



À LA UNE

RETOUR EN JEUX

TOKYO 2020



*Jean Josselin avec le directeur technique national et entraîneur national Fernand Vianey.
Champion de France amateur 1959-1960 et champion d'Europe professionnel en 1966.*

Lorsque j'ai pris la direction générale de l'INSEP, il y a quelques semaines, j'avais en tête les grandes échéances auxquelles nous devons nous préparer, l'environnement complexe et en mutation dans lequel s'inscrit notre action, les enjeux nationaux comme internationaux pour le sport, le mouvement sportif, la performance de nos équipes.

Ces premiers jours à vos côtés m'ont permis d'échanger avec les agents, les équipes de France, les entraîneurs et les fédérations, de manière formelle et plus informelle, toujours de façon directe et sincère. Tous ces échanges m'ont confirmé que mes interlocuteurs internes, nos partenaires, les sportifs, plaçaient haut les attentes à l'égard de notre établissement. C'est une exigence que je reçois avec plaisir et aussi avec respect.

Nous devons en effet d'abord apparaître comme une référence, un repère solide pour tous ceux que nous accompagnons, nous devons apporter les services les plus en pointe, de très grande qualité, conçus pour les emmener vers les plus hautes performances. Et aussi écouter, protéger dans leur quotidien, nos athlètes : les excès et les dérives existent, ils sont désormais dénoncés et nous devons aussi être là pour les prévenir et les traiter.

L'INSEP, par le travail engagé de ses agents, par son ouverture à l'ensemble des acteurs sportifs français, et aussi grâce à ses échanges internationaux, dans la recherche et le médical, apparaît comme un véritable creuset de la performance sportive française.

C'est cette position unique et reconnue qu'il nous faudra maintenir et faire grandir. Par des démarches innovantes, des projets ambitieux et des solutions concrètes proposées aux équipes de France dans la perspective de Paris 2024.

C'est en croisant les données, en travaillant ensemble, avec tous les acteurs de la performance que nous renforcerons notre leadership et que nous serons prêts pour répondre, avec notre expérience, nos compétences et notre ingéniosité, aux exigences fixées par l'État.



A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, connected strokes.

Fabien Canu

Directeur Général de l'INSEP



12

▶ **À LA UNE**

Retour en Jeux

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

RENCONTRES 18

4 QUESTIONS À 22

DOSSIER 24

ESPOIRS OLYMPIQUES 26

ENTRAINEMENT 28

SCIENCES ET SPORT 32

RÉSEAUX SOCIAUX 39

PARTENAIRES 40

AGENDA 42



18

▶ **RENCONTRES**

Romain Cannone



26

▶ **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Elles rament toujours dans le même sens

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 : **Icnsport** - **Isabelle Amaudry** / INSEP - **Iconothèque INSEP** - **Istock** - **Frédéric Ragot** - **Eric Marie-FFA** - **adidas** - **Jean-Francois Robert** / **L'Oréal**
 Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**

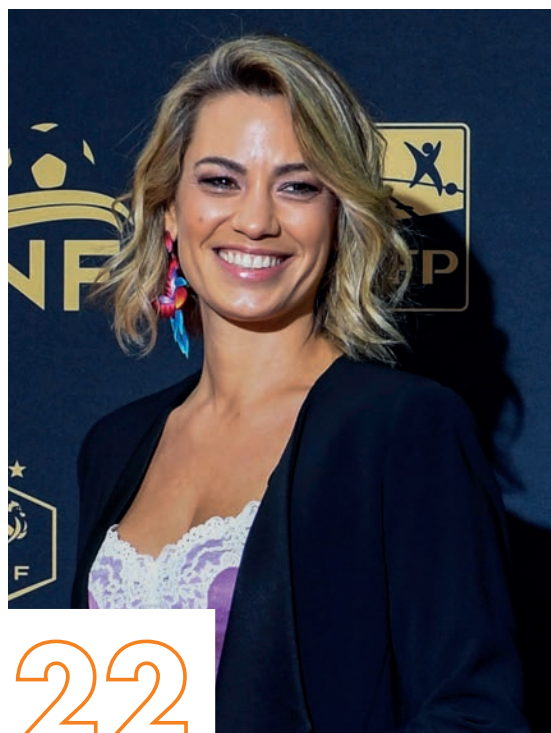




28

► ENTRAÎNEMENT

Construire des athlètes
« antifrâgiles »



22

► 4 QUESTIONS À

Anne-Laure Bonnet



32

► SCIENCES ET SPORT

Les sensations durant l'effort,
un processus complexe



INSEP

POUR LA RENTRÉE, L'INSEP SE PARE DE NOUVELLES COULEURS !

À moins de trois ans des Jeux de Paris, il souffle déjà comme une ambiance de pré-village olympique et paralympique à l'INSEP. Des lames de couleur ont désormais pris position à l'entrée de l'établissement. Chacune de ces lames dispose de son pictogramme associé et représente un sport ou un cœur de métier de l'INSEP, afin de faciliter son identification et sa localisation sur le site. Les visiteurs et athlètes n'ont désormais plus qu'à se laisser guider par les lignes de couleur qui s'aventurent dans les allées de l'Institut, pour les mener à destination. Le parcours est d'autant plus ludique qu'il est agrémenté d'informations, de statistiques et d'anecdotes au sujet des performances sportives françaises historiques.

RÉSEAU GRAND INSEP

LABELLISATION 2021-2024 : DÉJÀ DIX CENTRES LABELLISÉS !

Depuis 2016, le label grand INSEP constitue une marque de qualité aux centres d'entraînement et de formation de haut niveau qui répondent aux exigences de la performance. Ce label est une promesse faite aux sportifs et aux fédérations ainsi qu'un engagement d'amélioration continue pour accompagner l'athlète « où qu'il vive, où qu'il s'entraîne, où qu'il se prépare à gagner ». Depuis le mois de janvier, le réseau grand INSEP a ouvert sa nouvelle campagne de labellisation pour la période 2021 – 2024. Trois « Comité Label » ont donc été organisés au cours de ce premier semestre, faisant suite aux audits réalisés au sein des différents centres candidats. Le Comité Label de mars 2021 a pris la décision stratégique d'abandonner les paliers de labellisation or, argent et bronze. Un label grand INSEP unique, qui rassemble plus qu'il ne distingue, a été retenu pour la période 2021-2024 ! Dix centres sont donc entrés dans la dynamique de labellisation 2021-2024, dont sept membres fondateurs du réseau grand INSEP et trois centres primo-labelisés !

- **Le CREPS de Bordeaux**
- **Le Centre National d'Entraînement de la Fédération française de tennis (CNE)**
- **L'Institut Français du Cheval et de l'Équitation (IFCE)**
- **Le Centre Sportif de Normandie – site de Caen**
- **Le Centre Sportif Régional d'Alsace - Mulhouse**
- **Le CREPS de Nancy**
- **Le CREPS Centre – Val de Loire**
- **Le Centre Sportif de la Jeunesse Corse - Ajaccio**
- **Le CREPS de Wattignies**
- **Le CREPS Île-de-France**



TEAM INSEP

MAXIME GROUSSET INTÈGRE LA TEAM INSEP

Quatrième sur 100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Tokyo, le nageur du pôle France de l'INSEP Maxime Grousset a intégré en septembre le dispositif des emplois réservés de l'institut. À trois ans des Jeux de Paris, le jeune Calédonien (22 ans), étudiant en kinésithérapie à l'hôpital Saint-Maurice, va pouvoir plonger sereinement dans cette nouvelle olympiade. Pour rappel, le dispositif des « emplois réservés » de l'INSEP bénéficie prioritairement aux sportifs de haut niveau, notamment les potentiels médaillés aux Jeux Olympiques et Paralympiques, aux agents fonctionnaires d'une des trois fonctions publiques, et plus particulièrement aux titulaires du professorat de sport ou des sportifs sous contrat, le plus souvent en préparation au concours réservé.

RECHERCHE

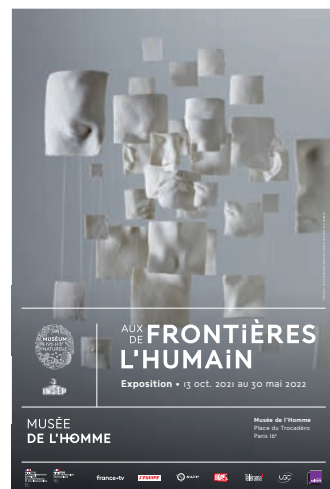
LE DR. HENRY VANDEWALLE HONORÉ

Début septembre, le plateau technique de physiologie biomécanique de l'INSEP a été inauguré sous le nouveau nom d'« Espace Scientifique Henry Vandewalle ». Un hommage mérité au Dr. Henry Vandewalle qui était membre des départements du médical, de la recherche et de la formation de l'INSEP et qui a dirigé le département de Sciences du Sport entre 1996 et 1999.

« AUX FRONTIÈRES DE L'HUMAIN »

Explorer nos limites, interroger notre devenir en tant qu'humain et plus globalement envisager le devenir de la planète, tel est le vaste champ d'exploration proposé par la nouvelle exposition du Musée de l'Homme « Aux frontières de l'humain » à laquelle a contribué l'INSEP. Benjamin Pichery, réalisateur au sein du Pôle Image, et Patrick Roult, chef du pôle Haut niveau, font en effet partie du commissariat scientifique qui a élaboré le parcours de cette exposition dont une partie est consacrée au sport. La marionnette de Zinedine Zidane accueille les visiteurs dans cette section dynamique : place aux sports, aux performances des champions qui repoussent les limites de leur corps biologique par l'entraînement physique et mental, par la créativité, mais aussi grâce à l'innovation technique. Afin de rendre sensible aux visiteurs les différences de morphotypes, trois photos grandeur nature, de trois champions en tenue, sont présentées dans des caissons rétroéclairés : Teddy Riner (judo), Mélanie de Jesus dos Santos (gymnastique) et Marie-Amélie Le Fur (para athlétisme). Un dispositif, avec un miroir sans tain, permet de comparer sa propre silhouette avec celle de ces trois grands sportifs.

L'exposition se tiendra du 13 octobre 2021 au 30 mai 2022. Plus d'informations sur www.museedelhomme.fr





RÉSEAU GRAND INSEP

L'INSEP ET LE RÉSEAU GRAND INSEP À DAKAR

Du 21 au 24 septembre, des représentants de l'INSEP et du réseau grand INSEP se sont rendus au Sénégal dans le cadre de la convention tripartite entre l'Agence Française du Développement (AFD), le Comité National Olympique et Sportif Sénégalais (CNOSS) et l'INSEP. Durant quatre jours, ils ont formé cadres et entraîneurs sénégalais dans le but de les aider à élaborer une stratégie de performance en vue des Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ) à Dakar en 2026.

Signé le 17 septembre 2020, le partenariat entre l'AFD, le CNOSS et l'INSEP, qui a pour objectif la restructuration du secteur sportif en vue des JOJ Dakar 2026, se décline en trois dimensions :

- expertise,
- éducation
- formation

C'est dans le cadre de ce dernier axe que **Vincent Le Croller**, responsable de projets FPC entraînement

et performance à l'INSEP, **Valérie Audet**, conseillère haut niveau et haute performance au CREPS de Font-Romeu et **Mounir Barbouchi**, ancien DTN de la fédération royale marocaine de boxe, ont été mobilisés.

