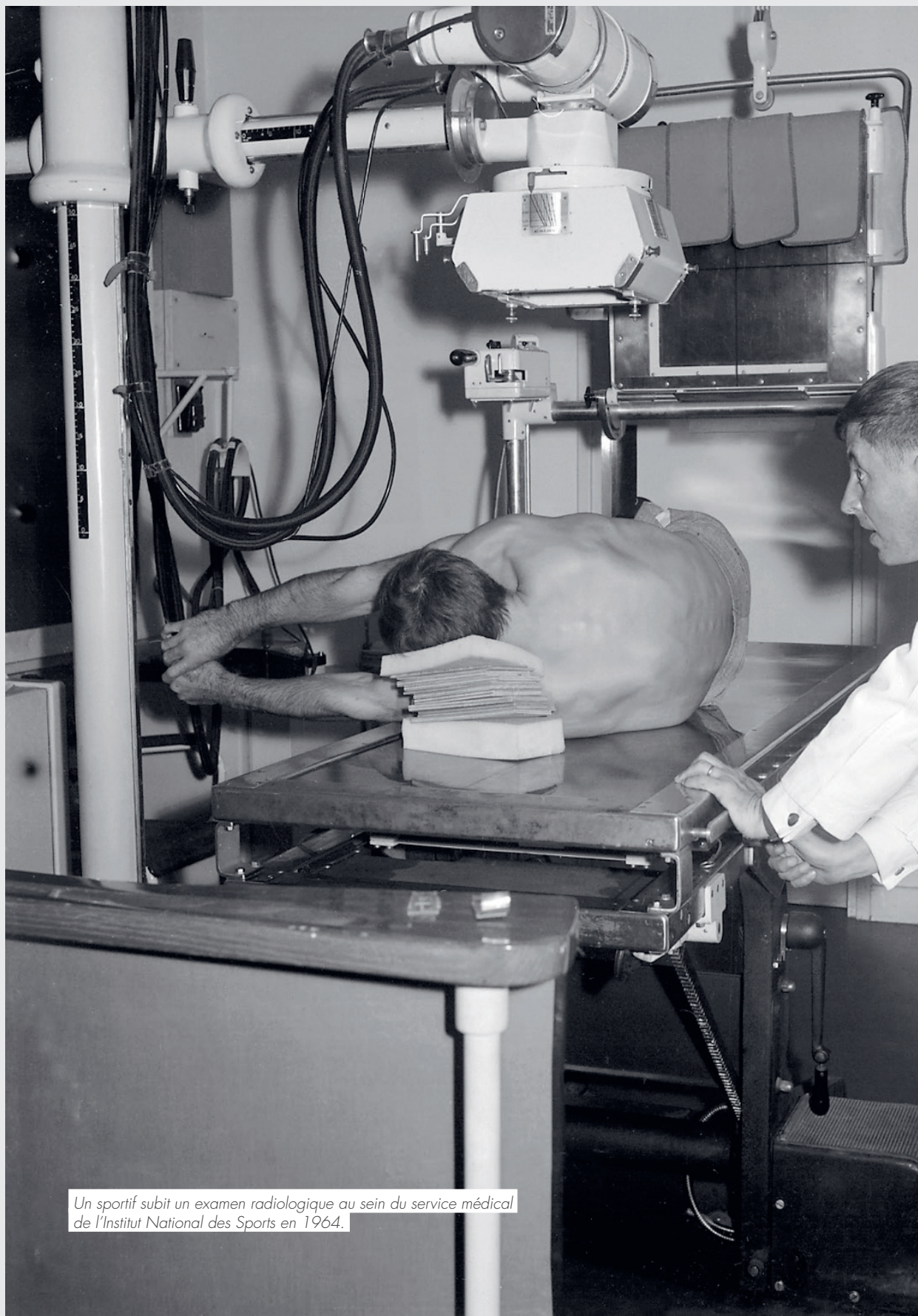




**SPORT  
& SCIENCE**  
ECSS ● PARIS 2023

**À LA UNE**

**LA RECHERCHE  
SCIENTIFIQUE SPORTIVE  
À L'HONNEUR À PARIS  
À UN AN DES JEUX**



*Un sportif subit un examen radiologique au sein du service médical de l'Institut National des Sports en 1964.*

