuant ainsi au mieux-être et à la santé des sportives comme paramètres essentiels dans la construction de la performance. ■

Chiffres clés

*Dans une étude réalisée (auprès de 400 sportives figurant sur les listes de haut niveau) en 2008 à l’INSEP, **55%** des sportives des pôles présentaient des cycles irréguliers et 7 % d’entre elles, tout sport confondu, étaient en aménorrhée (absence de règles de 3 mois ou plus).*

84% des sportives déclarent vivre la menstruation comme une difficulté dans le cadre de leur pratique.

27% des femmes sportives ressentent une réelle baisse de leur performance physique en général.

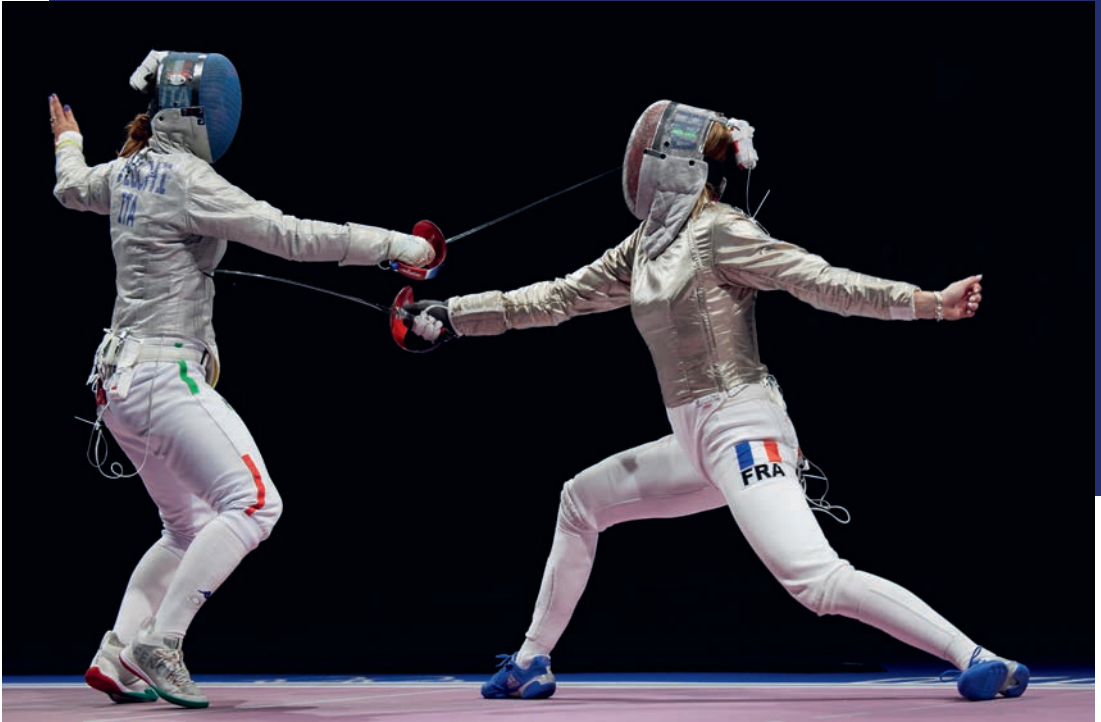
*Les perturbations du rythme mensuel des menstruations peuvent concerner **30 à 79%** des sportives notamment en gymnastique, patinage, judo, triathlon, natation synchronisée...*

64% des femmes sportives déclarent que les syndromes menstruels diminuent leur performance sportive.

Si ¼ des SHN interrogées sur le sujet évoquent avoir des incontinences urinaires d’effort, l’analyse des facteurs déclenchantes montrent une atteinte chez ¾ d’entre elles, avec une fréquence et une sévérité des fuites variables en fonction du type de sport pratiqué. Même si la gymnastique, la course à pied ou encore le judo peuvent être des sports plus à risque de fuites, tous les sports peuvent être concernés.



LE GRAND TÉMOIN
**CÉCILIA
BERDER**



Vice-championne olympique par équipes à Tokyo l'an passé, Cécilia Berder est aujourd'hui une jeune maman épanouie qui a déjà repris le chemin des pistes. La sabreuse évoque sa maternité, mais aussi l'ensemble des spécificités féminines sans tabou.

Même si la parole se libère, certaines sportives de haut niveau ont encore parfois du mal à parler des problématiques auxquelles elles peuvent être confrontées, comme les troubles du cycle ou les fuites urinaires. Comment les appréhendez-vous de votre côté ?

Pour moi, ces sujets n'ont jamais été tabous. Non seulement ma mère m'avait déjà sensibilisée très jeune sur ces différentes spécificités féminines, mais c'était aussi important pour moi de pouvoir en parler avec d'autres sportives de mon âge, par exemple à l'internat, car elles vivaient les mêmes choses que moi. Ça nous aidait à mieux appréhender ces éventuels problèmes quand ils survenaient. Depuis mon entrée à l'INSEP, je sais que je peux compter sur l'expertise des membres du corps médical - gynécologues, médecins, kinésithérapeutes - qui ont les réponses à toutes mes questions, mais vraiment toutes (sourire) et je n'hésite pas à faire appel à eux. Évidemment, je peux comprendre que certaines sportives ont encore du mal à se laisser aller sur ces questions très intimes.

Comme de nombreuses sportives, les règles ont-elles déjà été un sujet de préoccupation pour vous ?

Je me considère assez chanceuse, car même lorsque mes menstruations tombent en pleine compétition, je ne suis pas vraiment perturbée. Mon corps et surtout mon cerveau me laissent faire mon escrime (sourire). Alors que j'ai déjà vu des filles avec des douleurs terribles qui ne pouvaient plus s'entraîner ou tirer. Plus jeune, forcément, je me posais beaucoup de questions et il y avait des périodes où j'étais plus fatiguée, moins réactive. Mais je me suis renseignée, j'ai posé des questions sur les cycles pour comprendre comment et pourquoi je pouvais être fatiguée ou non. Et je me suis adaptée. Et surtout quand j'ai vu que je performais malgré mes règles, je me suis dit que finalement c'était possible et j'ai très vite relativisé. En revanche, comme toutes les escrimeuses, j'ai été confrontée à la tâche tant redoutée sur le pantalon. La première fois pour moi, c'était lors de mes 2^e championnats d'Europe, j'avais 18 ans et juste avant un match par équipes, j'avais remarqué une tâche, sauf que je n'avais qu'une seule tenue avec moi. Il me restait seulement 30 minutes avant le début de l'assaut et forcément, ce n'était pas un moment agréable. Je ne voulais surtout pas le dire aux entraîneurs. Je me rappelle être vite partie aux toilettes pour nettoyer mon pantalon avec du savon et mes coéquipières étaient aussi toutes venues m'aider quand elles m'avaient vu galérer. Dans ce genre de cas, il y a généralement une vraie solidarité entre sportives. Et preuve que cela ne m'avait pas trop perturbée, on avait gagné notre match ! Avec les entraîneurs, il est aussi plus facile d'échanger aujourd'hui je pense. Ils ont une oreille paternaliste et ils ont peut-être même tendance à être trop protecteurs. Il faut le dire : une fille qui a ses règles n'est pas en sucre ou plus fragile qu'une autre. On peut faire du sport de haut niveau en étant réglée.

À quel moment de votre carrière avez-vous été sensibilisée au rôle du périnée et à son importance pour éviter les problèmes d'incontinence urinaire ?

Une de mes coéquipières au pôle France, qui faisait des études de kinésithérapie, nous disait souvent de penser à bien serrer notre périnée il

y a déjà une dizaine d'années. Mais pour être honnête, parfois, je négligeais de le travailler. En revanche, lorsque je suis tombée enceinte, j'ai été beaucoup plus consciencieuse et vigilante, d'autant plus que d'anciennes athlètes devenues mamans m'avaient aussi sensibilisée à l'importance du périnée et aux problématiques d'incontinence qu'elles avaient connues. Après l'accouchement, c'est d'ailleurs la première fois que j'ai senti que mon périnée n'était plus aussi solide qu'avant. Or quand je vais chercher les fentes, j'ai besoin que ce soit « solide » pour enchaîner. Et le travail de réathlétisation périnéale réalisé avec Anne-Laure (Morigny, préparateur physique de la cellule « Dimension physique INSEP ») et les kinés a très vite porté ses fruits.