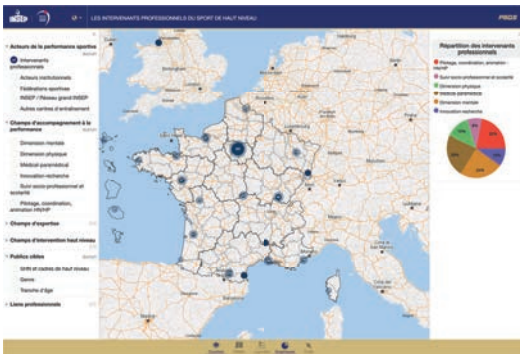
Cette formation portant sur le thème de la détection, a accueilli une trentaine de cadres et entraîneurs des fédérations des disciplines sportives au programme des JOJ. L'objectif était de les amener à élaborer leur modèle de performance en fonction de leur discipline. Pour ce faire, les formateurs ont alterné entre approche théorique et approche pratique avec la démonstration d'exercices physiques.

Cette formation est la première d'une longue série : le CNOSS souhaite poursuivre les formations, notamment pour qu'une grande partie des cadres et entraîneurs sénégalais en bénéficient.

La convention pluriannuelle prévoit également d'autres formations organisées par l'INSEP qui auront lieu une fois par an jusqu'en 2023.

RÉSEAU GRAND INSEP

CARTOGRAPHIE DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU : UN NOUVEL OUTIL LANCÉ PAR L'INSEP ET LE RÉSEAU GRAND INSEP



L'INSEP, en collaboration avec le réseau grand INSEP, a lancé en août dernier un nouvel outil au service des sportifs de haut niveau, de leur encadrement et des fédérations : une cartographie

interactive des intervenants professionnels dans le sport de haut niveau. Ce nouvel outil interactif permet notamment de visualiser les données recueillies sur le Portail de Suivi Quotidien du Sportif et présente l'offre de service et l'accompagnement à la performance par les personnes ressources des fédérations et centres du réseau grand INSEP. L'enjeu premier de cet outil est de mieux répondre aux besoins spécifiques des sportifs de haut niveau et de leur encadrement, et ce afin de les accompagner au mieux dans leurs projets de performance. Au-delà de la réponse cartographique, l'analyse des données qu'offre cet outil participe activement à l'animation du réseau grand INSEP en associant l'ensemble des personnes ressources identifiées. Les informations seront enrichies et actualisées en temps réel tout au long de l'olympiade à venir.

FORMATION

SPORTCOM : LA PROMO 2021-2022 EST LANCÉE

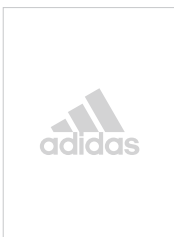
Le directeur Général de l'INSEP, Fabien Canu, a participé, début octobre, à la leçon inaugurale de la promo 2021-2022 de la formation Sportcom. Cette formation délivre aux sportifs de haut niveau inscrit sur l'une des listes ministérielles (relève, sénior, élite, reconversion) et particulièrement intéressés par les métiers du journalisme et de la communication un titre de «journaliste» de niveau 0 (RNCP). Créée en 1987, la formation SportCom est proposée en partenariat avec Ecole W et le CFJ Centre Formation des Journalistes (CFJ). Elle est particulièrement adaptée dans son contenu et dans ses modalités à la fois aux besoins du marché du travail et à la souplesse nécessaire pour permettre la poursuite d'un entraînement à la haute performance.

INTERNATIONAL

LA COORDINATION FRANÇAISE DU SPORT À L'INTERNATIONAL RÉACTIVÉE

À l'occasion des Championnats du Monde UCI de Cyclisme sur piste 2021 organisés à Roubaix, la ministre déléguée chargée des Sports, Roxana Maracineanu, a officiellement installé la nouvelle coordination du sport français à l'International (ex CFSI) en présence notamment de la présidente du CNOSF, Brigitte Henriques, et du directeur général de l'INSEP, Fabien Canu. Cette instance collaborative née en 2013 sous l'impulsion de Valérie Fourneyron avait permis de poser les fondations de la candidature victorieuse de la France pour les Jeux de Paris 2024.

INSEP PROMO 2021-2022



 **IMPOSSIBLE IS NOTHING**

INSEP PROMO 2021-2022



Bonne rentrée à la Team INSEP !

Depuis 2014, la belle histoire qui lie notre établissement au célèbre équipementier adidas continue/ne cesse de se déployer et de se renforcer au rythme d'actions et d'évènements fédérateurs pour nos sportifs de haut niveau, ravis de célébrer à travers eux leur appartenance à la Team INSEP. Une nouvelle saison a débuté en ce mois de septembre à l'INSEP et avec elle une nouvelle page de notre top partenariat avec adidas, toujours présent à nos côtés pour marquer son soutien et son accompagnement à nos athlètes. Cette année un « yearbook » de toute la promo INSEP 2021-2022 a été créé par les athlètes en tenue adidas, en symbole peut-être de notre histoire commune qui continue de s'écrire.



SEE POSSIBILITIES IN THE FUTURE



RETOUR EN JEUX

Le bilan mitigé des équipes de France aux Jeux de Tokyo doit permettre à l'INSEP d'ajuster et d'optimiser sa mission première d'accompagnement et de préparation des athlètes et leur encadrement à la performance. Toutes les ressources de l'établissement sont déjà mobilisées pour préparer Paris 2024, forts des leçons de cette dernière olympiade pas comme les autres.

Pas le temps de souffler. Alors qu'une longue et inhabituelle aventure de 5 ans s'est achevée cet été avec les Jeux de Tokyo, un nouveau chapitre est en train de s'écrire pour l'ensemble des pensionnaires de l'INSEP. L'esprit déjà tourné vers Paris 2024, les sportifs des pôles France ont repris, pour la plupart, le chemin

de l'entraînement. Avec, pour quelques structures, une nouvelle organisation voire un encadrement remanié pour tendre davantage encore vers l'excellence dans tous les domaines, forts des résultats et des leçons de cette édition Japonaise hors du commun. Et pas seulement en raison du contexte sanitaire.

À Tokyo, la France n'a pas été en mesure de progresser face aux meilleures nations mondiales, notamment lors des Jeux Olympiques à l'issue desquels les Bleus ont décroché une huitième place au classement avec 33 médailles (dont 10 en or). Un résultat en net recul par rapport à Rio (42 médailles) et qui apparaît peu satisfaisant et inquiétant à trois ans de Paris 2024. Si le judo (8 médailles) et l'éscrime (5 médailles) se sont montrés à la hauteur de l'événement et que les sports collectifs ont réalisé une moisson historique, des disciplines traditionnellement pourvoyeuses de podiums ou très attendues sur cette édition 2021 n'ont-elles pas obtenus les résultats escomptés. Le bilan de cette édition Tokyoïte côté français peut s'expliquer en partie par les conséquences de la crise sanitaire et notamment le manque de confrontations internationales pendant près de deux ans, - « *Le partage et la mutualisation d'expérience, la concurrence et l'émulation sont indispensables dans le haut niveau. Autant d'ingrédients qui poussent à se transcender, qui donnent des repères et dont les Tricolores ont été en partie privés* », reconnaît Thierry Soler, le chef du pôle performance de l'INSEP - peut heureusement être « réévalué » grâce à la performance réalisée par Alexis Hanquiquant, Fabien Lamirault, Timothée Adolphe et leurs coéquipiers lors de la 16^e édition des Jeux Paralympiques d'été (54 médailles, 14^e place au classement des nations). ▶



Le bilan mitigé de cette édition Tokyoïte peut s'expliquer en partie par les conséquences de la crise sanitaire



Timothée Adolphe



Clarisse Agbegnenou, la confirmation

Elle ne pouvait imaginer finir sa carrière sans l'or olympique autour du cou. Clarisse Agbegnenou a fait encore mieux en ramenant deux titres de Tokyo, en individuel dans la catégorie des - 63 kg et par équipes. L'Insépienne, accomplie et épanouie, sur et en dehors des tatamis, a confirmé lors de ces XXXII^e Jeux Olympiques de l'ère moderne qu'elle était une combattante hors norme. Arrivée à Tokyo avec l'étiquette de favorite, la multiple championne du monde a été l'une des rares Tricolores à avoir assumé son statut. « *Je me suis dit "Clarisse, ça y est, c'est fini. Tu peux respirer, tu l'as fait, ici, au Japon"* », a-t-elle déclaré après avoir dominé en finale de l'épreuve individuelle la Slovène Tina Trstenjak au golden score. Agée de seulement 28 ans, elle aura à cœur de défendre ses titres dans trois ans, à Paris.

Dans ce contexte, l'INSEP a rempli sa mission dans sa vocation à préparer les athlètes et leur encadrement à la très haute performance. Ces dernières années, l'établissement a mobilisé toutes ses ressources et consolidé son accompagnement auprès des fédérations olympiques et paralympiques pour la préparation de ces Jeux et des suivants (Pékin, Paris, Los Angeles...), notamment en confortant l'action des cadres techniques et, en particulier, des entraîneurs. En s'inscrivant dans une dynamique d'amélioration permanente de ses services et avec une approche transversale des problématiques d'accompagnement, l'INSEP a fait en sorte de répondre, de la manière la plus efficiente et la plus réactive, aux demandes des DTN et des entraîneurs pour un sportif médaillable, et à mobiliser les ressources et compétences en interne comme en externe (partenaires publics ou privés imprégnés de la culture d'exigence du haut niveau dans leur secteur d'activité).



Manon Brunet



Althéa Laurin, la révélation



Fin 2018, Althéa Laurin figurait déjà dans les colonnes d'INSEP le mag dans la rubrique « Espoirs Olympiques ». Prête à éclore à Paris en 2024, la championne du monde juniors de taekwondo a devancé les attentes et les pronostics en allant décrocher, à seulement 19 ans, sa première médaille olympique, en bronze, à Tokyo. Dotée d'un physique hors norme du haut de ses 1,87 m, l'Insépienne a été l'une des révélations du clan français. « Pendant toute la préparation des Jeux de Tokyo, l'INSEP m'a accompagnée et apporté tout ce dont j'avais besoin, notamment des soins de qualité, explique-t-elle. Participer aux Jeux était mon rêve, je n'avais pas peur, mais j'ai quand même dû m'adapter au contexte, à la pression liée à un tel événement et aussi faire face à une concurrence très relevée. Heureusement, j'avais la chance d'avoir un staff à mon écoute et qui a aussi fait en sorte que je puisse bien récupérer après chaque combat. Car c'était une épreuve très intense, physiquement mais aussi psychologiquement. J'ai pris confiance au fil des tours et des victoires. Mon objectif était d'aller chercher l'or, c'est la raison pour laquelle il y avait malgré tout un peu d'amertume, mais avec le recul, je me rends compte que j'ai fait quelque chose de grand. Je dois encore travailler, progresser, prendre de l'expérience et les médailles viendront naturellement. Avec je l'espère cette fois la plus belle d'entre elles à Paris. »