Parmi tous les événements qui vont, comme chaque année, s'enchaîner en ce début d'été, le 28<sup>e</sup> congrès de l'European College of Sport Science (ECSS) sera celui à ne pas rater. Ne boudons pas notre plaisir et ne cachons pas notre fierté. L'INSEP sera l'hôte de ce rendez-vous incontournable en sciences du sport. En retenant notre candidature pour l'accueil de son congrès annuel, l'ECSS a envoyé un signal fort. Comme nous l'avons déjà prouvé à de multiples reprises, l'INSEP n'est pas seulement un établissement de référence dans l'accompagnement du projet de vie des sportifs de haut niveau français et un acteur clé de leur future performance aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024. Grâce à la mobilisation de nos équipes et de nos collaborateurs, nous avons diversifié et développé de multiples compétences ces dernières années qui nous permettent aujourd'hui non seulement de répondre aux besoins spécifiques et évolutifs de terrain, mais aussi aux demandes et aux sollicitations de tous ceux qui souhaitent bénéficier de l'expertise de l'INSEP. C'est notre force, un véritable atout pour l'écosystème du sport français.



Ce congrès parisien de l'ECSS va aussi réaffirmer si besoin était, l'importance, la vitalité et le dynamisme de la recherche dans le sport. L'accompagnement scientifique à la performance doit être valorisé et cet événement organisé à un an des Jeux 2024 permettra de mettre à l'honneur et en lumière le travail remarquable des chercheurs du monde entier qui interviennent dans les différents champs des sciences du sport.

Comme vous le découvrirez également dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag, nous avons décidé d'acquérir de nouveaux équipements au pôle médical dans une démarche d'amélioration continue des services offerts aux sportifs de haut niveau de l'établissement. Ces outils de diagnostic très performants permettront d'optimiser leurs modalités d'accueil, de prise en charge et de suivi. Préserver la santé physique et mentale de nos athlètes fait partie des priorités de l'INSEP.

Bonne lecture !

**Fabien Canu**  
Directeur Général de l'INSEP



10

► À LA UNE

La recherche scientifique sportive à l'honneur à Paris à un an des Jeux

**EDITO** ..... 3

**LA VIE DE L'INSEP** ..... 6

**À LA UNE** ..... 10

**RENCONTRES** ..... 16

**ESPOIRS OLYMPIQUES** ..... 20

**ENTRAINEMENT** ..... 22

**SCIENCES ET SPORT** ..... 28

**RÉSEAUX SOCIAUX** ..... 33

**PARTENAIRE** ..... 34

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 : **Benoit Bernheim - Anastasia Tsolakidis - INSEP iconothèque - Iconsport - Office du tourisme de Paris - Paris Je T'aime - Istock - Frédéric Ragot - Isabelle Amaudry / INSEP - EJU / Gabi Juan** Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



16

► RENCONTRES

Jade Maréchal





22

## ► ENTRAÎNEMENT

L'hypnose thérapeutique, un outil utile et efficace dans la quête de bien-être et de performance



20

## ► ESPOIRS OLYMPIQUES

Benjamin Osberger, l'esthète des agrès



28

## ► SCIENCES ET SPORT

L'imagerie médicale va encore se développer à l'INSEP

## FORMATION

COLLABORATION  
AVEC L'ÉCOLE W

L'INSEP a annoncé, le 15 mai dernier, sa collaboration avec l'école W dans le cadre du lancement d'un bachelors Sport et Esport pour la rentrée d'octobre 2023 et qui prendra la suite de la formation Sportcom.