Vous êtes devenue maman en mai dernier, moins d'un an après votre médaille d'argent olympique. Vis à vis de vos partenaires, de l'encadrement, est-ce que ce désir d'enfant a été difficile à gérer ?

Cela a toujours été un projet personnel, très intime avant tout. Je n'en avais parlé à personne, ni dans le vestiaire, ni au médical avant d'être sûre. Je l'ai annoncé une fois enceinte de 3 mois. J'ai prévenu Carole (Maitre, gynécologue médecin du sport au pôle médical, ndlr) et mon médecin tout d'abord, puis l'encadrement et mes coéquipières. C'était peut-être ce que j'appréhendais le plus d'ailleurs. Pour moi, c'était comme si je leur disais « Cette année, vous comptiez sur moi, mais je ne serai pas là. » Mais j'ai été très soulagée de leur réaction, avec beaucoup d'émotions chez les autres filles. Je ne pensais pas que cela apporterait autant de bonheur autour de moi. Et tout le monde m'a fait comprendre qu'ils et elles étaient là pour m'accompagner au mieux. À leurs yeux, j'étais toujours une sportive de haut niveau et ça m'a fait un bien fou de l'entendre. Mon ventre a décuplé d'un coup.

De quel suivi avez-vous bénéficié pendant et après votre grossesse ?

Je l'ai souvent dit, nous avons la chance d'être bien entourées et accompagnées à l'INSEP. Et ça change tout. Pendant ma grossesse, j'ai pu m'appuyer sur



Méлина Robert-Michon fait partie des sportives qui ont inspiré toute une génération de mamans championnes

Carole (Maitre, ndlr) bien sûr, mais aussi sur mon préparateur physique à l'escrime et sur Anne-Laure (Morigny, ndlr) qui a vécu deux grossesses et qui a su me challenger en tant qu'athlète. Elle faisait preuve de prudence en me disant, « ça tu peux le faire, ça non », mais elle me voyait aussi comme une sportive de haut niveau et elle n'hésitait pas à me pousser dans mes retranchements. L'objectif était de rester performante et d'ailleurs, j'ai même été surprise de voir que j'étais plus à l'aise sur certains exercices pendant ma grossesse qu'avant ! Pour les séances de réathlétisation à la piscine, Jacqueline Delord (responsable du service entraînement aquatique, ndlr) avait la même approche, en alliant exigence et douceur. Pour moi, elles étaient des alliées qui avaient compris mon projet et qui se mettaient à mon service pour m'accompagner. J'ai pu continuer à m'entraîner comme je le voulais, jusqu'au jour même de l'accouchement ! Les entraîneurs avaient des appréhensions, mais je leur disais de me faire confiance et que je connaissais mes limites. On pense encore parfois qu'une femme enceinte est fragile, mais non. Je leur disais, allez-y, je peux prendre des impacts ! La grossesse, je l'ai vu comme une compétition. Je voulais avant tout que mon bébé aille bien, que mon corps aille bien, et le planning était plus que secondaire, mais j'avais tous les feux verts et je voulais continuer à m'entraîner aussi.

Comment se déroule votre nouvelle vie et quels sont vos objectifs ?

C'est une découverte tous les jours, une aventure, que du bonheur. Tout est un émerveillement, les premiers regards, les premiers sourires. Ce qui ne m'empêche pas de garder une part de stress, de penser à l'adversité. Parfois, je me demande si j'arriverai à retrouver mon niveau, mais quand je regarde mon bébé, j'oublie tout et je me dis on verra bien. L'instant présent est la clé. Bien sûr, les filles ne m'attendent pas, mais ça va me pousser à revenir encore plus fort. Le fait de voir les exemples de toutes les sportives autour de moi qui ont eu un bébé et qui ont été capables de grandes performances à leur retour, ça me rassure forcément, tant sur le plan physique que logistique. Bien sûr, je me demande quand je vais partir 10 jours en stage ou en compétition, comment ça va se passer, mais elles l'ont fait, il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas. Après l'accouchement, je voulais reprendre assez vite, mais Carole et Anne-Laure ont justement été vigilantes en me faisant comprendre que l'objectif n'était pas d'être forte en septembre, mais de faire une saison complète sans être blessée deux mois après la reprise. Je devrais revenir sur le circuit des compétitions en octobre et je suis curieuse de regoûter à ça. Mais je sais que quoi qu'il arrive, ma vie ne sera plus la même.



Boris

DIAW

Ancien pensionnaire du pôle France de basket-ball, champion NBA, international à 247 reprises, Boris Diaw a été élu en juillet dernier président du Conseil d'Administration de l'INSEP. Il nous présente ses ambitions.

Pour un ancien Insépien, que représente pour vous ce poste de président du Conseil d'Administration ?

Cette nomination est un grand honneur. L'INSEP fait partie de ma vie, de mon histoire. Ma mère (Elisabeth Riffiod, ancienne basketteuse, ndlr) et mon père (Issia Diaw, ancien sauteur en hauteur, ndlr) étaient tous deux pensionnaires de l'établissement dans les années 70. Ils s'y sont même rencontrés. Sans l'INSEP, je ne serai peut-être pas en train de vous parler aujourd'hui (sourire). Ma mère me racontait souvent sa nostalgie de ses années Insépiennes et quand j'ai moi-même intégré l'Institut à 16 ans, j'ai compris pourquoi. Je me rappelle encore de mon premier jour, de ma première rentrée. J'étais tellement impressionné non seulement pas la taille des infrastructures, la qualité des équipements, mais aussi tous ces sportifs que je croisais en classe, et à la cafétaria. C'était déjà à l'époque un honneur pour moi

d'être accepté en tant que jeune basketteur dans cette grande maison, véritable fleuron du sport français, et de côtoyer au quotidien les futurs grands champions de tous les sports ou presque.

Qu'est-ce qui vous a décidé à accepter cette nouvelle mission alors que vous avez un emploi du temps déjà chargé, notamment auprès de l'équipe de France masculine de basket-ball dont vous êtes le manager général ?

Le fait que ce soit l'INSEP a été prépondérant dans ma décision. Je n'étais pas à la recherche d'autres activités et je ne pense pas que j'aurais accepté un tel challenge si cela n'avait pas été l'INSEP. Dans ma position de président bénévole, je vais pouvoir me mettre au service de l'établissement, mais aussi du sport français dans son ensemble. L'agenda qui m'a été proposé a confirmé que je pourrai facilement trouver un équilibre avec mes autres fonctions.

Que comptez-vous impulser à la tête du Conseil d'Administration ? Quelles sont vos priorités ?

La première étape pour moi est d'apprendre à connaître l'établissement sous ses différentes facettes. Forcément, le côté sportif me parle, mais je veux aussi découvrir ou redécouvrir ce qui se passe du côté de la recherche, du médical, de la restauration, rencontrer les personnels, échanger avec eux... Je veux créer du lien entre le Conseil d'Administration et les équipes qui gèrent l'établissement au quotidien, à commencer par le Directeur Général, Fabien Canu, avec qui je suis en contact régulier. L'idée principale reste de continuer à placer nos athlètes dans les meilleures conditions possibles pour performer tout en apportant des petites touches pour améliorer encore les conditions de travail non seulement des sportifs, mais aussi des entraîneurs, des différentes personnes qui travaillent dans l'institut, etc.

Que ce soit en matière de logement, de restauration, on peut toujours faire mieux. J'ai envie d'être force de proposition sur ces différents points. Outre le fait d'être un ancien Insépien et donc de savoir ce que c'est de s'entraîner dans l'Institut, d'y vivre, d'y dormir, j'ai la chance d'avoir connu plusieurs expériences à l'étranger, d'avoir côtoyé le sport amateur, le sport professionnel, et nous allons voir ce qui peut être transposable.

Vous avez fréquenté le pôle France (anciennement connu sous l'appellation centre fédéral) à la fin des années 90. L'INSEP a beaucoup changé depuis cette époque. Quel regard portez-vous sur l'établissement et son évolution au fil des années ?

Je n'ai jamais coupé le lien avec l'INSEP, car après mon départ du pôle, je suis resté proche de nombreux sportifs, notamment en escrime, en athlétisme et bien sûr en basket, et je prenais plaisir à revenir les voir et passer du temps avec eux. Je venais aussi régulièrement assister aux entraînements des nouvelles générations présentes au pôle pour voir les futurs potentiels, leur transmettre mon expérience... Et bien sûr, j'étais présent lors des stages de l'équipe de France. Donc, j'ai pu constater sur place l'évolution de l'INSEP qui effectivement a beaucoup changé. C'est désormais un établissement à la pointe de la technologie, que ce soit dans le domaine de l'entraînement, de la recherche, du médical. Et je ne parle même pas des chambres qui ne ressemblent plus du tout à celles que je connaissais. D'ailleurs, le bâtiment qui m'hébergeait n'existe même plus ! L'INSEP offre des conditions optimales pour le projet de vie des spor-



tifs, mais comme je le disais, il y a toujours des petites choses à améliorer.

Que vous reste-t-il de vos années INSEP ?

Forcément un peu de nostalgie. Ces deux années (de 1998 à 2000, ndlr) à l'INSEP ont été riches en expériences, en rencontres.... J'y suis rentré alors que je n'étais qu'un adolescent, j'en suis ressorti en adulte. L'INSEP m'a façonné comme sportif, mais aussi en tant qu'homme. Je n'oublie pas tous les moments de camaraderie, en classe, au restaurant ou lors des « boums » au bâtiment des mineurs. En dehors des entraînements, la vie dans l'établissement est très importante. La performance te prend une grande partie de la journée, mais il ne faut pas négliger tout

l'aspect social, les échanges avec les autres athlètes, qui te permettent d'évoluer, de grandir, et parfois de remettre aussi certaines choses en perspective. Le fait de fréquenter l'INSEP m'a inculqué de nombreuses valeurs, à commencer par l'humilité. Quand je voyais les sportifs d'autres disciplines qui partageaient la même passion que moi, qui avaient les mêmes objectifs et qui s'entraînaient aussi dur, mais pas forcément dans les mêmes conditions, cela me faisait prendre conscience à quel point j'étais privilégié. En basket, tout était pris en charge pour nos équipements, nos voyages, nos stages alors que les escrimeurs, les athlètes étaient parfois contraints de financer eux-mêmes leurs tenues, leurs stages, tout en étant aussi performants. Cela m'avait marqué.



Le fait de fréquenter l'INSEP m'a inculqué de nombreuses valeurs, à commencer par l'humilité.

Vous êtes souvent considéré comme l'un des symboles de la réussite de la formation à la française, au même titre que Tony Parker. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Je pense qu'on peut surtout être fiers d'avoir fait partie de ceux qui ont ouvert la voie et montré qu'il était possible de s'imposer aux États-Unis, dans le plus grand championnat du monde, après avoir été formé en France et tout en gardant nos valeurs. On n'a jamais oublié d'où l'on venait, ce qui nous avait permis d'en arriver là et c'est aussi la raison pour laquelle on a toujours fait en sorte par la suite de transmettre notre expérience, prodiguer nos conseils aux générations suivantes, quels que soient leurs choix de carrière.

Dans deux ans auront lieu les Jeux de Paris. Quel peut être selon vous le rôle de l'INSEP dans cette aventure unique ?

L'établissement a déjà et aura dans les deux années à venir un rôle important à jouer pour la pré-

paration des athlètes de l'équipe de France, toutes disciplines confondues, y compris pour les sports qui n'ont pas de pôles permanents à l'INSEP. Il faut que tout le monde se mette d'ores et déjà en mode olympique. Il n'y a plus de temps à perdre. L'un des axes prépondérants est d'arriver à insuffler la culture de la gagne à toutes les disciplines et que les acteurs du sport français travaillent tous ensemble avec ce même objectif commun d'atteindre la performance à Paris en 2024.

Après sa médaille d'argent à Tokyo, l'équipe de France masculine de basket-ball sera une nouvelle fois très attendue en 2024. Que faudra-t-il faire selon vous pour vaincre enfin la team USA et décrocher l'or à domicile ?

Nous faisons en sorte justement que l'équipe de France s'inscrive dans cette dynamique de performance, que la culture de la gagne se perpétue, se transmette et se manifeste au quotidien, dans chaque entraînement. Nous n'étions vraiment pas loin à Tokyo (défaite en finale 82-87, ndlr). La marche s'est réduite, mais il reste encore beaucoup de travail, avec quelques points à améliorer, au niveau technique et stratégique, et il faut aussi que les joueurs s'améliorent individuellement, que l'on soit plus pointu dans tous les domaines... Mais cela restera un challenge quoi qu'il arrive. D'autres équipes ont aussi les mêmes objectifs et au final, il n'y en aura qu'une seule sur la plus haute marche du podium.

Vous avez pris votre retraite il y a 4 ans, mais quand vous êtes au bord du terrain avec les jeunes de l'INSEP ou avec l'équipe de France, est-ce que cela vous démange parfois de reprendre le ballon en main et d'enchaîner les paniers ?

Non, pas du tout. Il y a bien sûr une pointe de nostalgie, je ne peux pas le nier, mais j'ai tourné la page, je suis apaisé par rapport à tout ce que j'ai accompli dans ma carrière. J'ai vécu de belles années au plus haut niveau, j'ai donné tout ce que j'avais à donner et je n'ai aucun regret. De toute façon, je ne suis pas le genre de personne à me retourner sur le passé. Je suis fier des résultats que j'ai obtenus avec mes différentes équipes, mais ce qui me satisfait certainement le plus, c'est d'avoir toujours réussi à mener ce que j'appelle mon double projet, à savoir être performant en club et aussi en équipe de France. J'ai toujours été très attaché à l'équipe de France, pas seulement pour les résultats, mais aussi pour tous les moments de vie passés tous ensemble, en stage, en compétition, et j'ai envie de transmettre cet amour du maillot Bleu aux nouvelles générations. ■

EN BREF

BORIS DIAW

Né le 16 avril 1982 à Corneilles-en-Parisis

- Ancien international de basket-ball (247 sélections en équipe de France)
- Champion NBA avec les San Antonio Spurs en 2014
- Champion d'Europe seniors en 2013
- Champion d'Europe juniors en 2000
- Président du Conseil d'Administration de l'INSEP depuis juillet 2022

4



QUESTIONS À

ALEXANDRE MAZZIA

Propriétaire du restaurant marseillais AM, aurolé de 3 étoiles au Guide Michelin, Alexandre Mazzia (46 ans) fait partie de l'équipe de chefs chargée d'élaborer les menus du restaurant du village olympique en 2024. Une nouvelle consécration pour cet ancien basketteur prometteur qui a choisi de passer derrière les fourneaux plutôt qu'une carrière sous les paniers.

1

Vous êtes un chef étoilé réputé, mais vous êtes aussi un grand amateur de sport et même un ancien basketteur. Que représente un établissement tel que l'INSEP à vos yeux ?

L'INSEP a toujours été pour moi un établissement d'excellence pour la formation des sportifs français dans toutes les disciplines. C'est le graal pour les jeunes athlètes et notamment pour les basketteurs. J'ai toujours eu ce regard plein d'admiration pour l'institut, tout en cultivant aussi une forme de frustration, car j'aurais adoré être formé à l'INSEP. Mais je suis arrivé

trop tard dans le basket. J'ai été découvert sur les playgrounds alors que j'avais 16 ans et même si j'ai participé au tournoi des cadets de l'Europe dans les années 90 avant de jouer en Espoirs Pro B et dans le championnat national (N1, N2), j'étais éloigné des parcours de sélection et je ne suis même pas sûr que j'aurais eu le niveau pour intégrer l'INSEP. À un moment, j'ai dû faire un choix et plutôt que de partir à l'université de Villanova aux États-Unis et peut-être jouer dans le championnat universitaire américain, j'ai accepté à l'instinct une offre d'emploi en pâtisserie chez Fauchon. Mais j'ai quand même au moins une satisfaction : j'ai eu la chance de jouer sur les terrains de l'INSEP, qui plus est face à Tony Parker ! Lorsque

j'évoluais en N1 avec l'équipe de Salins-les-Bains, nous avons affronté l'équipe du pôle France et Tony était encore à l'époque leur meneur de jeu. Cela reste l'un des souvenirs marquants de ma courte carrière de basketteur. Je n'ai jamais eu l'occasion de revenir à l'INSEP, mais j'ai de nombreux amis qui ont fréquenté ou fréquentent toujours l'établissement, à l'instar de Mamatou Diarra (ancien international, ndlr) et Romain Leroy (assistant coach de l'équipe de France féminine U17, ndlr).

2 Est-ce que le sport et ses valeurs guident encore votre vie personnelle et professionnelle ?

Oui, bien sûr. Déjà, je continue à pratiquer au moins trois quarts d'heure à une heure de sport par jour avec du renforcement, du gainage, du cardio, du squash, du tennis et je joue régulièrement au basket avec mon fils sur les playgrounds de Marseille. L'activité physique m'est indispensable, non seulement pour mon hygiène de vie, mais aussi pour mon intellect. Je continue à respecter certaines règles bien connues des sportifs, comme bien boire, bien manger, bien dormir, éviter le moindre excès... Les valeurs du sport m'aident aussi dans mon management. Je suis issu d'un sport collectif et dans mon restaurant, je fais en sorte que le respect, la bienveillance, la loyauté, la tolérance, l'écoute, le soutien fassent partie intégrante de notre fonctionnement. Ces valeurs collectives se retrouvent aussi quand on prépare un événement, avec par exemple des mises au vert avec mes équipes, comme avant un grand match.

3 La notion de performance est-elle importante pour vous ? Vous avez notamment déclaré que vous considérez chaque service (24 couverts midi et soir) comme « un match ».

Je fais souvent des parallèles entre le sport de haut niveau et la cuisine de haut niveau, car en matière de préparation, d'exigence, de management, il y a énormément de similitudes. Grâce au sport, j'ai développé le goût de l'effort, une certaine aptitude à la concentration qui m'aident dans mon activité, notamment lorsque je dois composer avec les éléments contraires, les imprévus, les retards, les allergies... L'adaptation et la réactivité font partie de mon ADN. En tant que chef, je me vois un peu

comme un entraîneur-capitaine, un manager général, un président. Je suis aussi très attaché à la notion de transmission. En revanche, si je fais en sorte de toujours donner le meilleur de moi-même, ce n'est jamais au détriment des autres. J'agis toujours pour le bien-être du client. Dans le sport, on met tout en œuvre pour être le champion. Pour ma part, je n'ai par exemple jamais cherché à être le meilleur chef ou à avoir trois étoiles pour mon restaurant. Mon ambition est seulement que les gens qui ont choisi de venir manger dans mon établissement y trouvent les meilleurs produits possibles et qu'ils y passent un agréable moment.

4 Vous faites partie des chefs qui ont été choisis pour collaborer avec la société Sodexo, chargée de gérer la restauration du village olympique en 2024. Comment avez-vous vécu cette « qualification » pour les Jeux et quels sont vos objectifs ?

C'est tout d'abord un honneur, une vraie fierté, de pouvoir ainsi représenter l'excellence française dans un événement qui sera suivi par le monde entier. Les Jeux de Paris, je savais que j'allais les vivre d'une manière ou d'une autre, mais je pensais que ce serait en tant que spectateur dans les tribunes ou devant la télévision ! Je n'aurais jamais imaginé faire partie de cette aventure à ce niveau. Quand je me suis vu dans le film du nouveau slogan du COJO (« Ouvrons grand les Jeux ») aux côtés de tous ces immenses champions, j'ai ressenti beaucoup d'émotions et j'ai pensé à ma famille, à ma ville, Marseille... Quand à mon objectif, il est simple. Si je peux contribuer, à mon niveau, à la performance des athlètes grâce à ce qu'ils trouveront dans leur assiette, j'aurais rempli ma mission. L'idée est que les sportifs prennent du plaisir quand ils se mettront à table au restaurant du village tout en respectant les impératifs nutritionnels qu'imposent leurs régimes alimentaires et en tenant compte de leurs besoins selon leur discipline, leur programme, etc. On échange déjà avec des nutritionnistes, des coaches, des médecins du sport pour proposer les recettes les plus adaptées avec notre touche française. J'ai déjà hâte de vivre ces Jeux 2024 et quand je le pourrai, j'essaierai d'aller voir quelques épreuves, pour le plaisir et pour soutenir les Bleus, à commencer bien sûr par l'équipe de France de basket. ■



CYRIAN RAVET

Déjà triple champion d'Europe senior de taekwondo dans la catégorie des – 58 kg à seulement 20 ans, l'Insépien Cyrian Ravet voudra passer un cap cette année sur la scène mondiale pour arriver lancé pour les Jeux de Paris en 2024.

Il a beau affirmer être passé à autre chose, on sent la cicatrice encore vive et même douloureuse. L'an passé, Cyrian Ravet (20 ans) n'avait pas réussi à valider sa qualification pour les Jeux de Tokyo alors qu'il était l'un des favoris pour le double billet distribué au TQO de Sofia. Tout juste auréolé de son deuxième titre européen consécutif en – 58 kg (il en compte désormais trois à son palmarès depuis son nouveau succès en mai dernier à Manchester, ndlr), l'Insépien avait cédé lourdement en demi-finale face au Hongrois Salim Omar (défaite 12-37). « Alors que c'est un adversaire que j'avais battu quelques semaines avant

le tournoi », soupire-t-il. Une vraie désillusion pour le jeune homme, tout juste majeur à l'époque, qui comptait créer l'exploit au Japon, à l'instar de sa partenaire d'entraînement à l'INSEP, Althéa Laurin, d'un an son aînée et médaillée de bronze au Makuhari Messe de Chiba. « Je voulais aller à Tokyo pas seulement pour prendre de l'expérience, mais bien pour y remporter une médaille, voire le titre », confirme-t-il. Preuve qu'il a eu du mal à tourner la page, c'est à peine s'il a regardé l'édition 2021 des Jeux à la télévision alors que depuis son enfance, l'événement olympique est le rendez-vous familial à ne pas manquer.

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Il faut dire que le sport est une histoire de famille chez les Ravet. Entre son père, ancien espoir de l'Olympique Lyonnais dans les catégories jeunes et ceinture noire de karaté, sa mère, qui a fait les beaux jours de l'équipe de handball de Saint-Fons dans la banlieue lyonnaise, ou encore son frère qui a choisi la voie du ballon rond comme le paternel, le petit Cyrian, un brin hyperactif, a très vite eu le goût de la pratique sportive et de la compétition. Même s'il s'est essayé un temps au football, mais aussi au rugby ou au basket, le natif de Décines a décidé de s'orienter vers le taekwondo. « *Je ne sais pas vraiment pourquoi, mais j'étais attiré par les sports de combat et je trouvais que le taekwondo était le plus aérien, le plus joli et surtout le plus « stylé »* », rigole-t-il. Un choix payant, car le longiligne athlète, qui confesse avoir toujours voulu « *réussir au plus haut niveau dans le sport* », n'a pas mis longtemps à se révéler dans les dojangs. À 12 ans, quatre ans seulement après ses débuts dans la discipline, il était déjà champion de France cadets et juniors. Son ascension depuis n'a connu aucun accroc, hormis peut-être une défaite prématurée aux Mondiaux juniors en 2018 et sa non-qualification pour les Jeux. Sa saison 2022 a démontré qu'il avait encore passé un cap, avec un premier succès aux championnats de France seniors, une victoire de prestige au Grand de Prix de Paris et sa troisième médaille d'or continentale. « *C'est certainement le titre européen qui m'a procuré le plus d'émotions, car non seulement il a fallu battre de gros clients pour le décrocher, ma famille était dans les tribunes alors que pour les deux premiers, il n'y avait pas de public en raison de la situation sanitaire, et c'était aussi l'occasion pour moi de peut-être lever les derniers doutes à mon sujet après Tokyo* », reconnaît celui que Louis Lacoste, le directeur des équipes de France, décrit « *comme un combattant qui semble imperméable à toute pression* ». En Angleterre, le Français a dominé en demi-finales, au golden score (égalité 10-10 à l'issue du combat), l'Italien Vito Dell'Aquila, champion olympique en titre, puis battu en finale l'Irlandais Jack Woolley, numéro 3 mondial (12-5). Deux victoires de très haut niveau confirmant un peu plus encore son potentiel.

DÉJÀ UNE RÉFÉRENCE

Rentré au pôle France de l'INSEP en 2020 après avoir fait toute sa carrière en club, Cyrian Ravet semble programmé pour performer à Paris en 2024.

« *Cyrian a eu une magnifique progression ces dernières années et il s'est déjà positionné, malgré son jeune âge, comme une référence européenne et mondiale, remarque son entraîneur au pôle France, Rosendo Alonso. Il est considérablement plus mature que les concurrents de sa génération. Outre sa force, sa souplesse et sa lucidité naturelles, son arrivée à l'INSEP et le fait pour lui de s'entraîner au quotidien avec l'élite du taekwondo français lui ont permis de progresser dans sa réflexion tactique lors des combats. Il faut continuer dans cette dynamique jusqu'à Paris, en prenant le temps de travailler les détails sans forcer son développement.* » Les championnats du monde de Cancun, en novembre prochain, pourraient être une étape clé dans la perspective des Jeux 2024. L'étudiant en Bachelor Eschool, qui annonce sans se cacher vouloir « *laisser une trace durable dans l'histoire de (son) sport* », voudra étendre son règne dans la catégorie des - 58 kg sur la scène mondiale. « *Les Européens font déjà partie des meilleurs mondiaux, mais j'ai aussi envie de « taper » les Américains, les Coréens (le Sud-Coréen Jun Jang est l'actuel numéro un mondial alors que le Français pointe à la dixième place du ranking de la fédération internationale, ndr) et leur montrer qu'il faut compter sur moi, soutient celui qui a déjà marqué les esprits en s'imposant, début septembre, au Grand Prix de Paris. Mais quoi qu'il arrive à Cancun, les compteurs seront ensuite remis à zéro sur la route des Jeux de Paris pour lesquels je compte bien me qualifier... cette fois.* » Pour ce grand passionné de gaming, pas question d'un nouveau « *game over* » olympique. ■

EN BREF

CYRIAN RAVET

Né le 5 septembre 2002

1er Dan

Taekwondo Club Asnières Elite

Formation Bachelor Eschool

- Triple champion d'Europe seniors (2020, 2021, 2022)
- Champion de France seniors 2022
- Vainqueur du Dutch Open 2021 et du Grand Prix de Paris 2022
- Champion de France espoirs 2020, juniors 2015, 2017, 2018, 2019 et cadets 2015, 2016



Jean Patry

VERS UNE PRISE EN COMPTE DE LA PRÉFÉRENCE MOTRICE **DANS LA PRATIQUE D'ENTRAÎNEUR**

Au-delà des invariants de la locomotion humaine, chaque individu a des motricités différentes. Les entraîneurs sont incités à mieux prendre en compte la singularité des sportifs qu'ils entraînent, et notamment leurs préférences motrices, dans une perspective de développement de leur talent à fin d'individualisation de la performance.



Ne pas tenir compte (...) de la motricité préférentielle est inconcevable dans une démarche moderne d'entraînement

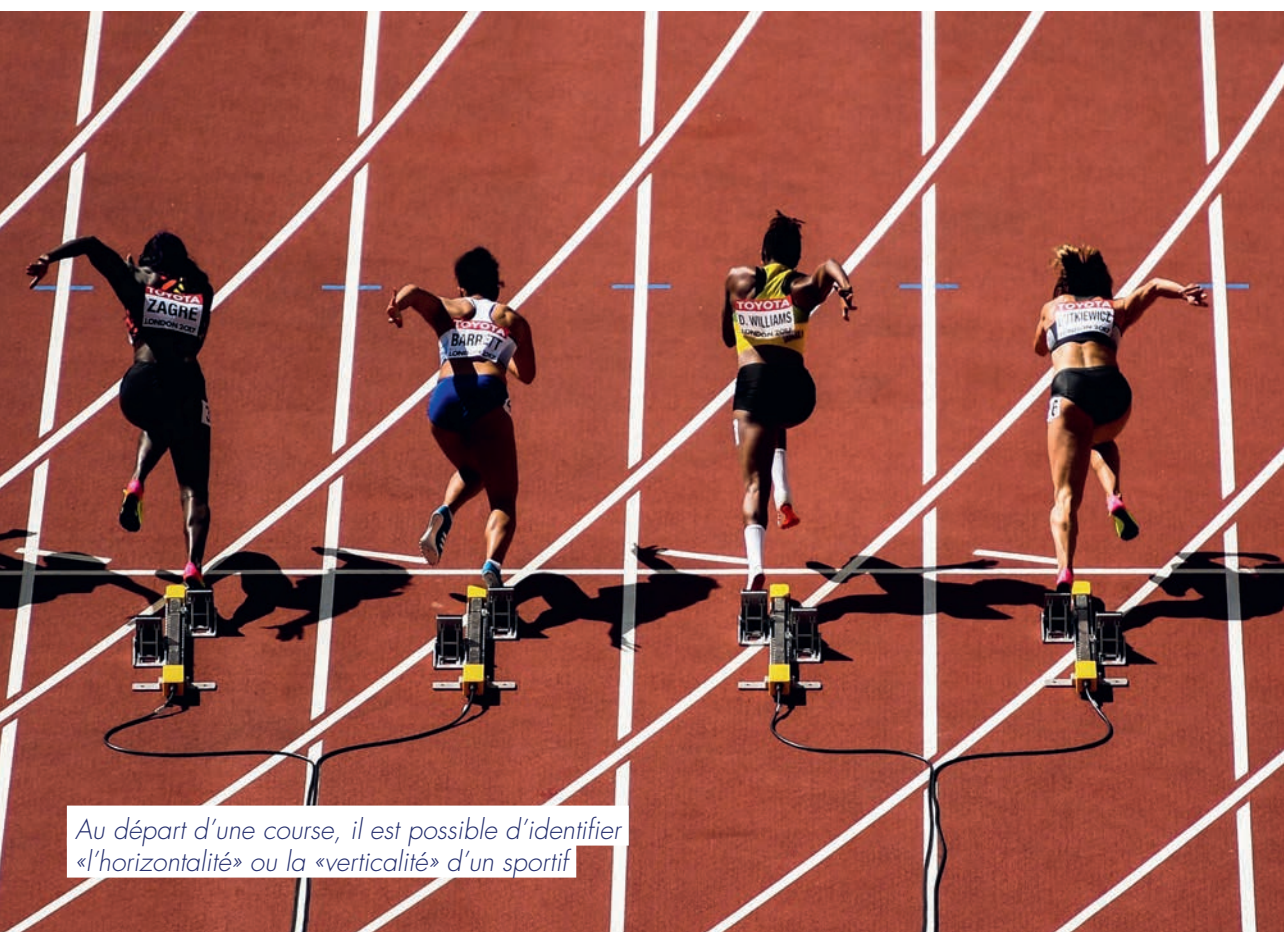
C'est une approche qui commence à séduire de plus en plus d'entraîneurs, d'autant plus qu'elle s'inscrit dans une démarche d'individualisation de la performance. La prise en compte des préférences motrices d'un sportif, qui permet de mieux mettre en valeur ses capacités physiques et ses qualités naturelles, apparaît même comme une évidence. « *Ne pas tenir compte de la morphologie d'un sportif, de ses capacités à produire ou supporter des efforts particuliers, de son sexe ou de son âge ou encore de sa motricité préférentielle est inconcevable dans une démarche moderne d'entraînement*, confirme Thierry Blancon, formateur au sein de l'Unité Formation et Accompagnement continu des cadres à l'INSEP.

En tant qu'entraîneur, nous pouvons apporter beaucoup en mettant au centre de notre réflexion les motricités préférentielles des sportifs que nous entraînon. » Associé, dissocié, vertical, horizontal, marche par le haut, marche par le bas, motricité rythmique ou globale... Autant d'empreintes motrices qui lorsqu'elles sont très marquées se traduisent au travers d'une expression personnelle forte, un style. Pour une même technique, deux spécialistes peuvent montrer des formes de corps sensiblement différentes. À l'occasion d'un tir au handball ou au basket-ball, ou d'un smash au volley-ball, la ligne d'épaule et la ligne de bassin d'un joueur restent dans un même plan frontal. Elles apparaissent comme associées. Pour un autre joueur, la hanche droite est en franche opposition avec l'épaule gauche

et vice-versa. Ce joueur qui montre un équilibre controlatéral marqué est dit « dissocié ». « *Ces deux typologies ne présentent pas une efficacité supérieure de l'une à l'autre, mais il est judicieux de les respecter* », souligne Thierry Blancon. Proposer un développement physique en adéquation avec la typologie de l'individu au quotidien lors de l'entraînement est non seulement une possibilité de limiter les erreurs d'apprentissage chez les débutants, mais aussi de trouver plus rapidement des solutions aux difficultés techniques temporaires des athlètes experts. La nuance de dissociation aide notamment à comprendre certaines blessures dorsales. Contrier une association ou une dissociation naturelle en imposant un critère de réussite trop rigide à l'occasion d'un exercice de rotation du buste, c'est proposer une motricité coûteuse en énergie, voire traumatisante puisque le mouvement ne s'articule pas, dans les deux cas, sur la même vertèbre.



Marine Fauthoux



Au départ d'une course, il est possible d'identifier «l'horizontalité» ou la «verticalité» d'un sportif



Une empreinte motrice qui se dégage dès la plus petite enfance

UNE INCIDENCE SUR LA TECHNIQUE GESTUELLE

Cette empreinte motrice qui se dégage dès la plus petite enfance n'est pas sans incidence sur la mise en œuvre de certaines techniques gestuelles sportives. Ceux qui possèdent une motricité de type « marche par le haut » utilisent ainsi très largement les chaînes musculaires postérieures et montrent, à chaque pas, un déséquilibre vers l'avant caractéristique. *« En comparaison, ceux qui possèdent une motricité de type « marche par le bas » n'ont pas les mêmes problèmes, remarque Thierry Blancou. Forts de leur préférence, les coureurs relevant d'une typologie « par le bas » se révèlent être plus à l'aise pour privilégier la partie antérieure de leur foulée. La traduction didactique de cette préférence est directe. » « On peut aisément demander, qu'en course, les cuisses s'élèvent à*

l'horizontale et que la pose du pied en avant du bassin soit génératrice d'amplitude, poursuit le co-auteur (avec Frédéric Aubert) du livre «Préparation Physique» aux éditions EP&S. Il faut juste vérifier qu'une exagération de ces exigences ne soit pas source d'une rétroversion trop importante du bassin qui se traduirait par une position « en chaise ». Ces athlètes auraient tendance à « jeter » le pied vers l'avant et vers l'extérieur. Il apparaît par ces exemples que ce qui aurait pu passer pour une faute technique aux yeux de certains, ne l'est peut-être pas sous cet éclairage.»

LA MOTRICITÉ LIÉE À LA VISION

La motricité, et particulièrement la motricité sportive, est également étroitement liée à la vision. De manière simplifiée et générale, nous disposons d'une vision centrale et d'une vision périphérique. Les deux visions œuvrent en parallèle et conduisent directement, ou indirectement, à un positionnement de la tête, un placement du corps dans l'action, une prise d'équilibre, ou tout simplement une façon de capter de façon plus ou moins fine une information. En saut en hauteur, la détermination du pied d'appel est un élément fondamental de l'initiation. On

peut s'interroger sur le choix de la jambe d'appel, car si la plupart des sauteurs utilisent leur jambe gauche pour impulser, les autres utilisent leur jambe droite. Dans la plupart des cas, ces athlètes se distinguent par un œil moteur préférentiel gauche ! « *Auraient-ils choisi leur jambe d'appel, non pas en raison de sa puissance, mais plutôt en fonction du bien-être que leur procure le fait d'attaquer la barre par leur côté gauche, côté œil moteur, pour ainsi tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, s'interroge Thierry Blancon. D'ailleurs, pourquoi quelques décathloniens n'utilisent-ils pas la même jambe d'impulsion pour sauter en hauteur et en longueur ? La question est posée.* » Une éducation gestuelle qui mettrait l'accent sur les perceptions au sens le plus large pourrait être une parade aux limites d'une prise de repères exagérément visuels. Certaines pratiques sportives imposent une aptitude à capter des signaux faibles que la seule vue ne peut pas saisir. « *Au-delà du fait que nous sommes des êtres singuliers, ces quelques exemples justifient à eux seuls d'être attentifs aux modes d'expression de chacun, même au travers d'une séance collective, conclut Thierry Blancon. Un geste ne s'apprend pas, il se libère... la pensée aussi.* »

LE CONCEPT ACTION TYPES®

Souvent cités comme des références dans cette démarche de prise en compte des préférences motrices, Bertrand Theraulaz et Ralph Hippolyte (ancien entraîneur de volley-ball et enseignant en Méthodologie de l'entraînement à l'INSEP, ndlr) sont les initiateurs du concept ACTION TYPES®. Cette approche met, entre autres, en relation les dernières avancées en neurosciences avec les constats ou les expériences de terrain de chacun. En faisant le lien entre les grandes chaînes musculaires du corps et les processus cognitifs, ACTION TYPES® permet, grâce à un profilage qui analyse la manière de bouger des sportifs, de faire émerger leurs points forts en s'adaptant à leurs préférences motrices et cognitives à des fins d'individualisation de la performance. « *En tant qu'entraîneur, nous savons bien qu'il n'existe pas qu'une seule façon de travailler un geste technique et chaque sportif n'est pas réceptif aux consignes de la même manière, explique Joran Love, entraîneur national en charge de la préparation physique du pôle France badminton à l'INSEP. Certains perçoivent rapidement l'info, d'autres se basent sur leurs expériences passées, d'autres encore sont dans le questionnement afin de monter en compétences.* » Bertrand Theraulaz et Ralph Hippolyte sont également auteurs de « *La bible des préférences motrices* ».



À DEUX ANS DES JEUX DE PARIS, **FULGUR EST DÉJÀ BIEN AU POINT**

Porté par le laboratoire SEP de l'INSEP, le programme **FULGUR**, qui vise à réduire l'incidence des blessures en sprint, commence à porter ses fruits deux ans après son lancement et alors que se profilent les Jeux de 2024.

Que ce soit au bord des terrains, depuis les tribunes ou devant leur télé, c'est l'image que les entraîneurs souhaiteraient ne plus voir. Celle de leur athlète portant la main derrière leur cuisse, stoppé dans leur course par une douleur vive. Pourtant, à chaque olympiade, le même scénario ou presque se répète. Près d'un quart des sportifs français engagés dans des disciplines dites de sprint (athlétisme, rugby, football et même bobsleigh...), pour lesquelles la vitesse maximale et les accélérations sont un facteur clé de la performance, sont victimes de lésions des fibres musculaires aux ischio-jambiers, ces muscles qui participent à la flexion du genou et à l'extension de la hanche. Ces blessures sans contact pouvant conduire à une période d'arrêt de 2 semaines en moyenne jusqu'à plusieurs mois, le corps médical et les scientifiques s'attachent depuis plusieurs années à essayer de mieux les comprendre. « En août dernier, lors du congrès européen des sciences du sport à Séville, deux sessions étaient encore dédiées aux blessures des ischio-jambiers, relève Caroline Giroux, ingénieure de recherche au sein du laboratoire SEP de l'INSEP. Ces lésions sont d'autant plus problématiques que leur taux de récurrence est particulièrement élevé (de 16 à 32 % en fonction des disciplines). »

BESOINS DE TERRAIN

C'est dans ce contexte qu'a été initié en 2020 le projet FULGUR. Porté par le laboratoire SEP de l'INSEP, en partenariat avec des universités françaises, le CNRS et le CEA, ainsi que les fédérations d'athlétisme, de rugby et des sports de glace, ce travail collaboratif a bénéficié d'une

aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche au titre du programme d'investissements d'avenir intégré à France 2030. Il cherche à mieux comprendre les relations entre charge d'entraînement spécifique, propriétés musculaires, comportement de l'athlète et risques de blessures en sprint. « Notre objectif depuis le début est de récolter le maximum d'informations possibles sur la mécanique du sprint, les propriétés mécaniques des tissus myo-tendineux, le comportement et la personnalité des athlètes et les facteurs de risque de blessure afin que l'encadrement puisse proposer des contenus d'entraînement individualisés et réellement adaptés aux qualités musculaires de leurs athlètes, souligne Caroline Giroux, coordinatrice du projet. FULGUR a été initié à partir des besoins de terrain exprimés par les entraîneurs eux-mêmes afin non seulement d'éviter les blessures, mais aussi d'optimiser la performance dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. »

DES PROTOCOLES LOIN D'ÊTRE CONTRAIGNANTS

Une approche qui a visiblement trouvé écho auprès des techniciens et des sportifs eux-mêmes. Depuis deux ans, 114 athlètes issus des trois fédérations engagées dans le projet et identifiés comme potentiels olympiques sont rentrés



Kevin Mayer

dans le programme. Au fil des semaines, tous ont réalisé à l'INSEP différents tests, sur piste ou en laboratoire, afin de déterminer leurs profils biomécanique, musculaire et psychologique, sans oublier un questionnaire sur leur historique de blessures. Au quotidien, le programme FULGUR cherche aussi à quantifier la charge d'entraînement réalisée grâce à des cahiers d'entraînement ou encore des capteurs GPS. L'état de forme, physique et émotionnel, ou encore les habitudes en matière de nutrition, de sommeil sont également renseignés par les sportifs (monitoring)... « Les protocoles sont loin d'être contraignants, explique Dimitri Demonière, entraîneur entre autres du champion du monde junior du 110 m haies Sasha Zhoya. La plupart des tests sont



Test d'évaluation musculaire pour Pierre Gilles Lakafia

intégrés dans une séance d'entraînement et le grand avantage est que je peux avoir des données concrètes très rapidement, par exemple sur les allures de course, la vitesse de déplacement, etc. qui me permettent de savoir si ce que j'attendais de la séance a bien été réalisé et de réajuster au besoin. » « Dès que les athlètes viennent faire des tests, nous sommes en mesure de produire très rapidement des rapports individualisés aux coaches avec un certain nombre de recommandations, confirme Caroline Giroux. Et nous avons fait en sorte d'interagir le plus possible avec les membres de l'encadrement afin qu'ils puissent se saisir de ces outils et s'approprier les données. » Les entraîneurs, mais aussi les préparateurs physiques récupèrent des indicateurs précieux qui leur permettent par exemple de mieux comprendre le rôle de la technique gestuelle et de la coordination musculaire dans la survenue d'une blessure ou encore

l'importance que revêt l'élasticité des tissus musculaires dans leur capacité à résister aux contraintes mécaniques. « Ce programme nous permet de pouvoir identifier de manière pointue les problématiques auxquelles nous pouvons être confrontés, en matière d'entraînement et de blessures, et quelles réponses individuelles apporter à chaque athlète, précise Dimitri Demonière. Par exemple, Jimmy Vicaut, que j'entraînais il y a quelques années, était souvent victime de lésions aux ischio-jambiers. Les tests réalisés avaient permis de déceler que ses blessures pouvaient venir de son dos et nous avons alors mis en place des exercices spécifiques de renforcement. Pour Sasha, cela faisait longtemps que nous suspicions une faiblesse au niveau du pied. Mais sans données objectives. Les chercheurs ont confirmé nos impressions grâce aux données recueillies et nous avons pu aussi engager un travail spécifique. »

L'EXPERTISE DE LABORATOIRES

Le programme permet ainsi de déterminer quels sont les facteurs de prédisposition (déséquilibre, manque de souplesse, déficit de force et de coordination...), en particulier ceux sur lesquels il est possible d'agir pour réduire le risque de blessure. « Et si un sportif est malgré tout victime d'une lésion, nous faisons en sorte de récupérer des informations précises sur la localisation de la blessure, quels tissus musculaires sont touchés et nous analysons ensuite les données de monitoring pour tenter d'identifier si certains changements de comportement (e.g. manque de sommeil, augmentation de la charge d'entraînement) auraient pu nous alerter sur un risque augmenté de blessure. L'objectif à plus long terme sera de pouvoir prévenir l'athlète et l'entraîneur, grâce à l'intelligence artificielle, si de nouveau



Le programme permet de déterminer quels sont les facteurs de prédisposition

des comportements l'exposent à un risque de blessure », explique Caroline Giroux. Dans son travail de recherche et d'analyse, l'équipe de l'INSEP peut s'appuyer sur l'expertise de laboratoires leaders à l'international dans les domaines de la biomécanique, de l'entraînement musculaire et de l'imagerie fonctionnelle (IRM, élastographie, échographie) répartis sur l'ensemble du territoire. Les premiers constats ont confirmé si besoin était le besoin d'une approche plus globale de la gestion de la blessure musculaire (incluant prévention, rééducation et réathlétisation) centrée sur le mouvement spécifique du sprint. « Intégrer ce programme a fait évoluer mon approche de l'entraînement, convient Dimitri Demonière. Non seulement je me suis encore plus rapproché du médical et de la recherche, mais j'ai appris aussi à utiliser régulièrement des outils technologiques, à l'image des capteurs Bluetooth, à placer des balises sur la piste, à lire des infographies... C'est une évolution à mon sens nécessaire du métier d'entraîneur pour tendre encore plus vers la performance. » « Ces deux prochaines années, l'objectif sera de continuer à mettre du lien entre les données de labos et les données de terrain et à donner des conseils et des recommandations aux entraîneurs tout en consolidant les informations déjà récoltées pour laisser une culture, une connaissance, et des outils aux fédérations afin de franchir un cap dans l'individualisation des contenus d'entraînement et de prévention, annonce Caroline Giroux. Le pari sera gagné si un entraîneur nous dit que nos données auront joué à leur niveau un petit rôle dans la performance de son athlète aux Jeux de Paris. »

PAROLES D'EXPERT



Julien Robineau,

préparateur physique de l'équipe de France 7 Masculin (Fédération Française de Rugby)

« Nos équipes masculines et féminines de rugby à 7 ont intégré le programme FULGUR dans la perspective des Jeux Olympiques 2024. Les joueuses et joueurs ont déjà effectué des sessions de tests, en laboratoire et sur le terrain, en janvier 2021 et décembre 2021, toutes deux placées dans nos semaines de stages à l'INSEP. Nous avons pu évaluer les profils force-vitesse des athlètes à travers des exercices de sprints, mais aussi jauger en laboratoire « l'architecture » de différents muscles, les amplitudes articulaires, la capacité de force de la hanche, du genou ou encore de la cheville afin de mettre en exergue d'éventuelles faiblesses musculaires. Les données recueillies nous ont déjà permis, en lien avec l'encadrement technique et les kinés, de proposer des entraînements sur mesure, adaptés aux profils biomécaniques et aux qualités des joueurs. Nous faisons déjà de notre côté bien sûr des évaluations, mais FULGUR nous a clairement permis de gagner en analyse et en précision grâce à l'expertise et l'accompagnement de l'équipe de chercheurs avec qui nous échangeons régulièrement. Ce programme présente aussi l'avantage d'avoir une approche holistique en proposant des stratégies de prévention qui prennent en compte l'ensemble des aspects de la performance comme la nutrition, le sommeil, l'environnement,... L'objectif pour nous ces deux prochaines années est de continuer à exploiter les données qui nous sont transmises et de toujours plus individualiser nos séances et si malheureusement un joueur se blesse, il pourrait être pertinent pour lui de réintégrer le programme pour tenter d'identifier les origines de cette lésion et comment éviter une récurrence. Et j'espère à titre personnel que FULGUR bénéficiera aussi aux générations appelées à préparer les Jeux 2028, 2032, etc. »



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

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

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



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

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



SALLES DE RÉUNIONS

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



INITIATIONS

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



CENTRE MÉDICAL

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



FORMATIONS

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

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



IBAKA À L'INSEP

L'international espagnol et star de NBA Serge Ibaka était de passage à l'INSEP fin août, afin de parfaire sa préparation physique avant le début de la saison

Source Instagram : @insep_officiel

L'INSEP, CENTRE MONDIAL DE LUTTE DE L'UWW

Pour favoriser des projets mutuellement bénéfiques pour développer la lutte et obtenir les meilleurs résultats aux compétitions internationales, un protocole d'entente a été signé entre l'INSEP, la fédération française et la fédération internationale de lutte

Source Twitter : @vrestling



MEDIATRaining

Rentrée studieuse à l'Insep pour sensibiliser les jeunes sportifs de haut niveau au mediatraining et à la maîtrise de leur image sur les réseaux sociaux avec une mise en pratique immédiate à la sortie des cours avec une interview à l'improviste par RMC Sport

Source LinkedIn : @Pierre-Olivier Lauvige

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

BACK TO INSEP 2022

Comme à chaque rentrée depuis la signature du partenariat entre adidas et notre établissement, les sportifs ont pris part à l'évènement « Back to INSEP ». Pendant 3 jours, adidas a remis sa dotation annuelle à plus de 400 sportifs, marquant ainsi leur appartenance à la Team INSEP.

Source Instagram : @insep_officiel



EMPOW'HER

Un nouveau podcast consacré à Empow'her est disponible sur la chaîne Youtube de l'INSEP. Dans le 1^{er} épisode, découvrez la genèse et les principaux objectifs de cet ambitieux projet consacré à l'étude des spécificités féminines dans le but d'apporter une aide à leurs performances sportives. <https://bit.ly/3Cm9PLi>

Source Youtube : Insep TV



COLLABORATION SCIENTIFIQUE

L'INSEP et la FFF ont scellé une convention de collaboration scientifique au service de l'optimisation de performance des joueuses et joueurs des structures fédérales et des équipes de France

Source Twitter : @insep_paris



KONICA MINOLTA

KONICA MINOLTA, PREMIER MÉCÈNE DE L'INSEP

Sophie Groussard, Directrice Marketing Communication et Expérience Client chez Konica Minolta, évoque pour INSEP Le Mag les enjeux du nouveau contrat de mécénat signé cet été entre l'INSEP et la filiale française du groupe japonais qui permettra de déployer dans l'établissement un système de vidéoprotection protégeant les biens et les personnes.

Vous avez signé avec l'INSEP en juillet dernier une nouvelle convention de mécénat deux ans après un premier rapprochement avec l'établissement. Pouvez-vous nous préciser les modalités de cette collaboration ?

Par le biais de cette convention, nous avons convenu avec l'INSEP de mettre en place ces prochains mois un système complet de vidéoprotection au sein de l'INSEP. Ce dispositif permettra de construire un environnement sécurisé et serein pour les athlètes et les agents qui s'entraînent, travaillent et vivent au quotidien dans l'Institut, ainsi que pour les délégations et équipes susceptibles de le fréquenter. L'objectif est aussi de renforcer la surveillance des bâtiments et des espaces extérieurs. Comme nous l'avons convenu il y a deux ans, une caméra de sécurité a déjà été installée devant la grille de l'INSEP. Nous avons aujourd'hui étendu le système pour sécuriser l'ensemble du site de façon globale. Des caméras

intelligentes, fiables, et cyber-sécurisées, positionnées à des endroits stratégiques permettront de prévenir d'éventuelles intrusions, agressions, détériorations... Une plateforme de supervision (VMS), qui centralisera sur un mur d'écran l'ensemble des images captées sur le site, sera installée au PC sécurité à l'entrée. Et un système d'alerte permettra une très grande réactivité en cas d'événements pré-définis ou non. Globalement, notre accompagnement auprès de l'INSEP est complet : de la définition des besoins au choix des produits et solutions adéquates en passant par le déploiement, le paramétrage et la formation des utilisateurs, ou encore la maintenance du système vidéo.

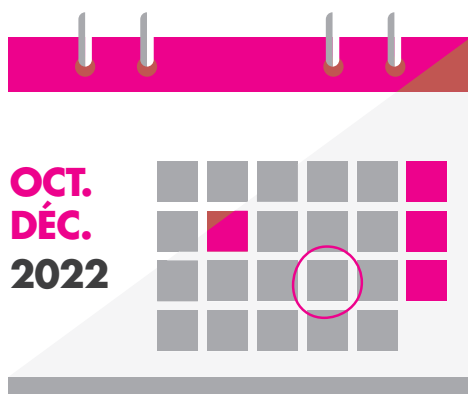
Pouvez-vous nous expliquer ce qui a motivé Konica Minolta à devenir le premier mécène de l'INSEP ?

Depuis 50 ans Konica Minolta s'engage à protéger l'environnement et en 2011 a été créée la Fondation d'entreprise Konica Minolta, dont la vocation est de faciliter l'accès au monde du travail, à l'éducation, à la vie sociale et bien sûr au sport qui sont des facteurs essentiels de développement humain

et un moyen de lutter contre toutes les formes d'exclusion. Depuis de nombreuses années, le Groupe Konica Minolta à travers le monde s'engage fortement dans le sport, porteur de valeurs qui lui sont chères, telles que : l'entraide, l'équité sociale et la performance. En devenant premier mécène de l'INSEP, Konica Minolta continue à faire avancer son engagement RSE historique, au quotidien. C'est une fierté de pouvoir accompagner l'INSEP qui est l'une des références mondiales des centres d'entraînement Olympiques et Paralympiques, avec qui nous partageons des valeurs communes, telles que l'ambition, la recherche et l'innovation qui font partie de l'ADN du Groupe. Par ailleurs, nos engagements en matière de développement durable vont dans la même direction. Par exemple, nous privilégions l'utilisation des énergies renouvelables sur nos sites. Notre siège social consomme de l'énergie 100% renouvelable ; comme tous nos principaux sites et bientôt 100% de nos implantations françaises. Ce mécénat s'inscrit enfin dans notre engagement en faveur de « l'intégration de l'homme dans son environnement », au travers des actions mentionnées précédemment par exemple.



Sophie Groussard et Fabien Canu



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



5 – 17 OCTOBRE

Boxe – Championnats d'Europe féminin
à Budva (*Monténégro*)



6 – 13 OCTOBRE

Judo – Championnats du monde
à Tashkent (*Ouzbékistan*)



12 – 16 OCTOBRE

Cyclisme sur piste – Championnats du
monde à Saint-Quentin-en-Yvelines



12 – 25 OCTOBRE

Tir sportif – Championnats du monde
au Caire (Égypte)



4 – 20 NOVEMBRE

Handball - Championnats d'Europe féminin
(Slovénie, Macédoine et Monténégro)



5-16 DECEMBRE

Haltérophilie – Championnats du monde
à Bogota (Colombie)



**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     



TOP PARTENAIRE



PARTENAIRE OFFICIEL