« Si la médaille est d'abord le fruit du travail réalisé par l'environnement fédéral, l'INSEP a apporté sa contribution en faisant en sorte de placer les athlètes et leur encadrement dans les meilleures conditions possibles tout au long de l'année pour mener à bien leur projet de performance, intégrant à la fois le projet sportif, le projet de formation ou d'emploi mais également le projet de vie personnelle de chacun, confirme Thierry Soler. Malgré le contexte de crise sanitaire, les 300 agents de l'INSEP sont restés pleinement mobilisés autour de cet objectif. Une veille renforcée a même été mise en place afin d'apporter la meilleure réponse possible face aux conséquences et aux retentissements physiques et psychologiques de cette période particulière. »

Les potentiels médaillables ont ainsi pu bénéficier de prestations personnalisées, que ce soit en offre de soins, en nutrition, en préparation physique, en accompagnement psychologique, et d'une offre de service adaptée à leur statut, en étant prioritaire. Cette ambition, qui passait par une connaissance fine et un suivi attentif de ces athlètes d'élite et de leur encadrement mais aussi de la concurrence pour aboutir à une projection prédictive assez réaliste, a pu être mise en œuvre grâce au travail réalisé par l'équipe de la cellule « médaillabilité » (voir encadré). À l'issue de ces Jeux de Tokyo, l'établissement aura organisé et suivi l'accompagnement de 71% des médaillés olympiques et paralympiques français. Avec une mention spéciale donc pour les membres des pôles France de judo et d'escrime, bien emmenés par

Clarisse Agbegenou et Romain Cannone. Le sprinteur non-voyant Timothée Adolphe a enfin connu la joie de monter sur son premier podium paralympique (argent sur 100 m T11) tandis que la jeune taekwondoïste Althéa Laurin a confirmé son potentiel, avec quelques années d'avance, pour s'offrir le bronze sur les tatamis japonais. La montée en puissance des traditionnels pôles France résidents s'est également accompagnée d'une stratégie d'ouverture vers d'autres fédérations non résidentes, à l'image des équipes de France de basket 3X3 ou encore de skate board qui ont multiplié les stages à l'INSEP avant les Jeux. Un processus d'optimisation de la performance a été mis en place pour analyser, qualifier et mobiliser les ressources compétentes et expertes de l'INSEP et du réseau grand INSEP en vue d'apporter de manière réactive des réponses pragmatiques et des solutions concrètes pour les problématiques de terrain. ▶



Les potentiels médaillables ont pu bénéficier de prestations personnalisées



71%

des **sportifs médaillés** français aux JOP de Tokyo 2020 ont été **accompagnés par l'INSEP**

73

des **sportifs qualifiés** aux Jeux Olympiques ont bénéficié d'un **accompagnement psychologique** mis en place par l'INSEP

Le club médaillabilité, un précieux outil de pilotage

Depuis deux ans, en partenariat avec l'Agence nationale du Sport, l'INSEP a mis en place un club médaillabilité. Menée par une équipe de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (IRMES) composée de 4 Data Scientists et 1 Doctorante, cette cellule permet d'évaluer le potentiel de médaillabilité des sportifs français vis-à-vis de la concurrence internationale, en faisant appel à un croisement de données (niveau de l'athlète par rapport à la concurrence sur plusieurs années, couloirs de performance afin de comparer les performances de l'athlète avec celles de concurrents au même âge, etc) permettant de mesurer la probabilité d'accéder aux podiums olympiques de l'ensemble des athlètes français de très haut niveau, d'objectiver autant que possible les chances de réussite, et d'adapter les actions en conséquence. Un précieux outil de pilotage à disposition des acteurs de la performance qui permet de développer et valider des méthodes d'estimation de potentiel et de prédiction de la performance. À Tokyo, 91 % des médaillés français étaient ainsi estimés dans les finalistes de leurs épreuves grâce à plus de 64 millions de données de performances et de concurrences analysées.

L'INSEP s'est ainsi réinventé et a proposé de nouvelles formes d'accueil pour les sportifs qui ressentaient le besoin d'un accompagnement H24 à 360°. D'autres athlètes ont bénéficié de services spécifiques en choisissant sur des périodes diverses d'optimiser leur parcours de performance dans le réseau. De nombreux sportifs ont aussi pu bénéficier de cet accompagnement « sur-mesure » sur tout le territoire dans l'ensemble des centres du réseau grand INSEP, fortement mobilisés pour partager tout leur savoir-faire et leur expertise. Les différents outils d'aide à la performance développés par les centres ont permis d'apporter des réponses concrètes et utiles aux équipes de France qui ont pu mettre en œuvre des stratégies individualisées et adaptées. « *Le développement important de l'accompagnement psychologique à la performance ou encore le déploiement d'un service de réathlétisation performant qui permet d'accompagner les sportifs dans toutes les phases de leur préparation, et particulièrement lors de leur retour de blessure ont notamment permis aux sportifs français qui en ont bénéficié de se préparer et de s'adapter au mieux au contexte si particulier de cette édition des Jeux* », convient Thierry Soler. « *Ceux qui ont été accompagnés sur le plan psychologique sont*

ceux qui s'en sont le mieux sortis, dans la victoire comme dans la défaite, confirme Meriem Salmi, psychologue et psychothérapeute, présente à Tokyo auprès des Bleus. Et grâce aux compétences qu'ils ont développées ces derniers mois, ils sont déjà prêts à repartir. » Si un indispensable travail d'analyse et de réflexion afin de tirer les leçons des réussites comme des échecs et de capitaliser sur les expériences de cette Olympiade va se poursuivre ces prochaines semaines, les choses sérieuses ont déjà (re)commencé pour les sportifs et leur encadrement. Car Paris 2024, c'est - presque - demain. Pour répondre à l'ambition sportive de réussite pour ces Jeux à domicile, l'INSEP va s'attacher à renforcer son degré d'exigence mais aussi à décliner et à actualiser son offre en cohérence avec les besoins exprimés. Les demandes seront questionnées d'un point de vue systémique de façon à optimiser l'accompagnement. Une concertation de tous les acteurs de la haute performance olympique et paralympique, dont bien évidemment l'Agence nationale du Sport, permettra de préciser les objectifs, les moyens et l'organisation nécessaire pour optimiser le projet olympique et paralympique et faire ressortir les leviers forts pour l'obtention de médailles à Paris.



Dans la perspective de Paris 2024, l'INSEP va s'attacher à renforcer son degré d'exigence

Moment de partage entre pairs propice aux débats collectifs et aux échanges de pratiques, le séminaire des entraîneurs organisé en septembre à l'INSEP a déjà permis d'ouvrir des pistes de réflexion et fait émerger des problématiques nouvelles à prendre en compte dans des secteurs spécifiques. « *Lors de ce séminaire, nous avons bien senti qu'il y avait une demande très forte d'accompagnement sur la stratégie à mettre en place pour bien gérer ces Jeux à domicile et profiter pleinement du « home-advantage » et non pas le subir*, note Thierry Dumaine, le responsable de l'Unité d'aide à la performance. *Nous devons apporter la pointe avancée des connaissances aux entraîneurs de façon à ce qu'ils puissent prendre des décisions éclairées, mais aussi faire plus de formations dans l'action, multiplier les partages d'expérience sur le terrain même de l'entraînement et faire en sorte*

ces trois prochaines années que tous les services – haut niveau, formation, scolaire – soient centrés autour des priorités définies par l'entraîneur. » Un travail approfondi et plus marqué sera réalisé spécifiquement avec les fédérations engagées dans un projet d'or olympique, pour préciser les sujets d'accompagnement. « *Si les Jeux sont bien la priorité de ces trois prochaines années, les fédérations seront peut-être amenées à revoir leurs*

stratégies de préparation et de compétition sur la route de Paris, remarque Thierry Dumaine. *Cela impliquerait une nouvelle approche dans le sport français qui habituellement veut être performant partout tout le temps. Et l'INSEP sera bien sûr au rendez-vous pour accompagner si besoin ce changement de paradigme. Mais notre objectif restera toujours de partir des acteurs de la performance, des sportifs, des entraîneurs et des DTN, pour placer les athlètes au centre de nos préoccupations.* » ■



« À l'INSEP,
tu t'entraînes tous les jours
pour être champion
olympique »

Romain

CANNONE



24 ans, Romain Cannone est entré dans l'histoire de l'escrime française en remportant le titre olympique individuel à l'épée aux Jeux de Tokyo.

L'Inseprien espère que ce premier podium international chez les seniors n'est que le premier d'une longue série.

Vous avez repris l'entraînement à l'INSEP le 6 septembre dernier. Comment avez-vous vécu ce retour sur les pistes quelques semaines seulement après votre titre olympique ?

C'était très intense, très fort en émotions. Même si j'avais déjà reçu de nombreux messages de félicitations qui m'avaient tous beaucoup touché, de mes proches bien sûr, mais aussi d'anonymes, dès mon retour de Tokyo, le fait de retrouver mes partenaires à l'INSEP, les entraîneurs, les préparateurs, les autres athlètes, le personnel de l'établissement, de les entendre me féliciter, me « chamber » aussi un peu, ça m'a secoué. Beaucoup de choses sont ressorties à ce moment là. À l'INSEP forcément, on sait tous ce que ça coûte d'arriver à un tel niveau et c'est donc pour moi très important d'avoir cette reconnaissance de mes pairs. Et outre l'émotion, il y avait aussi un peu d'excitation, car j'avais vraiment hâte de reprendre. Je tenais à être présent comme tout le monde le jour de la rentrée du pôle.

Est-ce à ce moment précis que vous avez réalisé la portée de votre exploit ? Ou dès la dernière touche en finale ?

Même aujourd'hui, à l'heure où je vous parle, je ne sais pas si je réalise encore. J'ai toujours un peu du mal à dire : « Je suis champion olympique ». Après la dernière touche en finale, je n'ai pas tout de suite pris conscience de ce que je venais de réaliser. C'était très bizarre. J'étais juste heureux d'avoir gagné encore un match et d'avoir pris du plaisir sur la piste. Et quand je me suis retrouvé sur la plus haute marche du podium, pendant l'hymne national, je pensais à toutes les personnes que j'avais envie de remercier. C'est peut-être quand je suis revenu à Paris, que j'ai vu tout ce public enthousiaste au Trocadéro, avec de nombreux enfants qui venaient me demander un autographe, que j'ai compris qu'il s'était peut-être passé quelque chose d'important (sourire).

Avant d'arriver à Tokyo, vous étiez 47^e mondial et votre palmarès en individuel était vierge de tout résultat sur la scène internationale. Est-ce qu'au fond de vous, vous pensiez avoir le potentiel pour devenir champion olympique ?

Quand on a la chance de faire partie des 12 meilleurs épéistes français, de s'entraîner au pôle France de l'INSEP, on sait qu'on est capable de faire n'importe quel résultat : gagner une Coupe du monde, un titre mondial et même être champion olympique. Tu t'entraînes au quotidien pour ça. Et puis, le niveau est tellement dense en France que chaque année, tu dois faire tes preuves, car un autre peut prendre ta place si les performances ne sont pas au rendez-vous. C'est cette exigence qui crée cette émulation et qui t'oblige aussi à avancer, à te remettre en question. Après, c'est sûr que tant que tu n'as rien gagné, il y a toujours une part de doute. J'avais déjà eu des résultats par équipes (victoire lors la Coupe ▶

//

*Tout ce que
je tentais, ça
rentrait. Je n'avais
jamais vécu ça*

du monde de Berne en 2020, 2^e à Heidenheim en 2020 et à Paris en 2019), signé quelques perfs chez les jeunes, mais en seniors, je n'avais encore jamais réussi à confirmer en individuel. Ça doit être agréable de gagner tout le temps (sourire), mais dans les défaites, on apprend aussi énormément. J'ai continué à croire en mon projet, à rester serein, y compris pendant la crise sanitaire que j'ai bien gérée, et à mettre tous les atouts de mon côté pour être performant. Et ça a payé à Tokyo.

Vous n'avez appris votre titularisation que quelques semaines avant le début des Jeux. Comment avez-vous réussi à vous mobiliser ?

Cela n'a pas vraiment été difficile, car dans ma tête, c'était clair depuis le début : je me disais que j'allais faire les Jeux en individuel. C'était important pour moi d'avoir cet état d'esprit pour garder la motivation et continuer à m'entraîner à fond, sans arrière-pensée. De toute façon, quand tu es remplaçant, tu dois être hyper alerte et prêt à rentrer à tout moment. Quand on m'a dit, « Romain, c'est à toi, tu y vas », je n'ai pas gambégé. Je savais que j'avais fait tout le travail et que je n'avais plus qu'à saisir cette chance qui m'était offerte.



Qu'est-ce qui a réellement fait la différence selon vous le 25 juillet dernier, le jour de l'épreuve individuelle d'épée ? Vous semblez en état de grâce sur la piste...

J'ai toujours pensé que ce qui faisait la différence à très haut niveau, c'était la capacité d'un athlète à répondre présent le jour J. Jusqu'à présent, je n'avais pas encore réussi à m'exprimer comme je le voulais, à montrer mon réel potentiel. Mais ce jour-là, j'ai eu l'impression toute la journée d'être sur un nuage technique et physique. Tout était bien en place : mon escrime, mon mental, mon corps. Et tout ce que je tentais, ça rentrait. Je n'avais jamais encore vécu ça. Et en plus, j'ai vraiment pris du plaisir sur la piste tout en gagnant de la confiance au fil de la compétition. C'est vrai que je n'étais pas le plus attendu et que mon jeu avait peut-être été moins analysé. Mais quel « kif » quand tu arrives à t'exprimer comme tu le souhaites et que ça marche. Ça confirme aussi que j'étais dans le vrai toutes ces années.

Qu'avez-vous mis en place justement pour atteindre un tel résultat ?

Sur la piste, mais aussi en dehors, je me remets tout le temps en question. Je suis toujours en quête

de nouvelles choses. J'ai commencé l'escrime assez tard, à 12 ans, et petit à petit, je rajoute des « briques ». Ces derniers mois par exemple, pour parler technique, j'ai décidé d'être plus direct dans mes attaques, d'attaquer en un temps au lieu de deux, de tenter plus de flèches. Et c'est ce que j'ai appliqué aux JO. Trois mois avant les Jeux, j'ai aussi fait appel à Jacqueline Delord (spécialiste en réathlétisation et préparation physique aquatique, ndlr) à l'INSEP pour me remettre à la natation que j'avais pratiquée plus jeune afin de travailler mon souffle et le stress de respiration en piscine. J'ai également fait en sorte de diminuer la viande rouge, de cataloguer mon sommeil... Cela fait quelques années que je fais de la préparation mentale, du yoga, de la méditation et je me rends souvent à la bibliothèque de l'INSEP pour consulter des ouvrages spécialisés, m'informer, m'éduquer... J'ai de l'enthousiasme, de la volonté, mais je suis très exigeant, envers moi-même et envers ceux avec qui je travaille. Cela vient peut-être de mon côté américain (il a vécu aux Etats-Unis pendant près de 10 ans et c'est à New York qu'il a fait ses premiers pas sur une piste d'escrime, ndlr).

Est-ce que la défaite prématurée de l'équipe de France dans l'épreuve par équipes (éliminée en quarts de finale par le Japon, ndlr) a un peu gâché la fête ?

Disons que j'ai connu vraiment des moments extrêmes dans ces Jeux, avec le plus haut en individuel, mais aussi cette désillusion par équipes. Ça été vraiment dur à accepter, d'autant qu'on faisait clairement partie des favoris. Dans ces moments là, on se remet en question, on se demande si on a été à la hauteur au niveau individuel,... J'avais pourtant réussi à me remobiliser très vite après le titre, car j'avais à cœur de faire un résultat pour mes partenaires qui n'avaient eu de cesse de m'encourager pendant l'épreuve individuelle, à me dire d'arrêter de faire des saucisses (rire). Je voulais leur rendre tout ça, vivre aussi un beau moment avec eux... Ces Jeux resteront donc « bitter-sweet », doux-amer pour moi.

Quels sont vos objectifs désormais ?

Ça me fait sourire quand j'y pense, mais il y a quelques années, je me disais que si un jour, j'arrivais à devenir champion olympique, je pourrais passer sereinement à autre chose. En fait, non. J'ai tellement envie de revivre de tels instants, de telles émotions que j'ai déjà hâte d'être aux prochains Jeux. Cette saison sera aussi un vrai test. Mais comme d'habitude je devrais dire. À chaque rentrée, c'est une nouvelle aventure qui commence. Je sais bien sûr que je serai certainement plus attendu, plus analysé. Mais je ne me mets pas plus de pression que ça. Je garde les mêmes objectifs. Oui, j'ai envie de gagner une Coupe du monde, les Mondiaux, les Europe et pourquoi pas devenir numéro un mondial. Mais c'était déjà le cas avant, même quand je n'avais pas encore de résultats. Disons qu'aujourd'hui,

je peux peut-être me fixer des objectifs encore plus élevés en étant serein, car j'ai gagné en confiance. Je sais que je peux le faire.

De nombreux sportifs ont eu du mal à rebondir après un titre olympique, à confirmer leur performance. Comment comptez-vous appréhender cette nouvelle phase de votre carrière ?

Quoi qu'il arrive, ce titre olympique, on ne me l'enlèvera pas, je le garderai toute ma vie. J'en ai déjà beaucoup parlé avec Yannick (Borel, double champion du monde d'épée, ndlr), avec d'autres athlètes de différentes disciplines - et j'aimerais aussi pourquoi pas un jour échanger avec Martin Fourcade que j'admire - et tous m'ont dit : « Surtout, ne change rien ». Même si ma vie n'est plus tout à fait la même depuis le titre, avec plus de sollicitations, plus d'attente aussi, je dois garder mon identité, mon jeu, et ne pas vouloir tout bouleverser parce que je suis champion olympique. Bien sûr, il faut que je continue d'évoluer, car je suis encore un jeune escrimeur et ma façon de faire n'est pas finie. On a repris cette année avec deux entraîneurs très expérimentés (Hugues Obry et Gauthier Grumier, ndlr) et je vais me servir de cette nouvelle dynamique, de leurs conseils pour continuer à progresser. Paris va vite arriver et même si je suis champion olympique en 2021, je sais que je vais devoir me battre pour gagner ma place dans trois ans. Grâce à tout ce qui s'est passé ces derniers mois, j'ai gagné des outils, de

la confiance, et ça me servira pour la suite. L'aventure ne fait que commencer et même recommencer.

Quelle place tient l'INSEP dans votre parcours atypique ?

Je suis encore un jeune Inseprien, car cela fait seulement deux ans que j'ai rejoint l'établissement. C'est une aventure globale qui m'a amené ici et je remercie tous les coachs qui m'ont entraîné, aux États-Unis puis au Creps de Reims (qu'il a fréquenté de 2017 à 2019, ndlr). Mais c'est vrai qu'en rejoignant l'INSEP, j'ai franchi un cap. Tout est centré sur la performance et tout est optimisé pour nous permettre de gagner du temps. C'est un luxe incroyable. J'ai adoré mes deux premières années à l'internat, cet esprit d'échanges, de partages qu'on avait avec tous les autres athlètes de ma génération. Et je me rends compte de la chance que j'ai de faire partie de ce groupe au pôle France. Nous sommes des athlètes d'âges différents, on se conseille, on s'entraide. C'est ce qui fait notre force je pense et qui fait que cette aventure est belle. Et encore plus aujourd'hui. Mais comme je le disais, elle est loin d'être finie. ■

EN BREF

ROMAIN CANNONE

- Né le 12 avril 1997 à Boulogne-Billancourt
- Membre du pôle France d'escrime de l'INSEP depuis 2019
- Champion olympique individuel d'épée en 2021
- Vainqueur de l'épreuve par équipes de la Coupe du monde de Berne en 2020
- 2^e de l'épreuve par équipes de la Coupe du monde d'Heidenheim (2020) et Paris (2019)
- Champion d'Europe M20 en 2016 et U23 en 2017

4



QUESTIONS À

ANNE-LAURE BONNET

Journaliste et animatrice de télévision, Anne-Laure Bonnet s'est rendue cet été au domicile des proches d'athlètes engagés aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo pour suivre les épreuves à leurs côtés. Une expérience qui l'a profondément marquée, tout comme sa découverte de l'INSEP il y a quelques mois.

1

Vous avez vécu les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo en France aux côtés des familles de certains athlètes et de leurs supporters pour recueillir leurs réactions et partager leurs émotions. Qu'est-ce que cette expérience vous a apporté ?

J'aurais bien sûr rêvé d'être à Tokyo avec les familles et les supporters, tout comme les athlètes auraient certainement préféré avoir leurs proches à leurs côtés au Japon. Mais depuis la France, j'ai été touchée par l'engouement qu'il y a eu autour

de ces Jeux. J'ai l'impression qu'il s'est vraiment passé quelque chose. Et j'espère que cette ferveur va se poursuivre ces prochains mois. Je suis toujours enthousiaste quand je regarde un match, une course, je le vis intensément. Mais cette fois, j'essayais d'être mesurée pour ne pas transmettre mon stress aux familles qui en ressentaient déjà suffisamment (sourire). Il faut se rendre compte de ce qu'ils vivent, de ce qu'ils transmettent comme tension quand leur proche est en compétition. Et encore plus quand ce sont les Jeux, l'épreuve d'une vie. On mesure alors le travail, l'énergie, les efforts, les sacrifices de l'athlète, mais aussi de sa famille. Je me revois encore avec les parents de Marc-

Antoine Olivier (membre de l'équipe de France de natation eau vive, 6^e sur 10 km, ndlr). Je les voyais se décomposer au fil de la course, comme s'ils souffraient avec lui. J'ai même demandé à arrêter de filmer. Parfois, on banalise le résultat, la performance. Or, pour moi, être 4^e ou 15^e aux Jeux, et même simplement d'y participer, cela veut dire qu'on fait partie de l'élite mondiale. Et c'est déjà une magnifique performance. Peu importe si la médaille est au bout ou pas. Mais je ne pense pas que les athlètes seront d'accords avec moi (rires).

2

On vous connaît surtout comme une spécialiste du football et de la Formule 1. Est-ce que cette première aventure olympique, même à distance, vous a donné envie de vous intéresser à plus de disciplines, que ce soit à titre personnel ou professionnel ?

En tant que spectatrice, j'ai déjà régulièrement assisté à des matchs de handball, des courses de cyclisme par exemple. Mais ce que j'ai vécu cet été a changé ma façon de regarder et de m'informer sur l'ensemble des sports olympiques tout en me donnant encore plus envie de retourner au stade, à la piscine, voir ou revoir en « live » certaines disciplines. Je ne veux pas m'arrêter là. Et j'ai tellement hâte d'être en 2024. J'ai envie que ma ville Paris, mais aussi la France dans son ensemble profitent de cet événement pour se parer de leurs plus beaux atours et montrer au monde entier tout ce qui fait leur charme, leur singularité. Et j'espère surtout qu'il y aura un véritable héritage après ces Jeux, que les liens sociaux se renforceront au-delà des trois semaines de compétition, que les équipements bénéficieront au plus grand nombre et que les Françaises et les Français feront encore plus de sport dans les années à venir. Paris 2024 doit être inspirant pour toutes les générations. C'est un enjeu majeur. Je le dis d'autant plus facilement que j'ai mis plus de 30 ans à comprendre combien le sport pouvait être important pour moi.

3

Quel rapport entretenez-vous justement avec la pratique sportive au sens large, mais aussi avec la notion de performance ?

Le sport est clairement un de mes piliers. Comme je le disais, je m'y suis mis malheureusement très tard, à plus de 30 ans, mais je ne peux

désormais plus m'en passer. La pratique sportive m'est devenue vitale d'un point de vue physique, mais aussi mental. Et j'adore aussi regarder des matchs, des courses en dehors de mon activité professionnelle. C'est incroyable les sensations que je peux ressentir quand je suis dans les tribunes ou devant ma télévision. J'ai l'impression de me transformer. Et même quand je travaille, je ne peux pas parfois m'empêcher d'exulter. J'ai une passion pour les athlètes qui est sans limite. Ils me fascinent vraiment. Ils ont fait des sacrifices, dans le bon sens du terme, que je n'aurais jamais eu le courage de faire.

4

Que représente l'INSEP à vos yeux ?

Je n'ai réellement « découvert » l'établissement que très récemment. Je connaissais bien sûr l'INSEP, j'y passais même devant très régulièrement, mais je n'avais encore jamais eu l'occasion de franchir les grilles, de voir les sites d'entraînement... Je vais être honnête, pour moi, de l'extérieur, j'avais l'impression que l'INSEP était un peu « vieillot », renfermé sur lui-même. Sauf qu'à partir du moment où j'ai eu la chance d'y rentrer, ma perception a totalement changé. J'ai vraiment été éblouie par ce que j'y ai découvert, les conditions d'entraînement, les lieux de vie... Tout est fait pour que les athlètes s'épanouissent dans leur vie sportive et personnelle, tout en les préparant aussi à leur après-carrière. C'est un endroit tellement inspirant. Il s'y dégage une telle envie de compétition, de dépassement, de performance... Si je l'avais découvert plus tôt, je me demande si je n'aurais pas tenté moi aussi de faire du haut niveau (sourire). ■



À l'INSEP, il se dégage une telle envie de compétition, de dépassement, de performance...



LA DIMENSION MENTALE

SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE

Du 23 au 26 novembre prochain, l'INSEP accueillera trois rendez-vous majeurs autour de la dimension mentale et l'accompagnement à la performance sportive. Anaëlle Malherbe, psychologue clinicienne au sein du pôle Performance de l'INSEP, et Olivier Guidi, conseiller haute performance au CREPS PACA, également pilotes et animateurs du réseau grand INSEP sur cette thématique, nous dévoilent les enjeux de ces moments de partages et d'échanges qui permettront de revenir entre autres sur l'expérience de Tokyo 2020.

Parmi les différents événements qui seront organisés à l'INSEP fin novembre autour de la dimension mentale, qu'attendez-vous du rassemblement du réseau national (23-24 novembre) que vous co-animez depuis 2018 ?

Olivier Guidi : Ces trois dernières années, des réflexions autour de trois thématiques - le suivi à long terme des sportifs de haut niveau, la formation initiale et continue des entraîneurs, l'analyse des pratiques chez les entraîneurs et les staffs - ont été menées par des groupes de travail composés de psychologues, préparateurs mentaux, coachs APPI, responsables de haut niveau... L'objectif était de formuler, au sein du réseau Grand INSEP, des propositions afin de construire une réelle vision partagée sur la thématique de la dimension mentale et accompagner au mieux les sportifs de haut niveau et leurs encadrants. Après un premier point d'étape l'an passé, il est temps désormais d'avoir la restitution de ces travaux et de commencer la mise en place concrète des outils à notre disposition.

Anaëlle Malherbe : Dès le départ, notre ambition était de faire en sorte que tous les intervenants de la dimension mentale en France puissent se rencontrer, échanger et surtout parler le même langage sans chercher à imposer une vision. Car c'est ainsi que nous pourrions uniformiser l'accompagnement. Il y a eu une véritable avancée dans ce domaine grâce notamment à la mise en place du réseau. L'accompagnement de la dimension mentale devient de plus en plus sollicité par les sportifs de haut niveau et les entraîneurs nationaux. L'INSEP œuvre déjà pour apporter des solutions adaptées. Nous devons encore aller plus loin, en identifiant précisément les habilités à travailler à long terme chez les athlètes, en tissant une toile de compétences autour des sportifs et des staffs, en partageant certaines données sur le PSQS tout en respectant la confidentialité... Et Olivier a raison : place désormais à l'opérationnel !

Quelles sont les pistes de travail déjà identifiées dans la perspective de Paris 2024 ?

Olivier Guidi : La finalité est d'accompagner le déploiement de la dimension mentale dans l'ensemble des structures, de développer des compétences métiers et de mettre à disposition des acteurs des outils, des livrets de conseils, des recommandations, un référentiel de compétences pour construire un programme d'accompagnement le plus complet et pertinent possible.

Anaëlle Malherbe : Nous souhaitons continuer à travailler en réseau, à être dans le partage pour nous enrichir les uns des autres. Les athlètes et les entraîneurs doivent vraiment être sensibilisés sur la question de la dimension mentale, afin non seulement de les aider à mieux comprendre les bénéfices d'un tel accompagnement, mais cela nous permettra aussi à la fois de leur apporter

certaines outils et de les alerter sur les zones d'ombres qui existent chez certains intervenants. Par ailleurs, je pense que les professionnels de la dimension mentale devraient avoir la possibilité d'être encore plus présents sur le terrain, lors des stages et en compétitions, pour optimiser l'accompagnement et la qualité de notre travail.

Un forum européen (Forum of Applied Sport Psychologists in Top Sports) et une conférence internationale se dérouleront également fin novembre à l'INSEP. Quels sont les objectifs de ces deux événements ?

Anaëlle Malherbe : Nous attendons beaucoup de ces échanges et partages d'expérience, notamment sur les outils que les différents intervenants professionnels (psychologues cliniciens, préparateurs mentaux, chercheurs, sportifs, entraîneurs, responsables de cellules de performance) utilisent, mais aussi les leçons qu'ils ont tirées de Tokyo et leur vécu sur place : qu'ont-ils appris ? Que peuvent-ils transmettre à leurs collègues et aux staffs ? Ces échanges seront aussi utiles pour nous projeter sur les JOP de Pékin en 2022, les JOP de Paris 2024 et déterminer les challenges à relever, notamment l'impact de la crise sanitaire sur la saison. Enfin, un focus sur les paralympiques est également au programme, car un tel accompagnement ne peut pas s'improviser. Il est important de prendre en compte chaque athlète dans sa totalité et avec toute sa spécificité. Leur parcours de vie qui pour certains a été jalonné par des événements traumatiques, ainsi que le handicap ou la maladie handicapante, sont des éléments qui demandent des compétences particulières en terme d'accompagnement psychologique. Et pour l'instant, il n'y a pas encore eu de travail concerté sur la question.

Anaëlle, quels enseignements avez-vous tiré de votre propre expérience aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo ?

Anaëlle Malherbe : Ces Jeux ont été particulièrement challengeants avec nombre de contraintes inédites : période de confinement, restrictions liées aux règles sanitaires, pas de public, ni de famille, un staff restreint etc. On savait que le sujet de la dimension mentale serait central, mais peut-être pas à ce point. Car même si je n'étais pas présente au village, j'ai été très sollicitée à la fois sur place durant le stage terminal et à distance pendant toute la période de compétition, sur la gestion du stress, la prise de décision, le relationnel entre coéquipiers et avec le staff, etc. Plus que ce que j'imaginai, car je les pousse à être autonome et à ne pas avoir besoin de moi. Ce qui démontre bien que l'accompagnement peut et doit encore évoluer afin de s'adapter à toutes les situations et surtout qu'il est important que des psychologues soient enfin pleinement intégrés au sein de la délégation française. ■



De gauche à droite, Viola Aernoudts, Margaux Bailleul, Marie Jacquet et Emma Lunatti

ELLES RAMENT TOUJOURS DANS LE MÊME SENS

Membres du quatre de couple féminin présent à Tokyo cet été (3^e de la finale B), Viola Aernoudts, Margaux Bailleul, Marie Jacquet et Emma Lunatti pourront compter sur leur talent et leur complémentarité pour emmener le bateau tricolore en finale olympique à Paris 2024.

Elles avaient déjà noué des liens ces dernières années, au fil des stages et des compétitions. L'aventure olympique a renforcé leur cohésion, leur complémentarité, sur et en dehors de l'eau. Viola Aernoudts, Emma Lunatti et Margaux Bailleul ont vécu cet été leurs premiers Jeux Olympiques. Ensemble, presque comme une évidence, même si elles ont toutes dû attendre

le printemps 2021 pour gagner définitivement leur place dans le même bateau, en même temps qu'elles validaient leur ticket pour Tokyo. Aux côtés de Marie Jacquet, elle-même ancienne membre du pôle France, les Insépiennes formaient au Japon le prometteur bien qu'inexpérimenté quatre de couple féminin de l'aviron français. Une embarcation qui n'avait pas été

au départ d'une régates olympique depuis les Jeux de Séoul 1988 avec Monique Coupat, Christine Dubosquelle, Christine Gossé et Chantal Lafon. Si elles n'ont pu faire mieux qu'une 9^e place (3^e de la finale B), les jeunes Tricolores ont pris date et surtout de l'expérience pour Paris 2024. « C'était vraiment l'objectif de ces Jeux, assure Violaine Aernoudts, 21 ans. Il y a encore quelques mois, personne ne nous imaginait à Tokyo (elles ont gagné leur billet lors de la dernière régates à Lucerne en mai, ndlr). Le report nous a donné une chance, mais encore fallait-il la saisir ». « On a beaucoup donné pour décrocher la qualification et je pense qu'on l'a un peu payé ensuite à Tokyo, note Emma Lunatti, 23 ans. On a pris le niveau olympique de plein fouet, dès la première course, mais on a su rester compétitives et c'est une bonne leçon pour l'avenir. »

TOKYO, UN ACCÉLÉRATEUR

« Tokyo était une sorte d'évaluation et même si nous ne l'avons pas vraiment réussie, car on voulait toutes obtenir un meilleur résultat, cette semaine aux Jeux a été un accélérateur incomparable en matière d'expérience, consent Margaux Bailleul, 22 ans. On a appris à se bousculer, à se remettre en question très rapidement, à gérer le stress inhérent à une telle épreuve, à repousser nos limites physiques et techniques. Tout cela nous donne des pistes de travail intéressantes pour Paris. Maintenant, à nous de bosser. » Fortes de leur expérience japonaise, le trio entraîné par Camille Ribes à l'INSEP espère garder la bonne cadence et mener un bateau compétitif ces trois prochaines années pour rivaliser avec les meilleures mondiales, comme elles avaient déjà réussi à le faire en mai dernier en prenant la 2^e place de la Coupe du monde de Zagreb. « Tokyo nous a confirmé qu'il allait falloir élever notre niveau individuel, techniquement et physiquement, revoir peut-être notre tactique de course, mais je pense aussi qu'il serait important de garder une certaine forme de stabilité dans l'équipage pour travailler dans la continuité », confesse Violaine Aernoudts.

LA REPRISE, ÇA « PIQUE »

Membre du pôle France de l'INSEP depuis 2017, la sociétaire du Club Leo Lagrange Armentières a vu le quatre de couple féminin français être régulièrement remanié ces trois dernières saisons, avec notamment en 2021 la titularisation d'Emma Lunatti, quelques mois seulement après son arrivée sur Paris. « Mon entrée à l'INSEP a été un vrai détonateur, admet cette dernière. J'ai franchi un cap grâce à la rigueur



C'est en gardant leur personnalité et ce cap à l'entraînement qu'elles pourront viser plus haut en 2024

exigée au quotidien à l'entraînement, à l'accompagnement de mon projet de performance, mais aussi au suivi médical alors que j'étais très souvent blessée par le passé. » Avec son sens inné de la glisse hérité de sa pratique du biathlon au niveau national à l'adolescence, sa sensibilité et son sens du collectif, la rameuse de l'Aviron Grenoblois a su s'imposer et s'installer au poste clé de cheffe de nage, celle qui donne le rythme. Au poste 4, Violaine Aernoudts, elle, sait mieux que personne relancer et (re)mobiliser ses coéquipières en course. Devant elle, la Normande Margaux Bailleul, à l'INSEP depuis 2017, apporte sa détermination et sa puissance au poste 3, notamment en début de course. Et toutes les trois rament dans le même sens. Début septembre, lors de la reprise à l'INSEP, les jeunes étudiantes - master spécialisé en management pour Emma et Violaine, école de kiné pour Margaux - avaient encore un peu de mal à réaliser ce qu'elles avaient vécu quelques semaines plus tôt. Mais s'il y a bien une chose qui n'a pas changé, athlète olympique ou non, à leur retour à l'entraînement, ça « piquait » toujours un peu. « Les courbatures étaient bien là en effet, mais c'était peut-être un plus facile que d'habitude, car cette aventure olympique en commun et les résultats de l'aviron français à Tokyo (deux médailles, l'or et l'argent, ndlr) ont encore plus renforcé notre motivation et notre détermination, avouent-elles d'un même élan. On avait hâte de reprendre et de déjà commencer notre préparation pour Paris. » « Les filles sont arrivées avec une énergie débordante et communicative à la rentrée de septembre, confirme Camille Ribes. Elles s'entraînent dur et bien depuis plusieurs années et progressent du coup, logiquement et significativement. C'est en gardant leur personnalité et ce cap à l'entraînement qu'elles pourront viser plus haut en 2024 ! » ■



CONSTRUIRE DES ATHLÈTES « ANTIFRAGILES »

La préparation physique est un défi constant, en évolution permanente. Elle se nourrit des connaissances scientifiques, se modifie par les connaissances pratiques fondées sur l'expérience, et s'enrichit par la transmission des savoirs et des techniques. Pour progresser dans ce domaine, il est primordial pour les entraîneurs et les préparateurs physiques d'établir une veille informationnelle qui stimule la réflexion.



Une approche qui permet de faire évoluer les méthodes, forger de nouveaux principes d'entraînement et varier les contenus avec cohérence et intelligence. Des avancées dans les domaines de l'informatique, des sciences, de l'économie..., permettent également d'explorer de nouveaux modèles de pensées qui sont parfois transférables à la préparation physique. Dans son livre *Antifragile : les bienfaits du désordre* (2012), Nassim Nicholas Taleb, un auteur américano-libanais, met ainsi en avant l'idée qu'un système antifragile est un système qui se renforce, notamment en cas d'attaque, et qui évolue positivement grâce aux contraintes ou épreuves rencontrées. Un concept qui peut s'appliquer au monde du sport. « *En découvrant cet ouvrage, j'ai trouvé très intéressant de percevoir la possibilité d'apprendre au travers de l'adversité, et de devenir meilleur grâce aux éventuelles perturbations et problèmes que l'on peut rencontrer*, explique Benjamin Del Moral, préparateur physique au sein du club de rugby du Montpellier HC et auteur de « *Préparation physique - Prophylaxie et performance des qualités athlétiques* ». L'« antifragilité », ce n'est pas simplement sortir de sa zone de confort. Ce concept caractérise non seulement ce qui supporte les chocs, mais ce qui s'en nourrit voire s'améliore à leur contact. D'ailleurs, l'« antifragilité » tire souvent parti de la fragilité de ses composantes. C'est le cas par exemple du corps humain qui s'auto-organise pour mieux résister aux contraintes qu'on lui impose. » En préparation physique, un individu « antifragile » s'expose aux facteurs de stress (dans une certaine mesure). Il s'appuie sur des situations d'apprentissage ou des mouvements complexes qui lui permettent d'explorer ses propres limites. Il profite de l'instabilité, des tensions externes et internes générées par des perturbations (conditions climatiques, bruits, gênes musculaires ou osseuses...) pour développer ses capacités d'adaptation et entraîner son corps et son esprit à composer.

LES MÉCANISMES DE L'« ANTIFRAGILITÉ » SUR LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR ET LA COORDINATION

Devenir « antifragile » passe forcément par de meilleures conditions d'apprentissage moteur y compris au niveau de la coordination. La meilleure façon de devenir « antifragile » est d'enrichir la capacité à compenser certains déséquilibres. Il suffit de créer les conditions motrices qui obligent le sportif à gérer les perturbations et s'adapter aux défis du mouvement. Le vrai travail du préparateur physique consiste à proposer un stimulus suffisant permettant de rendre le sportif plus efficace et résistant face aux contraintes. Comme le fait remarquer Frans Bosch, préparateur physique hollandais, consultant sur les domaines de la vitesse, de la force et de la coordination : « *Trop souvent, les situations d'entraînement reposent sur des stimulus insuffisants pour provoquer une adaptation positive de la part du sportif. La qualité du stimulus permet de renforcer le corps en profondeur et engendre des progrès notables.* » Mais pour répondre efficacement au stimulus, le sportif doit disposer d'un bagage technique et athlétique suffisant afin de résister aux perturbations et éviter les risques de blessures.

Selon cette approche, les contraintes imposées aux actions motrices remettent en question le système d'apprentissage de mouvements. Il est donc nécessaire de créer un environnement sécuritaire et propice au développement moteur en combinant des situations de tensions, de dissociations (droite/gauche, haut/bas...), de techniques gestuelles et d'habiletés motrices. « *Si l'athlète doit apprendre à gérer des situations inconfortables pour être paré à tout, le préparateur physique doit lui rester vigilant au bien-être de celui ou celle qu'il encadre* », remarque Benjamin Del Moral. ►

LES ÉQUIPEMENTS ET OUTILS INDISPENSABLES

L'utilisation d'une multitude de situations complexes parfois imprévisibles à l'aide d'équipements et outils va aider le corps à devenir plus sensible pour corriger les erreurs et à assurer une bonne stabilité des étages articulaires par un meilleur contrôle musculaire. Certains équipements vont accroître l'efficacité des mouvements et surtout imposer une dose d'instabilité qui in fine joue un rôle protecteur en permettant des évolutions positives (renforcement accru, meilleur contrôle proprioceptif, maintien de la structure interne...).

1 L'aquabag, outil antifragile par excellence, dispose de plusieurs poignées fixées dessus et sur les extrémités pour permettre de le manipuler en prise large ou serrée et d'exécuter une large gamme de mouvements. L'eau qui se déplace librement à l'intérieur du sac va tout au long des mouvements, renforcer les muscles stabilisateurs et profonds. En effet, le déséquilibre créé à travers le mouvement de l'eau met davantage de pression sur les muscles du tronc, la ceinture scapulaire et pelvienne, et va forcer l'utilisateur à lutter pour conserver son équilibre.



2 Le médecine-ball joue sur la stabilité, la mobilité et améliore la coordination, puisque tous les groupes musculaires travaillent en synergie. Dans le cas des gammes athlétiques par exemple (notre photo), placer un médecine-ball au-dessus de la tête va charger la ligne d'appui et rendre l'alignement plus difficile.

3 La Kettlebell permet un travail asymétrique par l'exécution de mouvements indépendants (droite/gauche). Cet accessoire bien plus difficile à stabiliser qu'un haltère permet de solliciter davantage les muscles stabilisateurs des épaules et du tronc comme les abdominaux.



4 L'ajout de poids (ou Kettlebell) suspendus aux extrémités d'une barre à l'aide d'élastiques ou mini-sangles permet d'appliquer une contrainte supplémentaire lors de la réalisation des mouvements. Cet appareillage crée des déséquilibres que le sportif doit être capable de compenser grâce à une concentration accrue, un fort verrouillage des étages articulaires et une bonne coordination inter-segmentaire.





5 Le mini-élastique

ou bande élastique offre une résistance variable et progressive. Plus la bande s'allonge, plus la résistance augmente. Pour chaque mouvement, la tension produite permet d'activer rapidement les muscles, de corriger et d'améliorer les postures et de travailler le renforcement musculaire en recrutant les muscles profonds. Il existe

plusieurs niveaux de résistance pour adapter son entraînement à l'objectif recherché.

6 La Tsunami barre (ou bamboo barre) a la particularité d'être flexible. Avec cette barre, il est possible de réaliser tous les mouvements de musculation classique avec, pour des charges équivalentes, un meilleur recrutement musculaire. Elle génère donc plus d'instabilité et assure

une stabilité et un verrouillage autour de toutes les articulations mises en jeu durant le mouvement.



7 Les mouvements avec bâton ou poids mettant en

jeu mobilité/stabilité et schémas moteurs, provoquent une co-contraction (action simultanée des muscles agonistes et antagonistes) par verrouillage autour d'une articulation (ici la hanche) et joue un rôle clé dans le mécanisme de protection (stabilisateur) qui protège face aux

forces extérieures imprédictibles. Cette co-contraction fournit une protection maximale des tissus conjonctifs (vulnérables) dans la zone en lien avec l'articulation sollicitée ; elle offre un réel intérêt dans la prévention des blessures. Des contraintes ciblées à l'aide d'outils peuvent donc améliorer les déterminants de la performance sportive, la qualité du stimulus et la combinaison de différentes formes d'actions motrices.



Benjamin Del Moral

préparateur physique au sein du club de rugby du Montpellier HC

« Cette approche et ces exercices font partie intégrante d'une stratégie d'entraînement pour rendre des athlètes « antifrágiles » et qu'ils arrivent à exploiter et gérer les perturbations sans compromettre la réalisation de l'action motrice. En remettant en question son propre équilibre, l'« antifrágile » cherche avant tout à ce que cet équilibre soit plus fort. Car l'« antifrágile » est une affaire d'équilibre. En partant de ce concept, il s'agit d'instaurer une dose de déséquilibre suffisante pour mobiliser les capacités du corps, tout en gardant de la stabilité pour assurer un renforcement efficace. Le concept d'« anti-fragilité » change donc notre manière d'envisager les composantes de la préparation physique. Cela nous oblige à repenser nos convictions et fait évoluer nos méthodes d'entraînement. Il nous impose de réfléchir, de percevoir les choses sous un angle différent et ainsi d'agir en utilisant de nouveaux ressorts permettant de répondre à des tensions externes ou internes, tant attendues qu'inattendues. Bâtir un sportif ou athlète « antifrágile » consiste donc à innover, créer, favoriser la qualité du stimulus, gérer au mieux les tensions pour se protéger efficacement et améliorer la capacité à performer. Mais n'est-ce point-là la mission de tout entraîneur ? »



LES SENSATIONS DURANT L'EFFORT,

UN PROCESSUS COMPLEXE

Au plus haut niveau, le sportif met à rude épreuve un corps, qui ne cesse de lui communiquer diverses sensations, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Or, celles-ci sont un enjeu majeur pour comprendre la performance et la stimuler.

« Je mesure la chance que j'ai de pouvoir si souvent exploiter à cent pour cent tout ce que j'ai en moi. » Il y a quelques années, alors qu'il dominait le circuit mondial de biathlon, Martin Fourcade se félicitait de sa capacité à mobiliser son corps quand la compétition l'exigeait. En filigrane, le multiple champion olympique dessinait aussi toute la complexité qu'il y a, pour un athlète, à exploiter ses propres qualités physiques tout en gérant les sensations subjectives directement reliées à cet effort. Par la force des choses, le sportif de haut niveau est à l'écoute de son corps, son « outil de travail ». Une écoute qui lui donne des informations qu'il doit être en mesure d'interpréter au mieux, mais qui ne donne pas toujours de vérité. Les sensations et leurs logiques sont tel un brouillard que l'on s'amuserait à attraper à mains nues. Quelque chose d'impalpable, qui échappe encore à la compréhension scientifique. Les mécanismes avec lesquels sont générées ces sensations restent encore très mal connus, car le processus est complexe. Alors quelle clé employer pour déverrouiller cette porte sur la performance ? Briller au plus haut niveau exige que les sportifs s'engagent dans des processus psycho-physiologiques complexes

durant l'effort et lors de la préparation des objectifs, allant de la manière dont ils sont prêts à s'investir à la façon de gérer la douleur et l'inconfort. « Un sportif doit apprivoiser ses sensations et son environnement direct pour répondre de façon optimale aux différentes situations et progresser,

à la quantité d'effort qu'il est disposé à fournir et à sa persévérance face à des difficultés. » Une « auto-régulation » qui aurait également une influence sur les sensations à l'effort, des niveaux élevés d'auto-efficacité étant susceptibles d'améliorer la tolérance à la douleur. ►



Un sportif doit apprivoiser ses sensations et son environnement direct pour répondre de façon optimale aux différentes situations et progresser

le tout à partir d'une motivation tournée vers un objectif précis, explique Fred Grappe, directeur de la performance au sein de l'équipe cycliste Groupama-FDJ (anciennement enseignant-chercheur à l'Université des Sports de Besançon). Ses croyances en ses propres capacités à mobiliser motivation, ressources cognitives et moyens d'action nécessaires pour répondre aux demandes situationnelles se rapportent



Fred Grappe, directeur de la performance dans l'équipe cycliste Groupama-FDJ



//
 La conscience
 de l'effort est
 un paramètre
 clé de la
 performance

LA PERCEPTION DE LA DIFFICULTÉ DE L'EXERCICE COMME OUTIL DE MESURE ET DE RÉGULA- TION DE L'EFFORT

La perception de l'effort d'un sportif lors d'un exercice reflète en quelque sorte sa conscience via la commande motrice centrale (cerveau) qui envoie des stimulations aux muscles locomoteurs et respiratoires. Cette conscience de l'effort est un paramètre clé de la performance, car une performance se veut la somme

des facteurs négatifs (fatigue, douleurs musculaires) ressentis plus ou moins fortement et des facteurs positifs relatifs à la motivation et la volonté. La motivation est notamment un puissant déterminant de la performance sportive. Or, elle constitue un ensemble complexe, variant d'un sportif à l'autre, mais aussi selon le contexte et le moment. Dès que le potentiel maximum de motivation est atteint, l'engagement s'effondre, le sportif n'ayant plus les ressources nécessaires pour maintenir son effort. Et plus ce potentiel motivationnel est élevé, plus le sportif est en mesure de s'engager



La motivation est un puissant déterminant de la performance sportive

fortement dans la difficulté d'une tâche à réaliser. « *Tenir compte du potentiel de motivation et de l'intensité de la motivation, c'est mieux comprendre comment un sportif peut et va s'engager dans l'effort en fonction d'un objectif fixé* », remarque Fred Grappe. À la lumière des différentes études scientifiques, on peut solidement avancer que la conscience des différentes sensations (température, douleur, ressentis musculaires) participe à améliorer les réponses décisionnelles au cours de l'exercice. « *Mais à ce jour, les travaux scientifiques manquent encore pour mieux comprendre l'importance des sensations durant l'effort sur la performance sachant que ce sont elles qui guident les prises de décision du sportif pour produire l'action* », souligne Fred Grappe. Dans la pratique, selon le contexte, il est fort probable que la perception de l'effort et d'autres sensations plus ou moins désagréables se dissocient, s'assemblent ou se complètent. Après une montée intense en cyclisme, par exemple, un coureur débute une descente et arrête de pédaler. Bien qu'il éprouve encore l'effort consenti pour l'ascension, il ressentira une

perception de l'effort faible. En effet, comme cette perception est générée au niveau central par la commande motrice en lien avec un effort volontaire, le fait de ne plus fournir d'effort musculaire moteur dans la descente induit automatiquement une rapide diminution de cette perception de l'effort, sans empêcher la subsistance d'autres sensations déplaisantes, comme la montée de lactate, la diminution du pH et l'augmentation du travail des muscles ventilatoires encore en action.

CES FACTEURS POUVANT ALTÉRER LES SENSATIONS DURANT L'EFFORT

Si la compréhension des sensations est essentielle, plusieurs paramètres peuvent également interférer et modifier les réponses du sportif durant l'effort. Les vibrations en représentent un rarement évoqué. Lorsqu'il se met à vibrer, le corps ou une de ses parties peut entrer en résonance si la fréquence d'excitation (des vibrations mécaniques) est proche de sa fréquence propre d'oscillation (la fréquence propre dépend de la raideur du système et de sa masse). Ce phénomène de résonance entraîne une sensation d'inconfort et augmente les contraintes mécaniques sur les tissus et organes. Du fait des variations permanentes de la vitesse et de l'accélération, ces oscillations génèrent des transferts d'énergie mécanique entre l'environnement et le corps ou avec certaines de ses parties. Les potentiels effets délétères des vibrations dépendent essentiellement de leurs fréquences et de leurs amplitudes. Les vibra-

tions de très basses fréquences (< 2 Hz) sont responsables du mal des transports tandis que celles comprises entre 2 et 20 Hz peuvent affecter la vision, la colonne vertébrale, les systèmes digestifs et urinaires. Bien que les vibrations à hautes fréquences (> 20 Hz) soient amorties par les muscles, elles peuvent causer des troubles ostéo-articulaires (20-50 Hz), vasculaires (50-300 Hz) et neurologiques (> 300 Hz). La fatigue qui augmente au cours de l'effort en endurance, joue également un rôle important. Elle est définie depuis assez longtemps comme une perte de force musculaire. Cette perte de force est multifactorielle et généralement divisée en deux types de fatigues, interdépendantes : centrale (au-dessus de la jonction neuromusculaire) et périphérique (musculaire). Dans ce contexte, la fatigue centrale est une capacité altérée du système nerveux central à recruter des unités motrices à un taux de décharge plus élevé que la fréquence de la fusion tétonique. ▶



Les sensations peuvent être également perturbées par le stress



En d'autres termes, une diminution de l'activation musculaire volontaire maximale pourrait être due à un désengagement des unités motrices et/ou à une diminution de la fréquence de décharge au-delà de la fréquence de fusion tétanique. La fatigue centrale est donc impliquée de manière variable dans la fatigue totale. Elle a aussi été présentée comme des modifications neurobiologiques dans le cerveau, une modification du contrôle moteur ou des altérations de la fonction cognitive. « *La fatigue centrale seule ne peut expliquer toute la perte de force après des exercices de longue durée, précise Fred Grappe. Des altérations de la propagation neuro-musculaire, une défaillance du couplage excitation-contraction et des modifications de la capacité intrinsèque de production de force peuvent également être impliquées.* » Les indices indirects des lésions musculaires suggèrent l'existence de certaines altérations périphériques. Aussi, avec l'augmentation de la fatigue musculaire périphérique, le sportif, dans l'obligation de stimuler des muscles locomoteurs affaiblis, doit nécessairement mobi-

liser davantage la commande motrice centrale, avec pour effet d'augmenter la perception de l'effort en excitant le sens de l'effort. La fatigue peut aussi être générée par l'hyperventilation qui entraîne une baisse de la tension artérielle du dioxyde de carbone et atténue l'augmentation du débit sanguin cérébral, conduisant à un apport insuffisant d'oxygène au cerveau. Toutes ces modifications peuvent altérer les sensations du sportif pendant l'exercice.

DES ÉMOTIONS À DOUBLE TRANCHANT

Les sensations peuvent être également perturbées par le stress (aigu et chronique) en augmentant le taux de cortisol et la régulation du système hormonal. Les sportifs rencontrent de nombreux facteurs de stress (météo, température, matériel...) avant et pendant les épreuves qui peuvent avoir des conséquences préjudiciables sur la motivation et la concentration. Mais certaines réponses émotionnelles sont potentiellement utiles pour les athlètes, comme lorsque

des émotions (colère, anxiété, joie...) favorisent la concentration, la motivation, la confiance, les états corporels (relaxation) et les comportements adaptatifs. Ce qui rend une stratégie de régulation des émotions particulièrement utile dépend donc de la situation, ainsi que des caractéristiques du sportif et des objectifs qu'il poursuit. Les facteurs de stress peuvent ainsi susciter des réactions émotionnelles utiles ou nuisibles à la performance d'un athlète d'endurance. Des niveaux élevés de cortisol peuvent impacter la mémoire et l'apprentissage, le système immunitaire, la densité osseuse, le poids, la pression artérielle et le cholestérol. Au final, vivre dans un environnement stressant, associé à des niveaux d'anxiété élevés, peut entraîner des dysfonctionnements au niveau central et générer de mauvaises sensations lors de l'effort. D'autres facteurs peuvent contribuer à altérer les sensations lors d'exercices en endurance : l'hypoglycémie, la diminution des concentrations cérébrales de catécholamines, l'augmentation de la température interne, l'accumulation d'ammoniac cérébral, les concentrations en neurotransmetteurs altérées au niveau cérébral, la fatigue mentale, la privation de sommeil, la douleur, les analgésiques, les psychostimulants, les stratégies cognitives ou nutritionnelles.

L'IMPORTANCE DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES

Les conditions environnementales telles que l'hypoxie et l'hyperthermie peuvent exacerber la fatigue centrale ou l'effort perçu. Les saisons sembleraient également entrer en ligne de compte avec une influence directe sur le système chronobiologique via les rythmes circadiens (une machinerie génétique) auxquels le cerveau est réceptif. Un certain nombre de facteurs qui pourraient affecter



Apprendre à bien se connaître pour mieux interpréter ses sensations

directement le fonctionnement du cerveau durant l'année peuvent être contrôlés : l'exposition à la lumière, le rythme veille/sommeil, la température externe, la prise de nourriture, la charge d'entraînement, les interactions sociales. « Ces éléments montrent que la période de la saison et l'environnement dans lequel évolue un sportif ne sont pas neutres sur sa capacité de performance, pointe Fred Grappe. Cela peut en partie expliquer pourquoi certains sportifs sont meilleurs à certaines périodes de la saison, eu égard à de meilleures sensations en fonction des charges de travail imposées. » Maîtriser son environnement et ses sensations n'a qu'un seul but, permettre à l'athlète de produire la meilleure performance possible selon le contexte naturel et sportif, en maintenant un équilibre entre la puissance mécanique qu'il fournit et les différentes sensations qu'il ressent. La régulation de la

puissance mécanique semble être une réponse comportementale à la fois aux informations de rétroaction (feedback) des récepteurs périphériques et des mécanismes d'anticipation (feedforward) qui régulent l'intensité de l'exercice. En conséquence, les fluctuations de puissance mécanique au cours de l'exercice peuvent être une caractéristique importante du processus de régulation, basé sur des informations de divers systèmes périphériques (muscles, respiratoires, récepteurs métaboliques) dans un système de contrôle métabolique assez complexe.

COMMENT MIEUX MAÎTRISER LES SENSATIONS ?

Le discours intérieur motivationnel et les programmes d'entraînement aux aptitudes psychologiques peuvent aider à réduire la perception de l'effort. La douleur et l'inconfort musculaires induits par l'exercice contribuent également aux décisions prises pour contrôler l'effort. La valence affective (plaisir ou déplaisir) est une sensation supplémentaire liée à l'exercice qui influence les décisions et la performance lors des épreuves d'endurance. Des sensations désagréables pourraient influencer les prises de décisions (et donc la nature même de la stimulation).

L'étroite frontière entre la volonté de continuer l'exercice et la décision d'arrêter est probablement influencée par une interaction à la fois du sens de l'effort et d'autres sensations désagréables. Le désir de sélectionner une intensité plus ou moins élevée à un moment de l'exercice dépend de la différence entre le niveau d'acceptation de charge affective (différence entre la difficulté perçue de l'exercice et le niveau de plaisir ressenti durant cet exercice) pour une durée donnée et le niveau de cette charge à ce moment. L'intensité d'exercice adaptée aux capacités que l'athlète va choisir dépend de la valeur de la charge affective rapportée à son niveau maximal d'acceptation, ce dernier étant dépendant de l'intensité de la motivation. Comment la sensation de l'effort et les autres sensations déplaisantes interagissent durant l'exercice ? Quel est le signal perceptif le plus important qui sera décisif pour prendre la décision de réduire l'intensité de l'effort choisi ou encore pour arrêter l'exercice ? C'est le sportif qui répond seul à ces questions lorsqu'il se trouve confronté aux multiples messages que lui envoie son cerveau en plein effort. Bien se sentir dans l'environnement dans lequel on performe procure de l'envie et du plaisir et par conséquent augmente le niveau de motivation, élève la stimulation du potentiel physique et permet l'atteinte d'un haut niveau de performance plus important. C'est tout le travail du staff d'une équipe de s'assurer de mettre en place un environnement optimal et s'assurer d'équilibrer les principaux déterminants de la performance afin de rendre les athlètes confiants et leur donner les atouts pour performer. Ensuite, les clés de la régulation de la performance seront pour le sportif d'apprendre à bien se connaître pour être en capacité d'interpréter au plus juste ce qu'il ressent lors de l'effort, pour ensuite produire les meilleures réponses en termes de puissance mécanique. ■





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

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

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



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

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



SALLES DE RÉUNIONS

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



INITIATIONS

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



CENTRE MÉDICAL

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



FORMATIONS

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

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



TROPHÉE PARIS LEADERS CLUB

L'INSEP et ses 11 partenaires académiques franciliens récompensés pour leur candidature retenue pour l'accueil du congrès international de l'ECSS en 2023.

Source LinkedIn : @INSEP

SCIENCES ET SPORT : PLACE À L'INNOVATION

L'INSEP était à nouveau représenté au salon Unlimitech, événement dédié à l'innovation au service de la performance sportive, les 23 et 24 septembre, à Lille.

Source Twitter : @INSEP_PARIS



BONNE RENTRÉE À LA TEAM INSEP !

Traditionnel événement de rentrée avec notre top partenaire adidas à l'occasion duquel les sportifs ont reçu au fil d'un parcours animé leur dotation complète 2021/2022, symbole de leur appartenance à la « Team INSEP ».

Source : @Insep_officiel

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

J-1000 AVANT PARIS 2024 !

A moins de 3 ans de l'échéance tant attendue, nos insepiciens continuent de travailler chaque jour leurs gestes sportifs. Paris 2024, c'est demain ! »

<https://bit.ly/3naXEQw>

Source : @Insep_officiel



PROJET PARAPERF

Session de tests avec le para athlète Nicolas Brignone dans le cadre du projet Paraperf 2024 qui vise à mettre la recherche au service des athlètes paralympiques en vue de Paris 2024.

Source Facebook : @insep.paris



EN ROUTE POUR LE TROCADÉRO

Petit passage par l'INSEP pour nos équipes de France féminine et masculine de basketball 3x3 avant de disputer la Coupe d'Europe à Paris, Trocadéro.

Source Facebook : @insep.paris

L'ORÉAL

POUR L'ORÉAL, L'INSEP LE VAUT BIEN

En juin dernier, l'INSEP et L'Oréal ont scellé le début d'une ambitieuse et prometteuse collaboration qui s'articulera notamment autour d'un soutien et d'un accompagnement aux stratégies de formation et d'inclusion des sportifs de haut niveau. Jean-Claude Le Grand, Directeur Général des Relations Humaines de L'Oréal, revient sur la genèse et les grandes lignes de ce partenariat.

Qu'est ce qui a motivé la mise en œuvre de ce partenariat entre L'Oréal et l'INSEP ?

Tout est parti d'une rencontre ou plutôt de plusieurs rencontres lorsque je me suis rendu pour la première fois à l'INSEP il y a un peu plus d'un an, à l'été 2020. Je connaissais bien sûr l'établissement depuis de nombreuses années. Pour tous les gens de ma génération, le bataillon de Joinville représentait déjà une tradition d'excellence et de formation dans le sport français, tradition que l'INSEP a perpétuée. Mais je n'avais encore jamais eu la chance de visiter l'Institut, de rencontrer ses collaborateurs, et bien sûr les sportifs qui s'y entraînent... Les échanges que j'ai pu avoir lors de ces quelques heures passées sur place, notamment avec Anne Templet, la responsable de l'internat, m'ont convaincu que nous pouvions envisager une vraie collaboration et que L'Oréal pouvait apporter un vrai soutien à l'INSEP.

Comment va se traduire justement cette collaboration ?

Pour nous, il n'était pas question d'exiger la moindre contrepartie, comme par exemple imposer notre logo partout dans l'établissement. Ce n'est pas notre vision. Tout au plus pourrions-nous



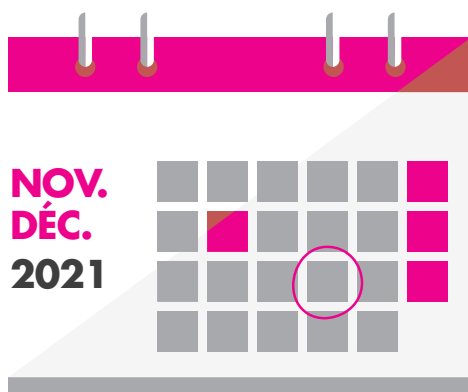
peut-être envisager d'utiliser à certaines occasions les infrastructures de l'INSEP pour organiser un séminaire par exemple. En revanche, nous allons mener plusieurs actions autour de la diversité, l'inclusion, des sujets qui sont très importants pour nos deux structures (en décembre 2020, l'INSEP a rejoint l'initiative #StopE, lancée par L'Oréal, qui vise à lutter contre le sexisme dit « ordinaire » au travail, ndlr). Des dons d'ordinateurs sont également prévus pour éviter la fracture numérique des sportifs de haut niveau en difficultés financières. Et surtout nous allons accompagner la stratégie de formation et d'insertion professionnelle de l'INSEP. Nous souhaitons offrir de nouvelles opportunités aux sportifs français, avec des actions de mentorat par exemple, en leur proposant aussi des stages dans les entreprises du groupe ou des formations spécifiques. Il est à mon sens important d'être à leurs côtés pour les aider à appréhender au mieux cette période importante qui s'ouvre à eux dans la perspective de Paris 2024, mais aussi pour qu'ils puissent envisager plus sereinement leur après-carrière.

Quels sont les liens que L'Oréal entretient avec le sport de haut niveau ?

Cela fait quelques années maintenant que L'Oréal soutient des athlètes d'élite. Des sportives de haut niveau, dont Marie Bochet par exemple (multiple championne paralympique de ski, ndlr), font partie de nos ambassadrices beauté. Sur la route de Tokyo 2020, nous avons soutenu le projet de la championne de tennis paraspport Emmanuelle Morch, qui fait d'ailleurs partie de nos collaboratrices, et du champion d'escrime paralympique Maxime Valet. Le goût de l'effort et le sens du collectif font partie des valeurs véhiculées par les sportifs de haut niveau auxquelles nous sommes très attachés au sein de L'Oréal.

Le partenariat avec l'INSEP prévoit également la mise à disposition annuelle de trousseaux d'hygiène et de beauté pour les sportives et la présence d'un salon de coiffure au sein de l'établissement. Qu'est-ce qui a guidé ces choix ?

À L'Oréal, nous sommes convaincus que la beauté peut changer le monde et peu de gens en ont conscience. La beauté n'a rien de superficiel. C'est un vrai vecteur de liberté, d'épanouissement, y compris pour les sportives, mais aussi les sportifs. Ce sont des jeunes femmes et des jeunes hommes comme les autres. Et prendre soin d'eux, de leur corps, est d'autant plus important. Nous avons souhaité leur offrir ce moment de détente, de bien-être au sein de leur lieu de vie avec l'ouverture de ce salon de coiffure qui sera dirigé par Aminata Konaté-Boune, fondatrice de La Beauté Engagée, qui a développé de nombreux salons de coiffure solidaires et dont nous partageons les valeurs.



AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



19 – 21 NOVEMBRE

Patinage artistique – Internationaux de France à Grenoble



23 – 29 NOVEMBRE

Tennis de table – Championnats du monde féminins à Houston (États-Unis)



16 – 21 NOVEMBRE

Karaté – Championnats du monde à Dubaï (Émirats Arabes Unis)



2 – 13 DÉCEMBRE

Basket-ball fauteuil roulant -
Championnats d'Europe à Madrid
(Espagne)



28 NOV. – 5 DÉC.

Plongeon – Championnats du monde
juniors à Kiev (Ukraine)



2 – 19 DÉCEMBRE

Handball – Championnats du monde
féminin en Espagne



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]

TOYOTA

[PARTENAIRE OFFICIEL]