L'INSEP accueillera cette formation, assurée par les enseignants de l'école W. Selon la spécialisation choisie (« journalisme » ou « marketing et communication digitale ») et après avoir validé leurs trois années d'études (avec possibilité d'étalement) et leurs stages, les sportifs de haut niveau pourront présenter les épreuves et l'oral de certification du titre de « journaliste » ou de « chargé de communication », tous deux de niveau 6 et inscrits au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

Cette collaboration, résultat d'une refonte pédagogique ambitieuse de Sportcom, permet de mixer les publics (les étudiants non sportifs de haut niveau peuvent candidater) et de capitaliser sur la pédagogie de l'école W (pédagogie inversée, démarche projet, travaux en groupe, autonomie, hybridité des supports, suivi de cours en asynchrone, distanciel, présentiel, tutorat, etc.) tout en spécialisant les enseignements dans le sport et l'Esport.

Pour plus d'informations :

<https://www.ecolew.com/formation/bachelor-w/journalisme-sport-esport/>  
[florent.oumehti@insep.fr](mailto:florent.oumehti@insep.fr)

## HOMMAGE

DÉCÈS DE BERNARD  
LAPASSET

Le 2 mai, Bernard Lapasset nous a quittés. Ce grand dirigeant du sport français, que l'INSEP avait eu l'honneur et le plaisir d'accueillir à de multiples reprises, aura marqué son époque, non seulement en permettant au rugby de s'ouvrir au professionnalisme, mais également en devenant l'un des « chefs d'orchestre » de la candidature de Paris à l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques. Sa connaissance du monde du sport, son sens du collectif et du partage, sa bienveillance ont marqué l'ensemble des personnes ayant croisé sa route. Une nouvelle fois, l'INSEP présente à sa famille et ses proches ses plus sincères condoléances.



## INTERNATIONAL

# L'INSEP ACCUEILLE LES LAURÉATS « SPORT ET DIPLOMATIE » DU PROGRAMME PIPA

Chaque année, le ministère de l'Europe et des Affaires étrangères convie en France environ 75 jeunes personnalités étrangères dans le cadre du Programme d'Invitation des Personnalités d'Avenir (PIPA). Ce programme s'adresse à de jeunes personnalités étrangères (25-45 ans) en début de carrière, ayant déjà une certaine connaissance de la France, et qui ont déjà fait preuve d'un grand potentiel dans leur domaine d'activités.

Un séjour d'une semaine est organisé selon une thématique identifiée, ici Sport et diplomatie. Il comprend des entretiens et temps d'échanges avec des experts du domaine en question qui visent à apporter à ces futures personnalités une connaissance approfondie de la France et à favoriser la création de liens privilégiés avec notre pays.

C'est dans ce cadre que l'INSEP a eu le plaisir d'accueillir les 8 sportifs lauréats de la catégorie « Sport et diplomatie », sélectionnés parmi plus de 80 candidatures de 50 ambassades différentes. Après avoir été préalablement reçus par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, la FIFA, l'AFD, la délégation a pu avoir une présentation du fonctionnement de l'INSEP, mais également du réseau Grand INSEP. Une visite des installations avec un échange avec les jeunes générations de sportifs a ponctué cette rencontre très enrichissante.

## INSEP ÉDITIONS

## PARUTION DU LIVRE « DE L'EXPLOSIVITÉ NEUROMUSCULAIRE À LA PLIOMÉTRIE »



Un nouveau livre est paru chez INSEP-Éditions le 25 mai : *De l'explosivité neuromusculaire à la pliométrie*, écrit par Thierry Blancan, formateur au sein de l'unité Formation et Accompagnement de l'INSEP, professeur d'EPS, préparateur physique et entraîneur national d'athlétisme spécialiste des sauts.

Cet ouvrage fait le point sur l'explosivité et la pliométrie qui se nourrissent de ces deux qualités que sont la vitesse et la vivacité. Le souhait premier est de clarifier les mots et les expressions utilisés sur le terrain, pas toujours à bon escient. Pour progresser collectivement, il est nécessaire de se comprendre et, pour ce faire, d'utiliser un langage commun qui fasse sens et rassemble les entraîneurs.

La lecture de l'ouvrage s'accompagne d'une réflexion pour aider à mettre en œuvre de façon pertinente les ressources proposées. Les explications et les repères donnés sont édifiants pour, d'une part, éviter les pièges du quotidien, d'autre part, optimiser l'entraînement. Une partie entière du document est en outre réservée à la planification.

Enfin, ce sont une cinquantaine de propositions d'exercices, dont 36 sous forme de fiches, qui sont rédigées dans cet ouvrage inédit. De nombreux QR codes permettent également au lecteur d'associer aux fiches pratiques des documents vidéo. Ce livre offre donc de quoi répondre aux besoins des éducateurs, des professeurs et des entraîneurs.

INSEP-éditions / Collection Savoirs d'Experts – 13 €. Disponible dans toutes les librairies et plateformes en ligne.

## BOUTIQUE INSEP

## NOUVEAU MODÈLE DE TEE-SHIRT DE LA COLLECTION INSEP X ADIDAS

Dans la foulée du tee-shirt de la collection INSEP x adidasparis, dont le logo avait été créé spécialement pour l'occasion et en 7 couleurs différentes, un nouveau modèle est dès maintenant disponible dans la boutique de l'INSEP. Ce modèle reprend les codes de la charte graphique de l'Institut avec son coq, les couleurs bleue et rouge et le nom de l'INSEP en toutes lettres. N'hésitez pas à venir l'essayer !





## RÉSEAU GRAND INSEP

# LE RÉSEAU GRAND INSEP SUR CANAL SPORT

Dans une volonté de favoriser et d'optimiser la capitalisation des contenus au service de la haute performance (sportifs, entraîneurs et staffs), l'INSEP et le réseau grand INSEP investissent la plateforme Canal Sport.

Cette plateforme développée par l'INSEP est un espace de stockage de contenus vidéos ou audios produits notamment dans le cadre du réseau grand INSEP.

Il est ainsi désormais possible de retrouver sur cette plateforme :

- les webinaires du réseau grand INSEP et de l'ASPC ;
- les ateliers de sensibilisation « Règles, cycles et performance » ;
- les vidéos réalisées au sein des centres du réseau grand INSEP ;
- les contenus vidéos réalisés dans le cadre des séminaires thématiques du réseau grand INSEP.

Pour y accéder : <https://rgi.canal-sport.fr/>



## OLYMPISME

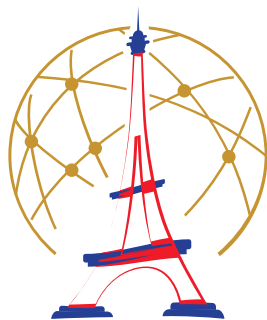
# STAGES INTERNATIONAUX À L'INSEP

Dans la perspective de Paris 2024, l'INSEP continue à accueillir les délégations étrangères qui souhaitent peu à peu s'acclimater. Cela a été le cas ces dernières semaines des Irlandais au badminton, des Suédois au tennis de table, des Saoudiens, Japonaises et Ukrainiennes à l'escrime, des Allemands, Italiens, Polonais, Maltais et Macédoniens à la lutte.

## INNOVATION

# CHAT GPT ET LA PERFORMANCE SPORTIVE

Le pôle performance a proposé un temps d'échanges autour de Chat GPT, cet outil de conversation élaboré autour de l'intelligence artificielle. L'objectif : réfléchir à « Quels sont les apports et les limites de Chat GPT autour de la performance sportive ? ». Après une présentation de Chat GPT, un point a été fait sur la sécurité des données suivi d'un temps de réflexion par groupes.



# SPORT & SCIENCE

ECSS ● PARIS 2023

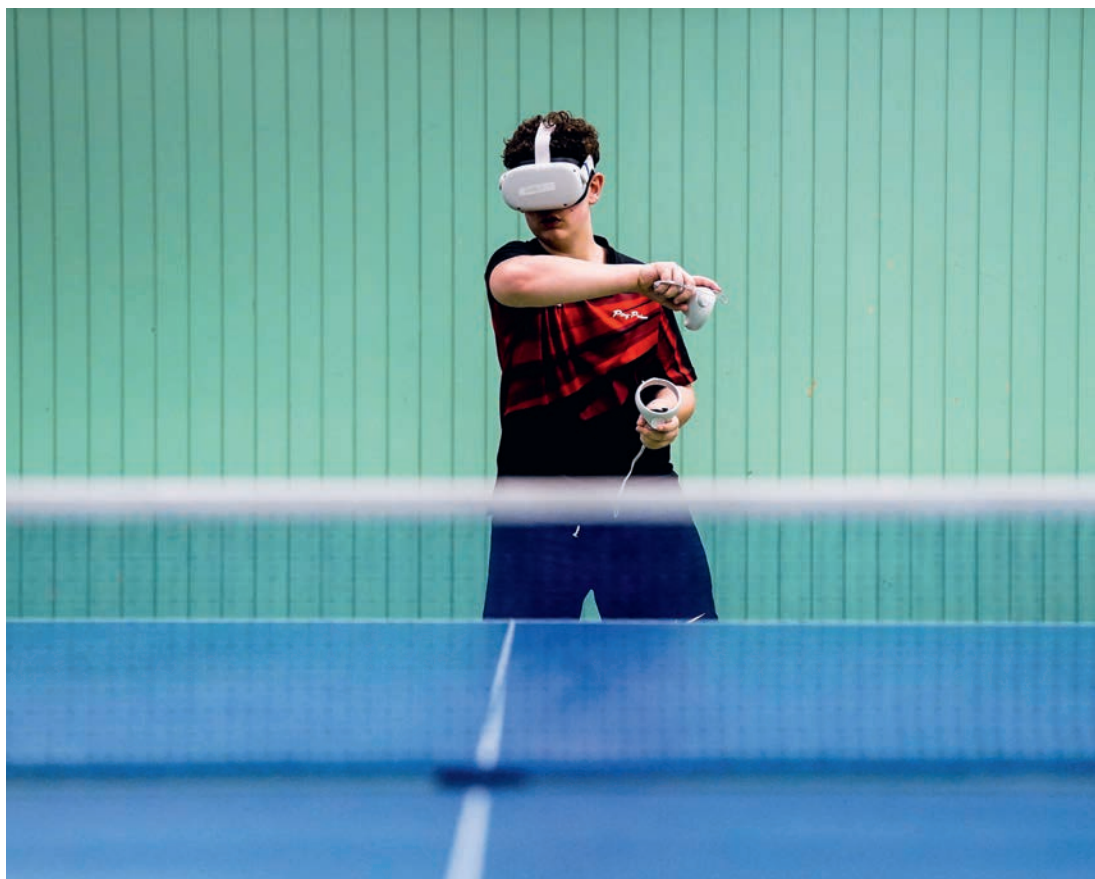


# LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE SPORTIVE À L'HONNEUR À PARIS À UN AN DES JEUX

**D**u 3 au 7 juillet prochain, l'INSEP sera l'hôte du 28<sup>e</sup> congrès annuel de l'European College of Sport Science (ECSS). L'accueil de cette manifestation de référence en sciences du sport permettra à l'établissement d'accroître un peu plus encore son rayonnement à l'international tout en contribuant à la promotion de la recherche francophone en sciences du sport à l'aune des Jeux de Paris 2024.

Connu et reconnu comme l'un des centres olympique et paralympique de référence dans le monde, avec une expertise affirmée dans l'entraînement, le suivi médical, la recherche, l'accompagnement psychologique ou encore la formation et la reconversion professionnelle des sportifs de haut niveau, l'INSEP a décidé d'ajouter à ses multiples savoir-faire une nouvelle compétence. Du 3 au 7 juillet prochain, l'Institut sera l'hôte du 28<sup>e</sup> congrès annuel de l'European College of Sport Science (ECSS). Si des colloques et des séminaires sur différentes thématiques sont régulièrement organisés dans l'établissement, l'accueil de cet événement de référence en sciences du sport devrait marquer un tournant. « Par le biais de ce congrès, nous allons renforcer nos liens avec la communauté scientifique mondiale, élargir notre réseau et le rayonnement de la communauté francophone des sciences du sport va encore s'accroître à l'international, assure Gaël Guilhem, directeur du Laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP et Président de

l'ECSS Paris 2023. Cette expérience va aussi être l'occasion pour l'INSEP de monter en compétences dans l'organisation d'une manifestation de cette envergure. » Soutenue par VIParis, leader européen du tourisme d'affaires, et de nombreuses personnalités et entités, dont le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la candidature de l'INSEP et de ses 11 partenaires académiques franciliens avait été retenue par le bureau exécutif de l'ECSS en 2020. « Nous étions en concurrence avec d'autres villes européennes, mais les membres de l'ECSS avaient été impressionnés par la capacité de mobilisation de l'INSEP et de son réseau », souligne Gaël Guilhem. À un an des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, l'occasion était belle également de mettre à l'honneur la recherche scientifique sportive européenne à Paris, première ville hôte des JOP à accueillir le congrès de l'ECSS.



## UN RECORD DE PARTICIPATION

28 ans après la première édition à Nice, l'ECSS 2023 réunira plus de 3500 participants et intervenants internationaux, un record dans l'histoire de la manifestation. Des étudiants jusqu'aux chercheurs les plus expérimentés, mais aussi des entraîneurs, des spécialistes de la data, des sports scientists ou encore des représentants d'entreprises se retrouveront au Palais des Congrès pour échanger sur les thématiques variées des sciences du sport lors de conférences, ateliers et présentations. Répartis en « conférences plénières », « symposia invités » « communications orales et affichées », les présentations et débats s'annoncent très riches. Des experts internationaux de renom interviendront lors des trois conférences plénières abordant les différentes formes de fatigue générées par les efforts extrêmes et les pathologies chroniques (Pr Guillaume Millet, France, et Pr Nathaly Pattin, Belgique), le développement des champions olympiques (Pr Brooke McNamara, États-Unis, et Pr Craig Harrison, Nouvelle-Zélande) ou encore la prévention des tendinopathies, seconde cause de consultation au village olympique (Pr Roald Bahr, Norvège, et Pr Mickael Kjaer, Danemark).

Le programme scientifique traitera aussi spécifiquement de questions d'actualité telles que l'impact du réchauffement climatique, la question du genre et le développement de l'intelligence artificielle. Les thématiques classiquement abordées lors des éditions précédentes seront également présentées : préservation de la santé mentale et cérébrale, nutrition et supplémentation, paralympisme, prévention des risques psycho-sociaux ou encore l'intérêt de la réalité virtuelle.



*Le Congrès ECSS intégrera pour la première fois le Comité International Olympique (CIO) aux travaux avec deux symposia*



*Au travers du congrès,  
nous pourrons démontrer  
que la science est  
l'un des piliers du  
projet olympique*

## DES CHERCHEURS FRANÇAIS MIS À L'HONNEUR

Preuve de la dimension exceptionnelle de cette édition 2023 parisienne, le Congrès ECSS intégrera pour la première fois le Comité International Olympique (CIO) aux travaux avec deux symposia dédiés au suivi et à la protection de la santé des athlètes pendant les JOP : impact du réchauffement climatique, prévention des troubles mentaux, imagerie et traitements médicaux, ou encore rôle et organisation des équipes médicales et paramédicales auprès des athlètes et des staffs des équipes olympiques et paralympiques. Des chercheurs de renommée mondiale partageront leurs travaux développés dans les centres de recherche du CIO pour la prévention des blessures et des pathologies. À un an des Jeux, le congrès sera l'occasion de présenter les résultats de nombreux projets en sciences du sport conduits en amont de Paris 2024. « Depuis que Paris s'est vu attribuer l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques, cela a stimulé des initiatives de recherche prometteuses et de solides réseaux scientifiques dédiés à soutenir les praticiens du sport de haut niveau dans la course à la médaille d'or, remarque Gaël Guilhem. Au travers du congrès, nous pourrons démontrer que la science est l'un des piliers du projet olympique et à quel point la France contribue à l'avancée des connaissances dans plusieurs thématiques. » Toute une génération de jeunes chercheurs français qui excellent dans les différents champs des sciences du sport seront d'ailleurs mis à l'honneur au fil de la semaine. « C'est aussi la raison pour laquelle nous avons fortement encouragé nos étudiants à venir présenter leurs travaux », remarque Franck Brocherie, chercheur en Physiologie au laboratoire SEP et membre de l'ECSS.

## PAROLES D'EXPERT



### Guillaume Millet

Professeur de Physiologie de l'Exercice à l'université Jean Monnet de St-Etienne, membre senior de l'Institut Universitaire de France, coordonnateur de la chaire ActiFS (Activité physique, Fatigue, Santé)

*« J'ai eu le plaisir de participer au 1<sup>er</sup> congrès de l'European College of Sport Science à Nice en 1996 et même d'y recevoir un « Young Investigator Award ». Être invité cette année à donner ce que l'on appelle une « plenary session » dans un congrès aussi prestigieux est un immense honneur. Il n'est pas donné tous les jours à un chercheur d'être reconnu de la sorte par ses pairs et d'intervenir devant autant de monde. D'autant qu'il pourrait s'agir de l'édition réunissant le plus de congressistes. Pour moi, ce sera aussi un retour à l'ECSS. En effet, j'ai participé à de nombreuses éditions du congrès annuel entre 1996 et 2013. Ce fût l'occasion de rencontrer des grands noms de ma discipline, parfois dans des moments insolites ; comme P-O Åstrand dansant le rock sur la plage d'Athènes à un âge très avancé, preuve vivante des bienfaits de l'activité physique. Néanmoins, mon expérience à Calgary et les années de pandémie m'auront éloigné de l'ECSS pendant près de 10 ans. Faire mon retour à Paris, et cela un an avant les JO, aura une saveur encore plus particulière. Ce sera surtout l'occasion de parler de ce qui occupe le plus clair de mon temps depuis le début de ma carrière : la fatigue. Mais avec une approche inhabituelle, voire risquée, où nous donnerons avec Nathalie Pattyn une conférence à deux voix mêlant sciences de la vie et sciences humaines et où la fatigue des patients sera mise en perspective avec celle des athlètes extrêmes et des aventuriers. On y parlera aussi... de plomberie, plus précisément du modèle de la chasse d'eau. Le physiologiste que je suis s'aventurera donc sur le terrain de la donnée subjective dans une approche intégrative. Largement de quoi se casser la figure. »*



## UNE OPPORTUNITÉ UNIQUE POUR LES CHERCHEURS

Après deux ans de confinement et de réunions virtuelles, la communauté des sciences du sport avait pu à nouveau se réunir à Séville en 2022. L'ECSS 2023, qui est déjà l'objet d'un record de contributions, promet d'impulser une nouvelle dynamique en présentant les projets les plus prometteurs en sciences du sport. « Pour toute la communauté scientifique internationale, cet événement représente une opportunité unique d'approfondir nos travaux et d'enrichir les analyses et observations avec une mise en perspective plus concrète que jamais, constate Franck Brocherie. Nous échangeons régulièrement avec nos pairs toute l'année. Mais le congrès permet de renforcer les liens, rencontrer de nouveaux chercheurs et faire émerger des idées de projets et de collaborations. C'est aussi l'occasion de découvrir les dernières connaissances et d'être à jour de ce qui se fait en la matière. » « Pour les chercheurs qui travaillent avec les athlètes élites, le congrès ECSS est l'opportunité de discuter non seulement de recherche, mais aussi de l'activité très spécifique d'accompagnement scientifique de la performance des sportifs de très haut niveau, cœur de notre métier ici à l'INSEP », poursuit Giuseppe Rabita, chercheur en Biomécanique au sein du laboratoire SEP et auteur de plusieurs études sur la mécanique du sprint.



*Sensibiliser le grand public  
aux enjeux sociétaux  
actuels de la recherche  
en sciences du sport*

## LE GRAND PUBLIC EST AUSSI CONCERNÉ

Bien que le congrès ECSS rassemble la communauté scientifique sportive mondiale, son impact va au-delà de la recherche au service du sport de haut niveau. Les travaux et réflexions menés lors de cet événement sont destinés à éclairer les perspectives de développement du sport au sein de la société et de promouvoir les différentes déclinaisons de l'exercice physique : médecine, bien-être, éducation, innovation, développement durable... « *La recherche sportive va toucher, infuser le monde académique, les formations sportives universitaires et ensuite les professeurs, les animateurs sportifs, dirigeants de clubs qui véhiculeront leurs savoirs auprès du grand public, confirme Gaël Guilhem. Tout est lié. La recherche est capitale, car in fine elle touche non seulement les plus jeunes ayant un potentiel sportif pour aller sur de la pratique de haut niveau, mais aussi, et nous le souhaitons, des personnes qui auront une pratique sportive régulière.* » Le congrès offrira la possibilité de sensibiliser le grand public aux enjeux sociétaux actuels de la recherche en sciences du sport : promotion de la santé par l'activité physique et l'impact sociétal qui en découle sur notre mode de vie, notamment en milieu urbain, ou encore le rôle du sport en ce qui concerne les questions touchant à l'âge, l'inclusion, au genre ou au handicap. « *Le Congrès de Paris sera, nous le croyons, la meilleure de toutes les éditions ECSS, par la qualité des travaux qui y seront partagés et en termes d'héritage laissé grâce à la concordance avec les Jeux Olympiques et Paralympiques, conclut le Prof. Jørn Wulff Helge, le président de l'ECSS, organisation internationale fondée en 1995 devenue la communauté de*



*référence en Europe. En faisant le lien entre notre organisation et l'olympisme, nous répondons ainsi aux attentes fortes de mise en lumière de la recherche scientifique sportive auprès d'un nombre important d'acteurs impliqués et fascinés par les compétitions de pointe et à fortiori par les JOP.* » ■

## UN PROGRAMME RICHE AUTOUR DU CONGRÈS

De nombreuses manifestations se dérouleront « autour » du Congrès de l'ECSS. Un pré-congrès sera ainsi organisé à l'INSEP le 3 juillet avec une visite de l'établissement, des sessions pratiques et des ateliers qui permettront notamment de revenir sur les travaux menés par l'Institut ces dernières années dans le cadre de l'appel à projets « Sports de très haute performance » du programme prioritaire de recherche, à l'image du projet Fulgur. « *Au sein même de l'INSEP, chacun peut désormais mieux mesurer, si besoin était, à quel point la science peut être un vrai levier de rayonnement pour l'établissement* », reconnaît Gaël Guilhem. La spécialiste de l'ultrafond et sportive de l'extrême, