



À LA UNE

PARIS 2024,
UN CATALYSEUR POUR LA
STRATÉGIE INTERNATIONALE
DE L'INSEP



Le médecin américain TK Cureton, également professeur à l'Université d'Illinois, dans un laboratoire de l'INS en mars 1952. A l'époque, les échanges scientifiques internationaux se font le plus souvent par la voie des publications ou des microfilms. C'est donc avec un grand plaisir, et une certaine pointe de curiosité, que les équipes ont accueilli le Dr Cureton.

La coopération internationale, le rayonnement international du savoir-faire français et les échanges d'expertise constituent aujourd'hui la colonne vertébrale des actions engagées par l'INSEP dans le champ des relations internationales. Les nouveaux enjeux à prendre en compte sont clairement induits par l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024. Cet événement majeur confère à l'INSEP un rôle déterminant qu'il était important de bien définir et d'anticiper aussi bien en tant que l'opérateur historique du sport français, mais également en tant que tête de réseau et animateur de réseaux.



La stratégie que nous avons mise en œuvre, et que vous pourrez découvrir dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag, a permis non seulement à l'INSEP de monter encore en compétences et de se positionner comme un centre d'entraînement mondial de référence, mais aussi de soutenir la compétitivité du sport de haut niveau français et de participer au rayonnement de la France avant les JOP de Paris tout en préparant l'héritage.

Les collaborations construites avec la vingtaine de pays étrangers ou encore le CIO, mais aussi en France avec le COJO Paris2024, le CNOSF, le CPSF et l'ANS confèrent à l'INSEP une place primordiale dans la prise en compte des enjeux du sport de haut niveau à l'international.

Ces deux prochaines années, avec des procédures construites en étroite concertation avec le mouvement sportif, l'INSEP et les centres du réseau grand INSEP accueilleront des délégations étrangères dans le cadre de la préparation aux JOP de Paris. Mais je tiens une nouvelle fois à le rappeler ici, la priorité restera de garantir une préparation optimale aux équipes de France.

L'une d'entre-elles, l'équipe de France de breaking, fera d'ailleurs son entrée dans le grand monde olympique à Paris. Les meilleurs danseurs tricolores s'entraînent depuis plusieurs mois à l'INSEP et vous pourrez découvrir à travers l'interview du responsable du pôle France, David Martin, toutes les ressources que l'établissement met à leur disposition pour viser la plus haute performance en 2024.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



10

▶ À LA UNE

Paris 2024, un catalyseur pour la stratégie internationale de l'INSEP

EDITO	3
LA VIE DE L'INSEP	6
À LA UNE	10
DOSSIER	16
RENCONTRES	20
4 QUESTIONS À	24
ESPOIRS OLYMPIQUES	26
ENTRAINEMENT	28
SCIENCES ET SPORT	32
RÉSEAUX SOCIAUX	39



20

▶ RENCONTRES

David Martin

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 : **Fédération Française d'Éscrime - Iconsport - Ruben Shazon - Yonathan Kellerman / France Paralympique - Tom Bartowicz / La voix de Sarah - Julien Bacot / FFBB - Isabelle Amaudry / INSEP - Istock - Maurten / DR - Steven Pisano** Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



26

▶ ESPOIRS OLYMPIQUES

Hélios Latchoumanaya veut rayonner à Paris

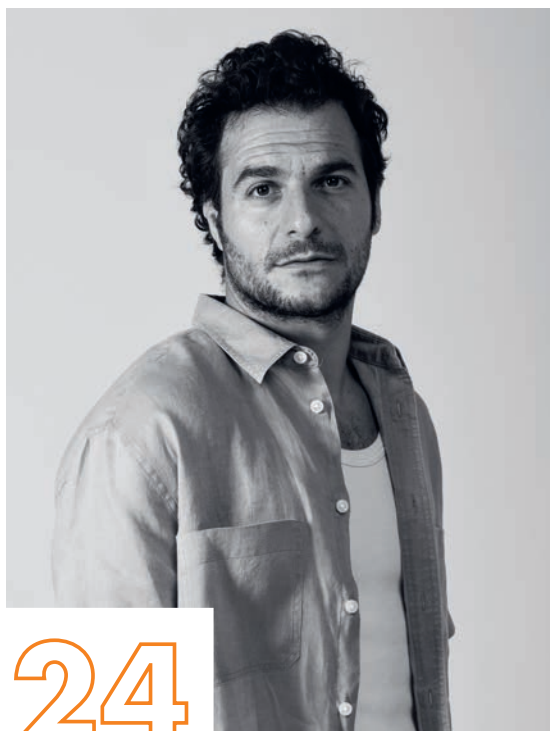




28

► ENTRAÎNEMENT

La rééducation proprioceptive de la cheville



24

► 4 QUESTIONS À

Amir Haddad



32

► SCIENCES ET SPORT

Les glucides, un pilier de la nutrition sportive

ÉDUCATION

BOUGER PLUS POUR MIEUX APPRENDRE



Le 6 février, de nombreux Insepiens se sont mobilisés afin de promouvoir l'activité physique dans les écoles à l'image de Sasha Zhoya, Rebecca Castaudi, Erwan Konaté et Jules Pommery qui sont allés à la rencontre des enfants de l'école élémentaire Paul Bert de Nogent sur Marne (Val-de-Marne) aux côtés de la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques Amélie Oudéa-Castéra et du ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse Pap Ndiaye. Les ministres, accompagnés du président du comité d'organisation des JOP

2024 Tony Estanguet, ont notamment pu faire un point d'étape sur la généralisation depuis septembre 2022 du programme « 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne ». Amélie Oudéa-Castéra a souligné que « la mobilisation de tous, à commencer par les professeurs des écoles qui sont au cœur de la démarche d'une école promotrice de santé », était nécessaire à « la réussite de cette mesure centrale de l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques en France ». Elle a également insisté sur le fait que cette réussite pouvait « désormais s'appuyer sur le soutien des sportifs de haut niveau qui porteront nos couleurs en 2024, qui sont les mieux placés pour faire bouger, inspirer et faire rêver les enfants autour du sport. »

ÉVÈNEMENT

LE PROGRAMME INVITÉS DE
L'ECSS PARIS 2023 DÉVOILÉ

Dans le cadre du congrès de l'European College of Sport Science (ECSS) Paris 2023, organisé par l'INSEP et ses partenaires académiques au Palais des Congrès du 4 au 7 juillet prochains, le programme invités ainsi que les intervenants ont été dévoilés. Réparti en « symposium pléniers », « symposium invités » et « symposium d'échanges », les présentations et débats s'annoncent très riches. Le programme scientifique s'articulera autour des thématiques suivantes : biomécanique et contrôle moteur, physiologie et nutrition, psychologie, sciences humaines et sociales, médecine et santé du sport, sciences appliquées au sport. A noter la présence de chercheurs de renom parmi lesquels le Prof. Guillaume Millet (Université Jean Monnet), M.Sc. Nele Pattyn (Académie militaire royale / Université Vrije de Bruxelles), Prof. Brooke Macnamara (Case Western Reserve University, UK), Dr. Craig Harrison (Auckland University of Technology, NZ), Prof. Roald Bahr (Norwegian School of Sport Sciences) et Prof. Michael Kjaer (Bispebjerg Hospital, Danemark).



RELATIONS INTERNATIONALES

CONVENTION AVEC L'INSTITUT DU SPORT IRLANDAIS

L'INSEP a signé un protocole d'accord avec le « Sport Ireland Institute » lors d'une récente visite de la délégation irlandaise composée de son directeur, Liam Harbison, et de plusieurs responsables de département (nutrition, performance, etc.). Les perspectives de collaboration entre les deux Instituts portent notamment sur le partage des connaissances, les échanges scientifiques, la médecine du sport, les programmes de recherche et d'innovation, ainsi que le soutien à la formation et au développement des cadres de haut niveau.

RECHERCHE APPLIQUÉE

À LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE

Comment les sciences humaines et sociales peuvent-elles intervenir pour optimiser la performance sportive ? Il s'agissait là de la thématique de la dernière conférence organisée le 26 janvier par l'INSEP et son laboratoire SEP dans le cadre du cycle « À la recherche de la performance ».

Des chercheurs issus des différentes disciplines scientifiques (psychologie, sociologie, sciences de l'éducation, etc.) et experts de la performance sportive sont intervenus sur des sujets tels que la conceptualisation de la spécialisation dans le sport de haut niveau, les dimensions sociales de la production et de la valorisation des performances sportives, l'expérience subjective dans la performance sportive ou encore la gestion de la douleur induite par l'exercice dans les sports d'endurance à haute intensité. Un programme riche destiné notamment aux entraîneurs, cadres techniques, sportifs, étudiants et stagiaires en formation aux métiers du sport, aux professions médicales et/ou paramédicales.

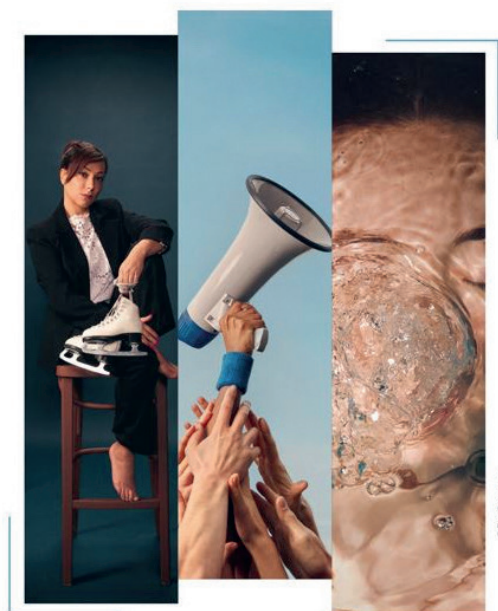


Pour voir ou revoir la conférence, rdv sur la chaîne Youtube de l'INSEP : <https://www.youtube.com/watch?v=TPw4nl6c5lw>



CRI D'ALERTE

LA VOIX DE SARAH



PRÉVENTION

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION « CRI D'ALERTE »

Le 14 février 2023 a eu lieu, à l'INSEP, en présence de Sarah Abitbol, le vernissage de l'exposition « Cri d'alerte » créée dans le cadre de l'association « La Voix de Sarah ». À travers une sélection de 20 photographies prises par l'artiste Tom Bartowicz, cette exposition aborde la thématique du harcèlement et des violences sexuelles dans le milieu du sport. L'objectif : poursuivre le travail de libération de la parole lancé par la patineuse artistique, toucher le public le plus large possible et protéger les enfants. Du 14 février au 31 mai à l'INSEP.

ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE

REGROUPEMENT DES ACTEURS DE LA RECHERCHE À CLAIREFONTAINE

Le Réseau National d'Accompagnement Scientifique de la Performance et de l'Innovation (RNASPI), qui se positionne à l'interface entre des partenaires académiques et industriels et les structures fédérales et établissements du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, a réuni la communauté scientifique le 25 janvier au centre de recherche de la Fédération Française de Football à Clairefontaine.

Lors de cette journée riche en échanges, les différents protagonistes parmi lesquels une trentaine d'acteurs, financeurs et décideurs engagés en matière d'accompagnement scientifique de la performance ont pu avancer sur les deux objectifs majeurs de ce regroupement :

- finaliser les Programmes Prioritaires de Recherche (PPR) engagés en vue des JOP de Paris 2024
- engager une nouvelle vague de projets de recherche ambitieux, dans le cadre du Programme d'investissement d'avenir 4, à l'issue du bilan des JOP.

ÉQUIPE DE FRANCE

STAGE TERMINAL DES BLEUES À L'INSEP

L'équipe de France féminine de basket-ball a effectué à l'INSEP son stage de préparation terminale dans le cadre des qualifications à l'Euro 2023. Comme le confiait l'aînière des Bleues Valériane Vukosavljević : « *Le voyage arrive vite, on n'a pas beaucoup de séances d'entraînement. C'était donc important pour nous de nous retrouver dans un lieu que l'on connaît pour pouvoir bien bosser avant de partir.* »



Lors du point presse organisé à l'issue de ce stage, l'entraîneur de l'équipe, Jean-Aimé Toupane a également rappelé : « On se prépare sereinement, on est en confiance, on essaie d'être sur la même dynamique qu'au mois de novembre » (les Bleues avaient alors déjà pris leurs quartiers à l'INSEP pour préparer les deux premières rencontres de qualification à l'Euro).

Une stratégie payante puisque le collectif qui devait remporter son match contre la Lituanie à Vilnius pour valider son ticket d'entrée à la compétition européenne a relevé le défi en s'imposant 83 points à 75.

RECHERCHE

WEBINAIRE HYPOXPERF

Dans le cadre du projet HYPOXPERF, un webinaire organisé par l'INSEP et dédié à la performance en conditions de stress environnemental, a eu lieu le 23 février. Le professeur Chapman (Indiana University & USA Track and Field) a abordé la question de l'altitude dans une intervention intitulée « *It is not only red blood cells - The individual response to altitude* ». Le Dr Couderc (Rugby Club Toulonnais, France) a ensuite partagé son expérience avec l'équipe nationale féminine française de rugby à VII via sa présentation « *Chaleur et hypoxie sur la route des vice-championnes olympiques (Tokyo 2020) de rugby à 7 féminin* ».

Ces deux interventions ont été suivies par une session de questions-réponses témoignant de l'intérêt important suscité par ces questions de l'adaptation et de l'optimisation des entraînements face aux facteurs de stress environnementaux.

A wide-angle photograph of a large indoor basketball gymnasium. In the foreground, two men are engaged in conversation. The man on the left is wearing a grey suit, and the man on the right is wearing a light blue button-down shirt. The gymnasium floor is polished wood with red and blue court markings. In the background, there are basketball hoops, spectators, and a large banner that reads "U.S. OLYMPIC & PARALYMPIC TRAINING CENTER COLORADO SPRING".

Fabien Canu en visite au centre d'entraînement Olympique et Paralympique de Colorado Spring.

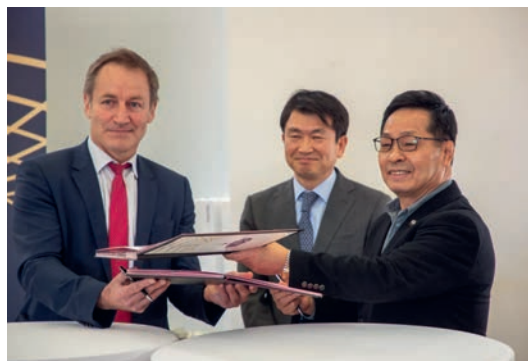
PARIS 2024, UN CATALYSEUR POUR LA STRATÉGIE INTERNATIONALE DE L'INSEP

La dimension internationale de l'INSEP s'est renforcée dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Outre les visites de délégations étrangères qui se sont multipliées ces dernières années, les échanges d'expertise et les relations de confiance nouées avec des centres d'excellence aux quatre coins du monde ont contribué à asseoir un peu plus encore la présence et le rayonnement de l'INSEP et des centres du réseau grand INSEP dans le sport mondial.



Un intérêt réaffirmé pour l'INSEP un peu partout dans le monde

Depuis sa création en 1975, l'INSEP a toujours rayonné au-delà de ses murs. En France bien sûr, mais aussi à travers le monde. L'établissement est connu et reconnu sur la scène internationale comme l'un des centres majeurs de la haute performance sportive, au même titre que ses homologues en Europe, en Asie, en Amérique du Nord, ou encore en Asie. Sauf que cette dimension internationale s'est encore renforcée ces dernières années. Et la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 n'y est pas étrangère. « Depuis l'annonce de Lima (en septembre 2017, au Pérou, Paris a été officiellement désignée ville hôte des Jeux 2024, ndr), il y a un intérêt réaffirmé pour l'INSEP un peu partout dans le monde et nous nous sommes fait plein de nouveaux amis », sourit Bertrand Daille, le chef du Pôle de la Performance. Si les allées de l'Institut ont toujours été régulièrement animées par l'accueil de délégations étrangères (équipes sportives, dignitaires, représentant d'institutions et d'organisations sportives...), celles-ci se sont multipliées en 2022, tout comme les sollicitations visant à des échanges d'expertise. « Non seulement l'INSEP, déjà fortement investi lors de la phase de candidature, profite de cet événement et de l'engouement qu'il y a autour pour asseoir un peu plus encore sa notoriété à l'étranger, mais les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris sont aussi un vrai catalyseur pour notre stratégie internationale », reconnaît Babak Amir-Tahmasseb, le directeur de la cellule des relations internationales et du réseau grand INSEP.



De g. à dr. : Fabien Canu, directeur général de l'INSEP, l'ambassadeur de Corée du Sud en France Yoo Dae-jong et Ryu In Tak, directeur général du Jincheon National Training Center

UNE VINGTAINE DE CONVENTIONS

Pour poursuivre son développement et monter en compétences, mais aussi pour promouvoir et faire savoir le savoir-faire français dans le champ du haut niveau tout en diffusant une image positive et accueillante de la France, l'INSEP a créé et développé de nombreux réseaux internationaux auprès des différents acteurs du sport mondial. À ce jour, une vingtaine de conventions et d'accords de collaboration ont été conclus, dont 6 pour la seule année 2022, avec des centres de haut niveau de renommée internationale (centres olympiques, universités, entreprises). « Comme pour les visites de délégations, ces accords bilatéraux sont toujours menés en accord avec les projets de performance des fédérations », précise Babak Amir-Tahmasseb. Des accords de coopération le plus souvent noués avec des nations identifiées comme prioritaires et étant une source d'enrichissement pour la performance sportive, malgré le contexte hautement concurrentiel. « Cette stratégie a permis de créer de véritables relations de confiance qui contribuent à l'élaboration de projets communs dans tous les domaines ayant trait au haut niveau (entraînement, soins, préparation physique, préparation mentale, recherche, formation des cadres...), et qui facilitent aussi par exemple la mobilité des athlètes, entraîneurs et experts de chaque pays », glisse Bertrand Daille. L'accord avec le Jincheon National Training Center de Corée du Sud va ainsi contribuer à l'organisation de stages d'entraînements entre différentes équipes nationales dans les deux établissements sur la route des Jeux de Paris. « Dans le cadre de leur préparation, une vingtaine de taekwondoistes français pourront être accueillis tous frais payés pendant 10 jours en Corée du Sud et se confronter aux meilleurs de la discipline, note le chef du Pôle de la Performance. Et s'ils le souhaitent, nous accueillerons à notre tour au pôle France de taekwondo de l'INSEP 20 combattants coréens. C'est un exemple parmi tant d'autres, car les échanges internationaux sont un enjeu fort pour les fédérations, et encore plus dans les sports de combat. » ▶



Les échanges internationaux sont un enjeu fort pour les fédérations

UNE DYNAMIQUE PROFITABLE DANS LE TEMPS

Autre axe de développement, la convention avec le Japan Sport Council (voir par ailleurs) a permis d'initier l'an passé un projet de recherche portant sur la validation d'outils innovants d'analyse du mouvement. « D'autres idées de projets ont également émergé de nos échanges et certains seront certainement enclenchés dans les mois à venir (stress environnemental, capacités musculaires et geste sportif, avec des applications en escrime et en sprint, etc), explique Gaël Guilhem, le directeur du laboratoire SEP de l'INSEP. L'avantage de ces conventions est qu'elles nous permettent d'étendre notre réseau international et d'être en veille sur les organisations étrangères, leurs équipements, leurs projets actuels et ainsi nourrir nos réflexions. » Les différents déplacements des agents de l'INSEP dans les structures étrangères aident à prendre la mesure des pratiques, techniques

et fonctionnements en vigueur. Une dynamique profitable dans le temps. « On capitalise sur les relations solides que nous avons nouées ces dernières années pour qu'elles perdurent après les Jeux de Paris, révèle Sean Gandrille, chef de la mission des relations internationales. Avec l'Australian Institute of Sport, nous avons par exemple récemment renforcé notre relation pour permettre aux athlètes australiens et français de préparer respectivement Paris 2024 et Brisbane 2032 dans les meilleures conditions possibles. » Les sportifs des deux nations 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 institut que ce soit en matière de performance, de santé ou de formation des managers sportifs pour un sport plus soutenable et respectueux. « Et nous avons comme objectif dès cette année d'accroître le rapprochement avec les centres d'entraînement olympiques et paralympiques des États-Unis situés à

LES PÔLES FRANCE DE L'INSEP RAYONNENT AUSSI À L'INTERNATIONAL



Les accords de coopération et les échanges d'expériences et d'expertises avec des centres d'excellence et des universités sur les cinq continents permettent de positionner encore un peu plus l'Institut comme un centre d'entraînement mondial de référence. Certaines fédérations internationales l'ont bien compris, à l'image de l'United World Wrestling (UWW), la fédération internationale de lutte, qui a conclu, en août dernier, un partenariat avec la Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées (FFLDA) et l'INSEP pour la reconnaissance de l'Institut comme centre international de haute-performance de l'UWW. « Cette convention valorise non seulement la qualité de l'accueil de l'INSEP pour des lutteurs et

lutteuses internationaux de premier plan, mais elle va aussi bénéficier aux athlètes des équipes de France en densifiant les partenaires et en améliorant la qualité des partenaires et des confrontations, souligne Pierre Vazeilles, le Directeur Technique National adjoint de la Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées. Des prises en charge financière sont prévues pour l'accueil de nations et d'athlètes par l'UWW, ce qui rend attractif l'INSEP, et encore plus à moins de deux ans des Jeux de Paris. » Conformément à l'accord tripartite, l'ensemble du réseau national de lutte de l'INSEP, composé des centres d'entraînement de Paris, Dijon et Font Romeu, pourra organiser des camps d'entraînement pour des lutteurs d'élite sélectionnés, dispenser des cours de formation aux entraîneurs de lutte et organiser des activités de partage des connaissances.



Kieren Perkins,
directeur général de
la Commission des
sports australienne
et Megan Anderson,
ambassadrice
déléguée permanente
de l'Australie auprès
de l'UNESCO

Colorado Spring et Chula Vista pour aider le sport français à préparer au mieux Los Angeles 2028 », complète le directeur de la cellule des relations internationales. L'adhésion à des associations internationales, comme l'ASPC, l'ICCE, l'ECSS ou l'EAS, et la participation à des conférences, congrès et symposiums majeurs, ainsi qu'à des projets européens financés par les programmes Erasmus +, dont un dernier projet a été porté par le pôle formation de l'INSEP et a fait appel à différents experts issus de fédérations, participent aussi à asseoir la présence et le rayonnement de l'INSEP à l'international. L'établissement, qui s'était porté candidat en septembre 2021, a d'ailleurs été choisi pour l'organisation du Forum mondial de l'Association of Sport Performance Centres, qui regroupe les structures internationales du sport de haut niveau, du 3 au 6 octobre 2023, à Paris. Cet événement donnera la possibilité d'acquérir des connaissances sur les modèles de performance, d'intégration, de leadership et de gestion dans les sports d'élite des différents membres internationaux de l'association.

UN PROLONGEMENT SUR L'ENSEMBLE DU RÉSEAU GRAND INSEP

La stratégie de coopération internationale mise en œuvre depuis plusieurs années par l'INSEP trouve également un prolongement sur l'ensemble du réseau grand INSEP. « *Les autres nations sont très intéressées par le mode de fonctionnement du réseau et son animation, car ce maillage exceptionnel entre différents centres d'entraînement de haut niveau n'existe nulle part ailleurs* », remarque Howard Vazquez, le chef de la mission

grand INSEP. Ces prochains mois, les différents établissements démontreront une nouvelle fois leur capacité à accueillir à la fois des équipes de France et des délégations étrangères dans le cadre de leur préparation aux JOP de Paris. À ce titre, un outil recensant toutes les installations sportives, infrastructures et services à la performance des centres du réseau a récemment été déployé par l'INSEP et le RGI. Accessible en français et en anglais, cette plateforme permet d'obtenir une photographie précise et actualisée

de l'offre du réseau grand INSEP, au service des sportifs de haut niveau et de leur encadrement. « *Le but est de garantir une préparation privilégiée et optimale aux sportifs français tout en véhiculant l'image d'une nation accueillante* », précise Howard Vazquez. « *Des blocs d'entraînement en altitude seront attribués en priorité aux athlètes français qui le souhaitent, mais les autres nations qui en feront la demande pourront bénéficier de créneaux*, avoue Antoine Le Bellec, directeur adjoint du CREPS Montpellier / Font-Romeu qui a accueilli en 2022 pas moins de 28 nations différentes sur son site. *Nous avons toujours veillé à cet équilibre. En revanche, certains services comme les chambres hypoxiques restent réservés exclusivement aux sportifs français pour leur préparation aux Jeux.* » À l'image du CNEA qui a conclu des conventions de collaboration avec le centre Sportif d'Ordino en Andorre et le centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR) en Espagne, l'implication des centres labellisés du réseau grand INSEP (30 à ce jour) sur les questionnements relatifs au sport de haut niveau à l'échelon international, aux côtés de l'INSEP, contribue au succès d'une démarche cohérente, commune dans la mesure du possible, et adaptée aux enjeux de chaque territoire. « *Cela passe par le partage des sollicitations des délégations étrangères avec l'ensemble du RGI, mais également par la possibilité de mobiliser les agents de celui-ci lors des actions menées par l'INSEP dans le cadre de ses conventions internationales, et ainsi de participer activement à ses relations bilatérales* », explique Babak Amir-Tahmassebi. Les équipes du CREPS de Nancy étaient ainsi du voyage en Irlande, en amont de la signature d'une convention de coopération entre l'INSEP et le centre sportif national irlandais à Dublin. Conforté grâce à Paris 2024, le rayonnement international de l'INSEP n'a pas de frontières, ni de limites. ■

TROIS QUESTIONS À...

LAURA LINDEMER



Les installations de recherche de l'INSEP constituent des atouts importants

Pourquoi étiez-vous intéressé en 2014 par la signature d'un accord de collaboration avec l'INSEP visant à renforcer le développement du sport d'élite dans les deux pays ?

Près de la moitié du total des médailles remportées par la France aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 provenait de jeunes athlètes basés à l'INSEP. À l'époque, l'INSEP était déjà le premier centre français de formation des athlètes d'élite en combinant l'enseignement, la formation, la médecine sportive et la science. Du point de vue du Japan Sport Council, les

installations de recherche de l'INSEP constituaient des atouts importants et des cas modèles bénéfiques pour l'ambition du Japon d'améliorer ses performances sportives internationales. Avant la signature du protocole d'accord, il y avait déjà eu de multiples interactions entre l'INSEP et l'Institut japonais des sciences du sport de la JSC dans les domaines de l'information, de la médecine sportive, de la science et des doubles carrières. Il y avait également eu des échanges entre les fédérations nationales des deux pays par le biais de l'INSEP et du Centre national d'entraînement de la JSC. Grâce à ces efforts, nous avons pensé qu'un accord de partenariat structuré entre l'INSEP et la JSC permettrait aux athlètes, aux entraîneurs, aux spécialistes de la médecine et des sciences du sport, ainsi qu'aux

LAURA LINDEMER,
Cheffe de projet Relations Internationales
du Japan Sport Council (JSC)



Nous espérons continuer à unir nos forces à l'avenir

personnels de direction, de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs compétences et leurs informations, créant ainsi des opportunités durables, collaboratives et mutuellement bénéfiques pour les deux pays.

Depuis la signature de cet accord, pouvez-vous expliquer ce qui a été mis en œuvre entre les deux établissements ?

Des recherches conjointes et d'autres travaux de collaboration ont été menés dans nombreux domaines. Les entraîneurs, les chercheurs en médecine du sport ou encore les médecins des deux établissements ont par exemple eu l'opportunité à plusieurs reprises de partager mutuellement leurs connaissances et leurs compétences pour le soutien des athlètes d'élite. Les équipes de l'INSEP nous ont aussi apporté de précieux conseils pour soutenir les entraîneurs et les athlètes qui souhaiteraient concilier sport et études. Nous espérons continuer à unir nos forces en matière de recherche et d'information pour des projets tels que le soutien aux athlètes féminines, le double projet, etc. En 2022, des chercheurs des deux organismes ont d'ailleurs présenté et participé à des conférences organisées par chaque organisme afin de

partager leurs connaissances et de discuter d'idées sur les futurs domaines de collaboration. En outre, des chercheurs du JSC ont visité l'INSEP pour voir les installations et rencontrer des chercheurs dans le même domaine. Cela a déjà conduit à d'autres projets de recherche conjoints, par exemple, l'utilisation d'un système de mesure inertielle pour calculer la puissance maximale pendant l'accélération d'un sprint en course à pieds dans le domaine de la biomécanique. Nous espérons et prévoyons que les deux organisations continueront à bénéficier de ces activités à l'avenir.

Dans la perspective des Jeux de Paris 2024, qu'attendez-vous de l'INSEP ? Et que pouvez-vous apporter au sport français en général ?

À un peu plus d'un an de l'ouverture des Jeux de Paris 2024, nous savons par expérience que des préparatifs complets sont en cours, avec des épreuves tests et des qualifications pour chaque sport, et que le monde entier porte

une attention particulière à Paris. La période précédant les Jeux sera l'occasion pour nos athlètes, mais aussi pour le personnel d'encadrement et les chercheurs, de se rendre fréquemment à Paris pour s'entraîner et mener des recherches. Nous espérons que l'INSEP jouera un rôle majeur en tant que pont entre la France et le reste du monde en agissant comme un lieu clé pour ces activités. La JSC renforcera encore plus sa coopération avec l'INSEP et utilisera les précieuses connaissances acquises lors des Jeux de Tokyo 2020 comme base pour divers projets, notamment le renforcement du soutien aux athlètes, la recherche conjointe et les échanges de personnel. Même pendant la phase de préparation des Jeux de Tokyo, nous avons partagé des informations essentielles l'un avec l'autre afin que les athlètes des deux pays puissent donner le meilleur d'eux-mêmes. Pour les Jeux de Paris, nous aimerions renforcer cette relation de coopération et, par exemple, fournir le soutien nécessaire pour permettre aux fédérations sportives des deux pays de s'influencer positivement. ■





Les « Révélations »



La ministre en charge des Sports, Amélie Oudéa-Castera



Le plateau de l'émission Tout le Sport

SOIRÉE DES CHAMPIONS



Youcef Mecheri alias
B-Boy Haiper



RETOUR RÉUSSI POUR LA SOIRÉE DES CHAMPIONS

Après trois ans d'absence pour cause de pandémie, l'événement était très attendu. Et cela s'est vu. Il y avait du monde et même du très beau monde pour le retour de la Soirée des Champions à l'INSEP le 24 janvier dernier. Plus de 1000 représentants du mouvement sportif, du monde politique et de la société civile étaient réunis dans la Halle Maillot pour célébrer l'excellence du sport français. Près de 180 championnes et champions INSEPiens, juniors et seniors, s'étant distingués en 2022 en remportant (au moins) une médaille internationale dans des épreuves Olympiques et Paralympiques, ont été célébrés tout au long de la soirée. Pour la plupart apprêtés comme jamais, tous se sont succédé sur scène pour recevoir leur trophée, symboliquement représenté par la célèbre « brique » rouge INSEPiennne.

Moment phare de cette grande fête du sport animée par les journalistes Cécile Grès et Alexandre Pasteur, le prix de "Champion de l'année 2022" offert par VISA, tout récent partenaire de l'Institut, a été décerné à la judokate Romane Dicko, élue par de très nombreux votants sur les réseaux sociaux. La championne du monde et d'Europe 2022 devance Romain Cannone (escrime), Hugo Boucheron (aviron) et l'équipe de France d'épée masculine !

La ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, Amélie Oudéa-Castéra, présente lors de cette Soirée des Champions, a tenu à saluer l'engagement et les performances des sportifs INSEPiens. Elle a également rappelé le rôle majeur que tient l'INSEP dans l'accompagnement individualisé de ces champions pour les guider dans leur préparation avant et pendant les Jeux de Paris 2024.

Retour en images sur une – très – belle soirée.



Le champion de para natation, Théo Curin



Romain Boisson, Directeur Général de VISA France (nouveau partenaire officiel de l'INSEP) a remis le trophée de championne de l'année à la judokate Romane Dicko.



Une partie des membres du pôle France Gymnastique Rythmique



Le duo de magiciens Zak & Stan



Les «Diplômés»



La fresque dessinée par Pat le Caricaturiste à partir des portraits de l'ensemble des sportifs récompensés.



David MARTIN

Manager du projet olympique au sein de la Fédération Française de Danse et responsable du pôle France de breaking basé à l'INSEP depuis septembre 2022, David Martin détaille les nouvelles modalités d'entraînement des danseurs tricolores depuis leur arrivée dans l'établissement et les prochains axes de travail pour viser la performance à Paris en 2024.

Depuis l'ouverture du pôle France de breaking à l'INSEP l'été dernier, avez-vous senti que le regard sur la discipline avait changé et que le débat « sport ou pas sport » autour du breaking n'était plus d'actualité ?

Je pense que ce débat existe toujours pour le grand public, car le breaking a cette double étiquette sport et culture et certains préfèrent ne retenir que cette dernière (sourire). D'autant plus que c'est une discipline qui vient de la rue, avec ses codes, ses messages et une vraie dimension sociologique. En revanche, le milieu du sport est conscient depuis longtemps que les breakers sont de vrais sportifs avec certes une dimension artistique, mais aussi athlétique.

À deux ans des Jeux de Paris, où le breaking fera son apparition dans le programme olympique, l'ouverture d'un lieu unique d'entraînement pour les meilleurs danseurs était devenue indispensable ?

L'objectif était en effet de centraliser nos meilleurs éléments sur Paris,

car ils s'entraînaient jusqu'à présent chacun dans leur coin, dans différents lieux culturels un peu partout en France, et non seulement le suivi était forcément plus compliqué, mais la fédération française de danse souhaitait aussi impulser une dynamique de groupe, rationaliser l'entraînement, rendre la discipline encore plus sportive, etc. L'INSEP était vraiment le lieu idéal pour cela, même si cela impliquait un vrai changement de mode de vie et même de vie tout court pour les breakers.

C'est-à-dire ?

Dans le milieu du breaking, la plupart des danseurs sont des professionnels qui évoluent dans des compagnies et qui participent chaque week-end à des battles et des spectacles. En intégrant le dispositif olympique, les membres du pôle France ont accepté d'abandonner ces activités lucratives et de laisser temporairement de côté leur carrière pro pour devenir des sportifs amateurs dans la perspective des Jeux. Une décision loin d'être anodine. Un garçon comme Dany Dan (champion d'Europe en 2022, ndr) montre l'exemple. Il a très vite fait la bascule dans le

sport de haut niveau et ses exigences, car participer aux Jeux veut vraiment dire quelque chose pour lui. Il a envie d'être champion olympique à Paris et il fait tout pour. En revanche, il y a encore des danseurs qui ne se sont pas positionnés à l'heure actuelle, car ils ne se voient pas s'entraîner deux fois par jour dans un cadre structuré et sans la possibilité de mener de front leur carrière pro. Mais s'ils décident de rentrer dans le chemin de sélection, même au dernier moment, ils n'auront pas le choix la dernière année avant les Jeux.

Vous disiez que l'INSEP était le lieu idéal pour vous. Pour quelles raisons ?

Déjà, pour une nouvelle discipline olympique, le fait de pouvoir s'entraîner dans le temple du sport français est une symbolique forte. À deux ans des Jeux, il était aussi important de permettre aux breakers de baigner au quotidien dans ce monde du haut niveau, cette ambiance si particulière où la quête de performance est omniprésente. Les échanges avec les autres sportifs de haut niveau vont être très importants sur la route ▶



Les breakers dans la salle de danse à l'INSEP

des Jeux de Paris 2024, car ils ont aussi besoin de mieux comprendre cet univers. Par exemple, certains ont récemment lu pour la première fois le journal « L'Équipe » et un article évoquait leur contre-performance. C'était nouveau pour eux et ils ne l'ont pas forcément bien vécu alors que c'est la norme pour la plupart des sportifs de haut niveau.

Quelles sont les ressources dont vous bénéficiez dans l'établissement ?

Au-delà de la salle de danse, les breakers ont accès à des prestations auxquelles ils étaient jusque-là peu habitués : le médical, la recherche, la balnéothérapie qui facilite leur récupération, etc. Nous faisons aussi appel à différentes expertises. Nous travaillons par exemple avec Frédéric Jay, entraîneur du pôle gym à l'INSEP, pour améliorer l'explosivité des impulsions spécifiques. Mathilde Uson, en charge de la préparation physique de l'équipe

de France Paralympique de judo, s'occupe désormais de notre préparation physique. Même s'il a pris sa retraite, je suis en lien régulier avec Laurent Schmidt sur tout ce qui concerne la variabilité de la fréquence cardiaque pour apprendre à nos danseurs à mieux repérer et mesurer leur niveau de fatigue. Nous avons aussi un staff médical, avec un kiné, un osthéo, de plus en plus d'outils en matière de préparation physique.

En matière d'entraînement, qu'était-il nécessaire d'impulser ?

Avant de venir à l'INSEP, les meilleurs breakers avaient déjà une vraie démarche d'entraînement. Ils faisaient des séries, des répétitions, etc, mais sans que cela soit vraiment structuré. La plupart fonctionnaient à l'envie, à la sensation, de manière très empirique. Ils pouvaient s'entraîner avec leur crew plusieurs heures d'affilée sans

s'arrêter, car ils y prenaient plaisir, quitte à se blesser. D'ailleurs, la plupart traine des pathologies qui peuvent les limiter dans leurs mouvements, même s'ils ont l'habitude de faire avec. L'objectif était donc de mieux définir et individualiser la charge d'entraînement, intégrer de l'intervalle training, des sessions de récupération... Nous faisons aussi en sorte désormais de mesurer la dépense énergétique et tous les membres du pôle ont effectué des séances de profilage avec la cellule dimension physique pour avoir des conseils, des routines d'entraînement. Enfin, ils doivent désormais se plier comme tous les sportifs de haut niveau au suivi médical longitudinal. Cela me fait penser un peu quand l'aérobic a intégré la fédération française de gymnastique il y a quelques années. J'étais impliqué dans le projet et nous avons réussi à en faire une discipline très sportive, avec de la structuration d'entraînement, de la nouveauté, de l'innovation...

Sentez-vous déjà une progression ?

Oui, c'est palpable même si nous n'en sommes encore qu'aux prémices de notre travail. Il a fallu peut-être pour certains digérer le changement d'intensité, mais la plupart faisait déjà régulièrement des résidences avec de gros volumes de travail. Le plus gros bouleversement vient surtout de la programmation avec une session le matin, une autre l'après-midi, qui change leurs habitudes alors que certains pouvaient enchaîner des sessions à toute heure de la journée ou de la nuit.

Avez-vous identifié certaines priorités ?

L'objectif à terme est d'avoir des sportifs forts et athlétiques. Nous devons désormais encore augmenter la charge de travail sur le plan athlétique et insister aussi sur le côté acrobatique pour espérer rivaliser avec les Japonaises qui dominent la discipline côté filles. Les garçons sont déjà tous de très bons danseurs, mais ils devront mettre encore plus de créativité dans leur passage. Du travail spécifique pour améliorer la relation force-vitesse va aussi être mis en place cette année, des séances de musculation pour gagner en explosivité vont être ajoutées au programme hebdomadaire d'entraînement et certains vont devoir courir plus régulièrement pour travailler leur endurance. Il faut faire preuve de pédagogie pour leur expliquer qu'en plus de leur entraînement pur en danse, ils doivent faire tout cela. Pour la plupart, courir, ce n'est pas vraiment leur truc (sourire).

Quelles sont les prochaines étapes sur la route de Paris 2024 ?

Il y aura en 2023 des rendez-vous importants pour se qualifier pour les

Jeux : un championnat du monde, des Jeux continentaux et des séries de qualification olympique. Nous pourrions présenter un maximum de quatre athlètes (deux par genre). La France a déjà deux places, une par genre, en tant que pays hôte, il nous reste donc deux quotas à aller chercher. En septembre, le comité de sélection fera son choix des B-Boys et B-Girls qui représenteront la France en fonction de différents critères, les résultats certes, sachant que les mondiaux décerneront par exemple des quotas nominatifs, mais aussi l'entraînement, l'entraînabilité, etc... Lorsque nous avons présenté le chemin de sélection aux breakers, cela a créé un véritable choc. Ils n'avaient pas jusque-là conscience qu'ils allaient se retrouver les uns et les autres en concurrence. Bien sûr, ils ont déjà l'habitude de s'affronter régulièrement dans des battles avec leur crew. Mais là, c'est encore une autre dimension. On fait partie de la même équipe, on doit s'entraider, mais il n'y en aura que deux qui pourront, par genre, « gagner » leur sélection pour les Jeux. Dans des disciplines plus traditionnelles comme le judo, la gymnastique, etc, les sportifs sont habitués à cet esprit équipe de France et comment travailler ensemble avec un objectif individuel. Les breakers le découvrent. Ils veulent conserver le plaisir de danser, mais l'envie de gagner doit être encore plus présente désormais et cela bouscule leurs habitudes.

À titre personnel, qu'est-ce qui vous a séduit dans ce nouveau challenge ?

Comme tous les gens de ma génération ou presque, j'ai découvert le hip hop et le break à l'adolescence avec Sydney (ancien animateur de l'émission de télévision « H.I.P. H.O.P » dans les années 80, ndlr). J'avais d'ailleurs moi aussi essayé de faire quelques figures à l'époque (sourire). J'ai

toujours apprécié cet univers. Étant issu du milieu sportif, j'ai été ravi d'apprendre que le break intégrait le programme olympique et que la communauté avait compris son intérêt d'aller dans l'olympisme. Quand la fédération française de danse m'a sollicité, avec comme mission de structurer la discipline, en binôme avec Abdel Mustapha (entraîneur-coordonateur national, ndlr) pour aller chercher une médaille, mettre en place une méthodologie de l'entraînement, mais aussi orienter la discipline vers la recherche, le médical, etc, je n'ai pas vraiment hésité. Je viens de la boxe française (David Martin est un ancien champion de kick-boxing, ndlr), mais de par mon parcours universitaire et scientifique, j'ai développé une expertise en biomécanique et en physiologie que j'essaie de transmettre à toutes les disciplines avec lesquelles j'ai la chance de collaborer (David Martin a travaillé avec la fédération française de gymnastique, de triathlon et il était l'entraîneur des joueurs de tennis Jérôme Golmard et Julien Boutter à la fin des années 90 et au début des années 2000, ndlr). ■



L'objectif à terme est d'avoir des sportifs forts et athlétiques

4



QUESTIONS À

AMIR HADDAD

Révéleé comme chanteur, Amir Haddad s'est lancé un nouveau défi en acceptant de se produire pour la première fois au théâtre dans un seul en scène physique et émouvant retraçant la vie du « nageur d'Auschwitz », Alfred Nakache. L'occasion aussi pour l'auteur-compositeur-interprète de partager sa passion pour le sport de haut niveau.

1 Vous êtes actuellement sur la scène du théâtre Marigny où vous incarnez l'ancien nageur Alfred Nakache dans la pièce «Sélectionné». Avez-vous senti le besoin de vous astreindre à une préparation particulière pour vous glisser dans la peau d'un sportif de haut niveau ?

À partir du moment où l'on m'a proposé ce seul en scène alors que je n'avais aucune expérience de comédien, j'ai voulu mettre toutes les chances de mon côté pour non seulement être à la hauteur du rôle, mais aussi d'Alfred Nakache lui-même. Au-delà du travail sur le texte, j'ai lu plusieurs livres à son sujet, regardé

des documentaires, échangé avec des membres de sa famille, je me suis rendu sur ses anciens lieux d'entraînement... Mais j'ai tenu aussi à m'entraîner en natation pour mieux le comprendre, me rapprocher au maximum de ce qu'il vivait et ressentait, dans et hors de l'eau. Je me suis préparé pendant plusieurs mois avec Jean-Etienne Monnet (ancien assistant entraîneur du pôle espoir de natation et du pôle France de pentathlon moderne à l'INSEP, ndlr) qui m'a surtout appris à nager la brasse papillon, une nage très physique qui ne se pratique plus, mais qui était la spécialité d'Alfred Nakache. C'était important pour moi, tout comme le fait de me développer un peu physiquement et de me rapprocher de la posture

et de la corpulence d'un nageur. Outre le fait que je sois en débardeur tout le long de la pièce (sourire), j'ai trouvé que je pouvais gagner en crédibilité si je ressemblais un minimum à un sportif. C'est peut-être dans ma tête, mais je pense que ça m'aide vraiment.

2

Vous dites que désormais le sport est une composante essentielle de votre vie. À quel point ?

Le sport m'aide dans la vie de tous les jours, que ce soit en tant que chanteur, comédien ou même papa (son deuxième fils est né en juillet dernier, ndlr) ! Le fait de courir régulièrement, de nager, de me dépenser m'apporte une forme de régularité, de rigueur, de calme face à la vie que je mène et qui ressemble parfois à un grand huit (sourire). Contrairement à ce que les gens ont comme image de l'artiste rock star, j'ai une hygiène de vie plutôt équilibrée. Je fais attention à mes heures de sommeil, à mon alimentation, un peu comme un sportif de haut niveau. Et puis, j'ai de toute façon besoin d'être en forme pour bouger sur scène dans tous les sens pendant plus de deux heures lors des concerts ou enchaîner les représentations au théâtre. Je ne peux pas offrir au public une performance digne de ce nom si je n'ai pas un minimum de capacité physique et de rigueur. Quand je me suis lancé il y a quelques années le défi de participer à des half Ironman (des épreuves de triathlon longue distance, ndlr), je m'entraînais tous les jours ou presque à chaque étape de ma tournée. Au début, j'avais peur que ça me fatigue et que ça se voit sur scène. Mais finalement, ça a été tout le contraire. Ça me dynamisait, mon corps s'était habitué à l'effort, j'étais plus endurant et moins impacté par l'accumulation des dates.

3

Avez-vous également cette même quête de performance qui motive et habite les sportifs de haut niveau lorsque vous vous produisez sur scène ?

Disons que, chez moi, la performance se mesure d'abord par l'émotion, la sincérité du propos, dans la comédie comme la musique. Je tiens à apporter à celles et ceux qui viennent me voir un moment unique, puissant, sincère. Je fais en sorte d'être dans l'instant présent et d'éviter toute forme de pensée parasite qui me ferait sortir du propos et m'obligerait à fonctionner mécaniquement. C'est comme ça que je mesure le succès d'un concert. Pas si la salle est remplie, mais à quel point je me suis senti avec les gens dans l'émotion du moment. Après, il est vrai qu'il y a parfois des enjeux assez forts qui me poussent, me transcendent. Par exemple, lorsque j'ai joué la pièce pour la première

fois ou quand je me suis produit à Toulouse devant des membres de la famille d'Alfred Nakache. Et même encore aujourd'hui quand des proches sont dans la salle. C'est vrai, ces jours-là, j'essaie d'être encore meilleur et ça me met une pression supplémentaire. De toute façon, à chaque fois que je monte sur scène, j'essaie d'en faire la performance de ma vie, mais la beauté est qu'on ne peut pas le maîtriser. On peut tout donner, mais différents facteurs peuvent rentrer en jeu et dérégler la machine. Mais je trouve que se fixer cet objectif est déjà une bonne démarche. C'est ce que j'aime aussi dans le sport, cette notion de dépassement de soi. C'est ce qui m'a motivé à m'inscrire pour le prochain marathon de New York par exemple.

4

Au-delà de la pratique, comment se manifeste votre passion pour le sport de haut niveau ?

J'ai toujours eu beaucoup d'admiration pour les tennismen et c'est pourquoi je me rends chaque année à Roland Garros. À une époque, j'ai aussi eu ma période foot après la Coupe du monde 98, mais je me suis calmé depuis (sourire). Il n'empêche que j'adore toujours assister aux grands matchs de l'équipe de France. Tout comme j'ai envie d'aller voir, pour de vrai et pas seulement à la télévision, des meetings d'athlétisme, de natation... J'ai déjà bien sûr noté les Jeux de Paris dans mon agenda, j'espère pouvoir être dans les tribunes pour quelques épreuves. Je crois que mon intérêt pour le haut niveau s'est décuplé ces dernières années grâce aux opportunités que j'ai eues de rencontrer de nombreux sportifs. J'ai par exemple été très touché par la personnalité de Didier Deschamps que je trouve d'une simplicité déconcertante par rapport à tout ce qu'il a accompli. J'ai aussi eu la chance de croiser des pilotes de F1, Esteban Ocon, Pierre Gasly. Comme je suis un grand curieux, je leur pose pas mal de questions pour mieux connaître leur parcours, leur quotidien, comprendre les enjeux auxquels ils sont confrontés. C'est toujours très inspirant pour moi. Et ce serait un honneur pour moi de venir un jour à l'INSEP et rencontrer tous ces grands champions qui se dédient à leur sport. ■



Chez moi, la performance se mesure d'abord par l'émotion



HÉLIOS LATCHOUMANAYA VEUT RAYONNER À PARIS

Médaille de bronze paralympique en 2021, champion du monde et d'Europe l'année suivante, le judoka malvoyant Hélios Latchoumanaya (22 ans) monte en puissance et devrait être l'un des favoris pour le titre à Paris en 2024.

Il y a des années comme ça qui marquent une carrière. Et même déjà une vie, aussi jeune soit-elle. 2021 avait déjà procuré à Hélios Latchoumanaya son lot de sensations et d'émotions avec une première participation aux Jeux Paralympiques couronnée d'une médaille de bronze en para-judo. Mais en 2022, le judoka malvoyant, atteint d'une rétinite pigmentaire, une maladie dégénérative à l'œil, a vécu une année exceptionnelle à tous les niveaux. Conforté par sa

performance au Japon, le jeune homme (22 ans) a marché sur ses adversaires les mois suivants et empilé les titres, lui qui était bloqué jusque-là sur les 2^e et 3^e marches des podiums dans les grandes compétitions internationales depuis son arrivée chez les seniors. Son doublé champion d'Europe - champion du monde en - 90 kg à l'automne l'a même propulsé numéro un mondial de sa catégorie en classe J2 (malvoyants), J1 étant réservé aux non-voyants. Une consécration pour

le natif de Tarbes qui a débuté le judo à l'âge de 7 ans dans un club valide et qui n'a disputé sa première compétition para-sport qu'en 2017 après avoir été détecté par la fédération française handisport. La fin d'année 2022 lui a réservé aussi son lot de belles surprises. L'Insépien, membre du pôle France depuis 2018, s'est retrouvé convié pour la première fois aux Étoiles du Sport - « une vraie reconnaissance et c'était passionnant de pouvoir échanger avec autant de légendes du sport français », glisse-t-il - juste avant de s'envoler pour la Guadeloupe, la terre d'origine de son père sur laquelle il ne s'était encore jamais rendu. De quoi lui agrandir un peu plus encore ce sourire qui ne le quitte quasiment jamais. « On me dit souvent que je porte bien mon prénom », admet-il. Dans la mythologie grecque, Hélios est le dieu-soleil. Et c'est vrai que le natif de Tarbes rayonne, sur et en dehors des tatamis. « Hélios est vraiment un athlète avec qui on prend du plaisir à travailler tant il est très investi à l'entraînement, mais aussi et surtout toujours souriant, à l'écoute, agréable », avoue son entraîneur, Cyril Pagès.

UNE PÉPITE

Champion paralympique de la jeunesse en 2017 et porte-drapeau de la délégation pour sa première sortie sous le maillot tricolore alors qu'il n'était encore que cadet, Hélios Latchoumanaya n'a cessé depuis de confirmer son immense potentiel. « Quand il est arrivé sur le circuit de para-judo, on a tout de suite vu que c'était une pépite, confirme Pagès, ancien international de judo chez les valides et coach de l'équipe de France handisport depuis 2013. Il avait déjà une bonne base technique et physique, mais aussi une vraie démarche de haut niveau. » « Je pense que le fait de m'être toujours entraîné avec les valides a été un plus dans ma carrière », indique le sociétaire de l'AS Bourg-la-Reine, présent sur de nombreuses compétitions valides entre deux épreuves de para-judo et qui ne cache pas ses ambitions sur ce circuit également. « J'aimerais un jour pouvoir disputer le tournoi de Paris aux côtés de l'élite du judo français », confesse-t-il. Une élite qu'il côtoie déjà au quotidien à l'INSEP. Sur les tapis jaunes et bleus du pôle France, Hélios Latchoumanaya a régulièrement l'occasion de faire des randori avec les habitués cadors des - 90 kg chez les valides, les Alexis Mathieu, Axel Clerget et consorts. « Certains m'ont déjà dit que si je n'avais pas mon problème de vue, je serai peut-être à leur place, c'est plutôt cool d'entendre ça, confie l'ancien pensionnaire des pôles France de Toulouse et Bordeaux. Quand je suis arrivé à l'INSEP, je ramassais (sourire). Ça veut dire que j'ai quand même pas mal progressé. »

IL N'OUBLIE PAS SES PRIORITÉS

S'il rêve de continuer à se faire une petite place chez les valides malgré la différence de kumikata (les para-judokas débutent leur combat avec les mains déjà installées) - « Avoir un tel objectif me permet de me challenger au quotidien et de repousser mes limites » -, le jeune étudiant en Sportcom, grand fan de basket-ball qu'il a pratiqué plus jeune, n'oublie pas ses priorités. C'est d'abord et avant tout à Paris en 2024 aux Jeux Paralympiques qu'il se sait très attendu. Par le public français, mais aussi par ses adversaires, toujours plus nombreux. « La classification a récemment évolué (2 classes désormais au lieu de trois, les déficients visuels et les mal-voyants étant regroupés en J2, ndr), des combattants ont aussi décidé de changer de catégorie de poids pour venir en - 90 kg, la concurrence va donc être rude, mais ça ne me fait pas peur, lâche celui qui est suivi depuis quelques mois par Lise Anhoury Szigeti, psychologue du sport au sein du Pôle Médical de l'INSEP. Tokyo reste une déception, car je voulais gagner. Je sais ce que je dois faire pour aller chercher le titre à Paris. » « Hélios est très performant au sol, mais il a encore une belle marge de progression debout, précise Cyril Pagès. Il doit aussi encore prendre de la masse pour bouger les gars bien plus lourds et plus massifs que lui. Mais l'une de ses qualités est qu'il ne lâche jamais dans la difficulté. » « Même si mon champ visuel ressemble à du gruyère, j'ai toujours fait en sorte de ne jamais me mettre de barrières, poursuit l'athlète aux dreadlocks. La preuve, j'ai essayé le karting il y a quelques semaines ! » Avec Hélios Latchoumanaya, le soleil promet de briller sur la capitale en 2024. ■

EN BREF

HÉLIOS LATCHOUMANAYA

Né le 4 juin 2000 à Tarbes

AS Bourg La Reine

Formation École de journalisme Sportcom

PALMARÈS

- Champion du monde seniors 2022
- Champion d'Europe 2022
- Médaillé de bronze aux Jeux Paralympiques de Tokyo en 2021



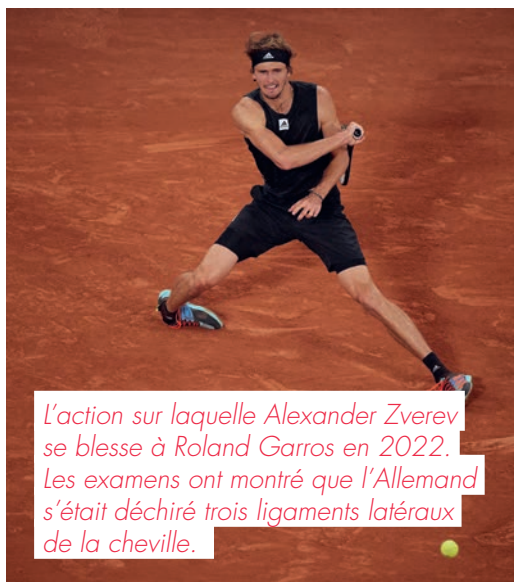
LA RÉÉDUCATION PROPRIOCEPTIVE DE LA CHEVILLE

Première pathologie traumatique, l'entorse de la cheville peut avoir de graves conséquences et entraîner une instabilité chronique. Afin de lutter contre la récurrence qui handicapera le sportif de haut niveau dans sa pratique, un programme de rééducation à base de travail proprioceptif mené par un masseur-kinésithérapeute s'impose.

C'est la lésion musculosquelettique la plus fréquente chez le sportif de haut niveau comme l'amateur. L'entorse de la cheville se produit lorsque le ligament qui relie les os de la cheville est étiré ou déchiré. Si la plupart des entorses se soignent sans séquelle, une prise en charge adaptée à base de glaçage, de repos et d'élévation s'avère non seulement indispensable, mais elle doit aussi être associée à un programme de rééducation avec une approche proprioceptive afin de limiter la récurrence, conséquence la plupart du temps d'une instabilité résiduelle qui peut parfois évoluer vers la chronicité. Ce travail mené par un masseur-kinésithérapeute consiste notamment à récupérer une réaction sensitivo-motrice adéquate après la lésion des récepteurs sensitifs et proprioceptifs. La proprioception (sensibilité profonde) permet de renseigner le système nerveux central sur la posture et le mouvement du sportif via des récepteurs situés notamment dans les articulations et dans les muscles (mécanorécepteurs). Associée à la vision et au système vestibulaire, elle permet ainsi au sportif blessé de construire une représentation interne de son corps dans l'espace au service de son propre équilibre. L'entraînement des récepteurs musculaires (corpuscules de Pacini et fuseaux neuromusculaires) apparaît même comme incontournable dans la stratégie de la rééducation proprioceptive d'une articulation traumatisée.

UNE PRISE EN CHARGE PRÉCOCE

La première règle importante concerne la mise en place d'une stratégie proprioceptive la plus précoce possible. En effet, beaucoup de traitements proposés s'adressant à la rééducation de la cheville se focalisent sur la lutte contre l'oedème, la récupération des amplitudes articulaires ou le renforcement musculaire, mais n'investissent dans le travail proprioceptif que dans un second temps, à partir du moment où le patient bénéficie de l'appui total. Or, il est tout à fait possible d'imaginer des exercices proprioceptifs, en décharge totale ou partielle, qui vont permettre à l'articulation concernée de « réveiller » les mécanorécepteurs quelques jours après le traumatisme, tout en préservant la bonne cicatrisation des différentes structures tissulaires endommagées. Cette démarche ne peut être bénéfique que si le patient la tolère et ne peut être envisagée (notamment en cas de chirurgie) sans l'avis médical.



L'action sur laquelle Alexander Zverev se blesse à Roland Garros en 2022. Les examens ont montré que l'Allemand s'était déchiré trois ligaments latéraux de la cheville.

En remplaçant ainsi la reprogrammation neuromusculaire en première intention, en lui accordant la même importance que celle donnée au traitement de l'oedème ou à la quête d'amplitude, il est envisageable d'imaginer une reprise d'appui au mieux plus précoce et au pire dans de meilleures conditions, ce qui fera, dans tous les cas, gagner un temps précieux sur la guérison finale, et cela en toute sécurité. Malgré toutes les précautions prises, il arrive parfois qu'un athlète retourne à l'infirmerie quelques jours après sa reprise, suite à un nouveau traumatisme, identique, controlatéral à la blessure d'origine. Dans ce souci d'un retour au jeu dans les meilleures conditions, s'attacher à la notion de bilatéralité semble primordial. L'idée est simple, on ne rééduque pas seulement la cheville blessée, mais bien les deux. Le travail bilatéral peut être une alternative non négligeable afin de minimiser les risques d'une blessure parallèle souvent imputée à la fatalité. ►



On ne rééduque pas seulement la cheville blessée, mais bien les deux



LA PROGRESSIVITÉ, UN POINT ESSENTIEL

La progressivité est l'autre point essentiel de la rééducation proprioceptive. Elle peut se conjuguer, dans un premier temps, sur le plan théorique par la mise en place de différentes étapes à franchir :

- travailler de la décharge totale vers la mise en charge partielle puis totale ;
- travailler de l'appui bipodal vers l'appui unipodal ;
- travailler du plan stable vers le plan instable ;
- travailler du mode statique vers le mode dynamique ;
- travailler de la vitesse lente vers la vitesse rapide.



Sur le plan pratique, le respect de la progressivité du traitement proprioceptif doit s'intégrer dans une planification cohérente en rapport avec l'évolution clinique du sportif et non en rapport avec le calendrier des futures échéances sportives ou toute logique économique. Car si les pronostics prononcés sont souvent

fiables pour les blessures bénignes, ils demeurent fatalement plus incertains sur le long terme dans les cas les plus graves, dans la mesure où chaque athlète aura une réponse physiologique différente pour un même traumatisme. Vouloir standardiser les temps de passage de guérison est souvent propice à la confusion, car si l'athlète peut être en avance sur une étape donnée, ce n'est pas forcément synonyme d'un retour sur le terrain anticipé. Cela peut même induire une forme d'impatience et causer un stress futur, si la reprise s'avère différée. D'autres éléments peuvent venir parfois perturber une rééducation (fatigue, lassitude, maladie...) et c'est dans ces périodes moins « fastes » qu'il faudra respecter les différentes étapes énoncées plus haut et non pas les sacrifier pour rattraper le temps perdu, au risque de rechuter et de retarder plus encore un retour à la compétition.

À ces principes de travail, il convient d'ajouter l'emploi d'un matériel précis. Car une bonne rééducation va reposer sur l'utilisation d'accessoires proprioceptifs spécifiques à la cheville dans le cadre de la rééducation de l'équilibre unipodal sur plan instable. Le choix des supports doit faire l'objet d'une réflexion particulière afin de solliciter de façon sélective l'articulation de la cheville. C'est pourquoi les masseurs-kinésithérapeutes préconisent l'emploi de tous les outils proprioceptifs présentant un faible débattement angulaire pour minimiser la participation du genou avec de préférence une surface souple ou molle permettant d'accentuer l'activité du pied, indispensable dans la rééducation de la cheville. Par exemple, tous les coussins de rééducation du type Physiopad, Waaf, Balance-pad ou même un simple tapis répondent à cette nécessité visant à recruter de façon globale les capteurs proprioceptifs de la cheville et du pied. Il est également tout à fait possible d'utiliser en amont les Propriofoot dont la surface est dure, mais le débattement angulaire tel que la stabilité de la cheville sera ciblée en priorité. De plus, le fait d'utiliser deux mini-plateaux pour chaque exercice autorise une grande diversité de situations et une grande progressivité, offrant une transition idéale pour passer de l'équilibre sur plan stable vers le contrôle de l'équilibre sur les différents coussins de rééducation, souvent délicat à maîtriser en première intention. Ce traitement proprioceptif, qui repose sur quelques grands principes comme la précocité, la progressivité et la spécificité, n'est qu'une pierre dans la reconstruction d'un physique performant. Il devra être complété par un travail autour de la bilatéralité. Chaque situation proposée devra, alors, systématiquement faire l'objet d'une attention particulière pour le côté sain. Lorsque l'athlète aura démontré suffisamment de fiabilité dans la maîtrise de l'activité proprioceptive, il sera possible d'aborder un travail plus dynamique visant à appréhender entre autres la reprise de la course à pied dans les meilleures conditions. Si les enjeux économique-sportifs liés à l'indisponibilité d'un athlète sont compréhensibles, compresser sa convalescence pour anticiper son retour sur le terrain est rarement la meilleure option si ce n'est pour se tromper. Dans certains cas, et le sport n'échappe pas à la règle, il faut parfois savoir perdre du temps pour en gagner par la suite. ■



François-Xavier Ferey

responsable de l'Unité Masso-Kinésithérapie de l'INSEP

« Le travail proprioceptif est systématiquement mis en œuvre lors de la prise en charge d'un athlète qui se présente au pôle médical de l'INSEP avec une entorse de la cheville. La rééducation puis la réadaptation doivent débiter le plus tôt possible et surtout aller au terme, de façon ciblée et adaptée, ce qui inclut la prise en compte du mécanisme lésionnel. Les cas de récédives d'une entorse ou d'instabilités associées ou non à la douleur qui peuvent devenir chroniques sont malheureusement très fréquents et notamment parce que la prise en charge s'arrête parfois précocement. Avec le parcours de blessure que nous avons mis en place à l'INSEP et les différentes étapes à respecter (retour à la participation, retour au sport, retour à la performance), nous sommes encore plus vigilants. La proprioception est un axe important de la reprise et de la prévention de la récédive, mais il faut aussi intégrer d'autres paramètres. Une équipe pluridisciplinaire peut et doit intervenir dans le programme de la prise en charge de l'entorse (médecin, masseur-kinésithérapeute, réathlétiseur, podologue, psychologue, dentiste, préparateur mental, etc...) avec une approche transversale, globale et concertée. Le staff technique ainsi que le sportif doivent être intégrés au processus et ainsi éviter une reprise (trop) précoce trop souvent néfaste. Le travail proprioceptif concernera le pied qui intègre la cheville blessée, mais aussi le pied (cheville) controlatéral, le genou, la hanche... Il n'existe pas un seul protocole, mais un cadre. Nous sommes dans l'individualisation et la place du bilan, réalisé régulièrement, est le socle de cette prise en charge. Par ailleurs, le travail préventif doit être intégré dans le parcours du sportif d'autant que ce dernier a des antécédents d'entorse(s). De même, il est important de ne pas confondre renforcement musculaire et stabilité (via la proprioception notamment). À l'INSEP, nous avons une expertise et du matériel permettant d'apporter les réponses adaptées à toutes les situations, les besoins et donc aux spécificités de chaque discipline. »

Retrouvez l'article complet piloté par Jérôme Baicry, kinésithérapeute à la Fédération française de basketball (FFBB) et formateur, avec des préconisations d'exercices dans la revue *Réflexion Sport* n°26 <https://www.insep.fr/en/node/5640>



Eve Tiollier en entretien avec une sportive de haut niveau

LES GLUCIDES,

UN PILIER DE LA NUTRITION SPORTIVE

Les glucides assurent une grande partie des besoins énergétiques des sportifs de haut niveau pendant leur pratique, à l'entraînement et en compétition. De nombreuses recherches scientifiques ont étudié l'impact de l'ingestion de glucides avant, pendant et après l'exercice afin de mettre en œuvre des stratégies nutritionnelles adaptées. Le point avec Eve Tiollier, chercheuse en nutrition appliquée au sport de haut niveau au sein du Laboratoire SEP de l'INSEP.

Avant d'évoquer leur importance pour la pratique du sport de haut niveau, pouvez-vous préciser ce que sont les glucides et où peut-on les trouver ?

Les glucides font partie des macronutriments au même titre que les lipides et les protéines. Ils forment l'ensemble des sucres présents dans l'alimentation comme, entre autres, le glucose, le fructose, le saccharose (le sucre de table), le lactose, ou encore l'amidon et les fibres alimentaires. On peut les retrouver dans de nombreux végétaux (fruits, légumes), le miel, les féculents (pâtes, riz, pain, blé, patate douce...), les légumineuses, mais aussi dans les produits sucrés comme les biscuits, la confiture, les boissons sucrées, les bonbons, les gâteaux, etc. Ils jouent un rôle majeur dans la fourniture et le stockage d'énergie pour l'ensemble du corps humain, le cerveau comme les muscles. Les fibres sont quant à elles très importantes pour le fonctionnement intestinal et notamment la diversité du microbiote.

Pourquoi une alimentation contenant des glucides est indispensable pour un sportif de haut niveau ?

D'un point de vue de la performance, les glucides sont importants, car le glucose est le substrat privilégié pour les efforts à haute intensité. À cet effet, ils



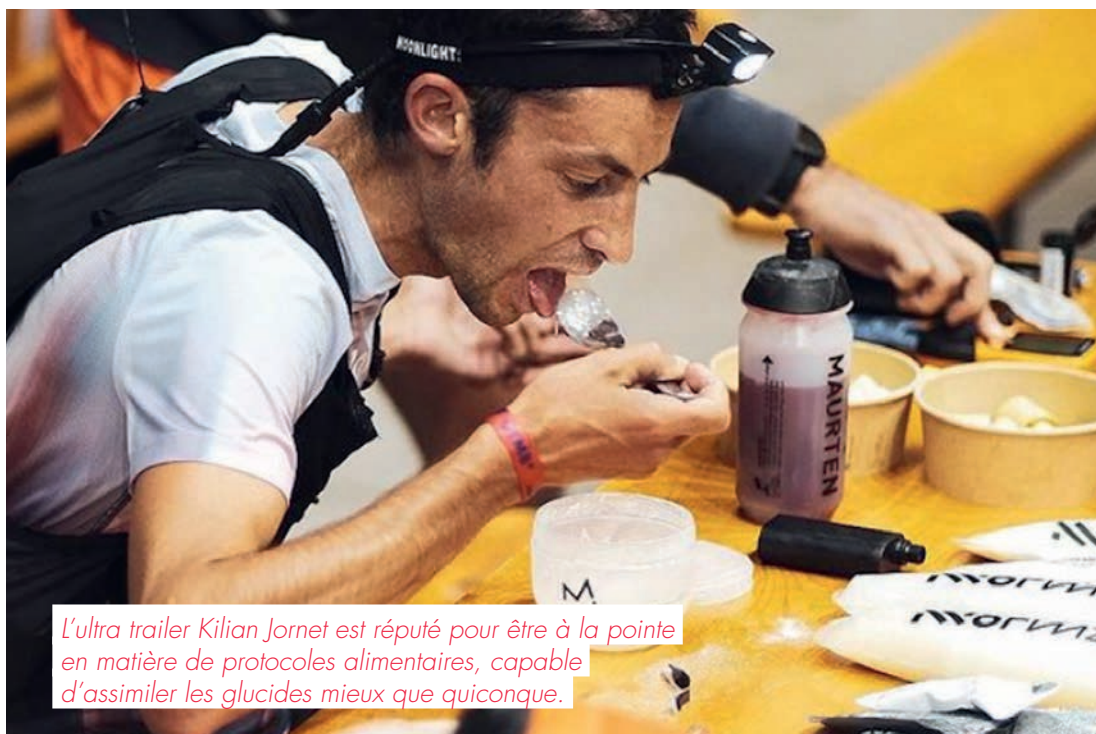
Une réserve de bananes pour les joueurs arrive lors d'une journée à Roland Garros

contribuent à la performance. De nombreuses études issues de la recherche en nutrition et physiologie de l'exercice ont démontré que l'ingestion de glucides en cours d'effort permettait d'augmenter la capacité d'exercice, notamment lorsque celui-ci est d'intensité élevée (supérieure à 75 % de la VO_2max) et qu'il dure relativement longtemps. L'apport glucidique a par exemple un réel impact sur la performance à partir d'un effort supérieur à 1h-1h30. Un apport de glucides au cours de l'exercice permet également de prévenir la baisse des capacités cognitives (temps de réaction augmenté, capacité de concentration réduite...). Consommer des aliments glucidiques à l'exercice a aussi un rôle important au niveau digestif. Par exemple, ingérer une boisson glucidique permet de limiter la perméabilité intestinale et le passage d'endotoxines associé à travers la barrière intestinale, en particulier lorsque qu'il fait chaud, contexte dans lequel le système digestif est le plus souvent en souffrance. Concernant l'entraînement, les apports en glucides doivent être suffisants pour permettre aux sportifs

de supporter les charges d'entraînement élevées inhérentes à leur discipline. Des études ont montré que la puissance développée était inférieure lorsque les entraînements étaient réalisés avec une faible disponibilité en glucides par rapport à une disponibilité suffisante. Pour terminer, un apport insuffisant en glucides dans un contexte d'entraînement fragilise le système immunitaire, majore le stress oxydant et limite la récupération, ce qui peut se traduire par une augmentation de la fatigue et l'installation d'un état de fatigue chronique. ▶



Les aliments glucidiques ont aussi un rôle important au niveau digestif



L'ultra trailer Kilian Jornet est réputé pour être à la pointe en matière de protocoles alimentaires, capable d'assimiler les glucides mieux que quiconque.



Consommer des glucides à chaque repas sans même y penser

Quelle est la stratégie à adopter pour assurer un apport glucidique suffisant ?

Dans un premier temps, il est indispensable pour un sportif de haut niveau d'avoir dans son assiette au quotidien une alimentation variée et équilibrée avec des végétaux, des fruits, des légumes, des féculents, des protéines (viande, poisson, oeuf)... Il consommera ainsi des glucides à chaque repas sans même y

penser. Mais il sera nécessaire malgré tout d'augmenter les apports glucidiques quotidiens en fonction de la charge d'entraînement en veillant à assurer ces apports durant l'entraînement et immédiatement après celui-ci. Plus la consommation de glucides interviendra précocement après l'arrêt de l'exercice, plus la vitesse de resynthèse de glycogène sera rapide. Cela sera d'autant plus important dans le cadre d'entraînements biquotidiens.

Quelles sont les recommandations sur la quantité de glucides à ingérer par jour pour un sportif de haut niveau ?

En moyenne, il faut compter environ 3-4 g de glucides par kilo de poids corporel par jour pour un entraînement léger et 5-6g par kilo de poids pour un entraînement modéré. Pour un entraînement plus intense, on peut augmenter la consommation de glucides jusqu'à 6 à 8 g par kilo de poids corporel par jour. Les sportifs qui pratiquent une discipline d'endurance de manière intensive peuvent monter jusqu'à 10 g par kilo de poids corporel, mais certains athlètes peuvent alors rencontrer des problèmes gastro-intestinaux. Dans l'idéal, ce sont les professionnels de la nutrition qui sont les plus à même de déterminer les apports nécessaires en fonction du sportif ou de la sportive, de sa discipline et de sa charge d'entraînement.



On pense souvent aux pâtes, mais c'est important de varier les féculents

Comment atteindre de telles quantités concrètement ? Que devra rajouter le sportif de haut niveau dans son assiette pour augmenter ses apports glucidiques ?

En période d'entraînement intense, il pourra augmenter sa portion de féculents à chaque repas. On pense souvent aux pâtes, mais c'est important de varier les féculents. On pourra par exemple alterner les pâtes avec du quinoa, des patates douces, du riz, des pommes de terre, du sarrasin, de la polenta, des châtaignes et

des légumes secs (pois chiche, lentilles, haricots secs) selon la tolérance digestive. Avant l'entraînement, il pourra prendre une collation à base de pain d'épice, un ou deux fruits, du muesli ou un petit sandwich. Les fruits secs sont également intéressants, car ils renferment de grandes quantités d'aliments protecteurs mais ce sont des aliments riches en fibres qui peuvent entraîner des troubles digestifs, à consommer selon sa tolérance digestive. Pendant l'entraînement, une boisson isotonique, riche en glucides, pourra être consommée sur la base

de 200-250 ml toutes les 20 minutes. La quantité de glucides variera en fonction de l'intensité et de la durée de l'entraînement et peut s'échelonner de 30g/h pour un entraînement modéré à plus de 100g/h pour des entraînements de plus de 2h30. Avant d'exposer son système digestif à des niveaux importants de glucides, il est souvent nécessaire d'y aller progressivement de manière à « entraîner son intestin » à de telles quantités. Enfin, dans la phase de récupération qui suit immédiatement l'exercice (0-4 heures), on favorisera du jus de fruit, du muesli, des pancakes, du gâteau au yaourt... Tout dépend aussi de la capacité digestive de chacun. Aussi, il ne faut pas hésiter à varier les plaisirs. Une approche trop stricte de l'alimentation est contre-productive. Bien sûr, un sportif doit d'abord cibler les aliments vraiment qualitatifs (les fruits, les graines, etc), mais c'est important qu'il y trouve du plaisir dans son quotidien, à partir du moment où il n'en abuse pas. ▶



Ravitaillement du Belge Tim Wellens au départ de l'une des étapes de montagne du Tour de France



Un sportif doit d'abord cibler les aliments vraiment qualitatifs



En basket-ball, la précision au tir serait améliorée dans le dernier quart-temps



L'alimentation ne peut pas faire gagner, mais elle peut faire perdre

Est-ce que ces recommandations concernent l'ensemble des disciplines sportives ?

Les sports d'endurance comme le cyclisme, le triathlon, le marathon font naturellement partie des disciplines où l'apport glucidique doit être le plus important, tout comme les disciplines pour lesquelles il y a un gros volume d'entraînement comme la natation ou l'aviron.

En compétition, il faut bien avoir en tête que ce n'est pas l'alimentation qui peut faire gagner, mais elle peut faire perdre si un sportif ne s'alimente pas correctement. On peut être déshydraté le jour de l'épreuve, connaître des problèmes digestifs, ou un épisode d'hypoglycémie etc. Les modalités des compétitions sont très variables d'une discipline à l'autre. Certaines épreuves peuvent être courtes mais répétées dans la journée. Par exemple, en cyclisme sur piste, les courses vont se succéder dans une même journée et il pourra y avoir plusieurs journées de compétition à la suite. La stratégie à mettre en place devra alors être déterminée en amont selon le nombre d'épreuves dans la journée, le nombre de jours de compétition, etc.

Un match de football lui va durer 90 min, mais en général, un joueur va disputer une seule rencontre dans la semaine. On pourrait penser que les glucides sont moins importants. Pour autant, des études ont démontré qu'un apport glucidique en fin de 2^e mi-temps permettrait d'améliorer la technique des joueurs. En basket-ball, c'est la précision au tir qui serait améliorée dans le dernier quart temps. En badminton, les joueurs gagneraient aussi en précision pour propulser le volant où ils le souhaitent dans certaines parties du terrain. On voit donc que dans beaucoup de disciplines, l'apport de glucides en compétition est favorable à la performance. Il conviendra à chacun ou chacune de trouver sa solution optimale, via des tests faits à l'entraînement. Il est rare de la trouver du premier coup, c'est habituellement le fruit d'un cheminement. Il convient aussi de rappeler qu'il n'y a rien de magique. Les bénéfices se verront à l'échelle d'une demi-saison voire d'une saison.

La recherche scientifique a-t-elle permis des évolutions notables sur la question ?

La science permet de tester des hypothèses et de comprendre les mécanismes en jeu, mais le terrain reste important. Il faut tester les stratégies et voir si ça fonctionne. La théorie est un point de départ, mais ce sont les stratégies d'essais-erreurs qui permettent de trouver la solution optimale pour un sportif ou une sportive donnée pour une situation donnée. Les études ont beaucoup porté sur les sports d'endurance, mais de plus en plus de sportifs, toutes disciplines confondues, ont été



Ingérer une boisson glucidique permet de limiter la perméabilité intestinale

sensibilisés à l'importance de la nutrition dans leur pratique et la question des glucides est devenue pour eux aussi centrale. L'évolution la plus notable ces dernières années concerne la périodisation des glucides. Avant, un régime hyperglucidique était préconisé, sans plus de détails sur la mise en œuvre. Désormais, des stratégies sont élaborées pour savoir quand et comment apporter des glucides en fonction des charges d'entraînement et de l'objectif souhaité (développement ou prévention de la fatigue). La dernière tendance serait de s'entraîner, à un moment précis, avec une faible disponibilité en glucides pour mettre son organisme en difficulté. Un peu comme quand un sportif va se retrouver en déficit d'oxygène lors d'un entraînement en altitude. Deux thèses à l'INSEP ont été réalisées sur cette thématique avec un entraînement intense en soirée sans apport glucidique derrière suivi d'un entraînement à jeun le lendemain matin. Cette stratégie permettrait d'améliorer la performance sur les athlètes après 3 semaines de ce régime. Par contre, il n'est pas conseillé

de l'associer à une exposition à la chaleur. De plus, au-delà des bénéfices, il faut aussi tenir compte de l'impact potentiellement négatif de cette stratégie sur le système immunitaire et sur la sphère intestinale. Ce n'est donc pas sans risque et à mettre en œuvre avec prudence. ■

//
La
périodisation
des glucides
a été une
évolution
notable



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 :
hospitalite@insep.fr / 01 41 74 41 01 ou 01 41 74 42 43



MATERNITÉ ET SPORT DE HAUT NIVEAU

Dans le cadre de "Sport Féminin toujours", opération lancée par le ministère en charge des Sports, retrouvez le témoignage de l'escrimeuse Cécilia Berder, après avoir donné naissance à sa fille. Elle évoque le rôle prépondérant de l'INSEP dans son accompagnement médical, mental et physique au quotidien.

Source : @INSEP

DUEL MAYER - ZHOYA

Début février, le recordman du monde du décathlon Kevin Mayer était présent à l'INSEP pour quelques séances d'entraînement sur les haies face à Sasha Zhoya ! Une bonne séance de réglages pleine de bonne humeur ! <https://bit.ly/40JtEgp>

Source : @mayer.deca



ÉCHANGE FRANCO-ITALIEN

En vue des prochains championnats internationaux 2023, l'INSEP a eu le plaisir d'accueillir le club italien de lutte du Fiamme oro gruppo sportivo della polizia di stato, du 3 au 14 janvier 2023.

Source Twitter : @insep_paris



RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

LE BURN-OUT CHEZ LES SPORTIFS

Le sujet du burn-out chez les sportifs de haut niveau traité dans Marie Claire avec les explications d'Elise Anckaert, psychologue clinicienne à l'INSEP.

<https://bit.ly/3RNM2Ro>

Source LinkedIn : @INSEP

PROJET MENTIS

Le projet MENTIS financé par la commission Européenne portant sur le rôle de l'entourage sur la santé mentale des sportifs de haut-niveau a réuni l'INSEP et ses partenaires à Stockholm pour la réunion de lancement les 1^{er} et 2 février.

Source Twitter : @TopsportVUB



UNE JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT AVEC MIMOUN

Grâce à Achour Krimou, chef de la sécurité au sein de l'Institut et ami d'Alain Mimoun, vivez une journée d'entraînement avec le champion olympique du marathon des Jeux de Melbourne en 1956 : <https://bit.ly/3S1yxOh>

Source Youtube : Insep TV



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

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

www.insep.fr     



TOYOTA

VISA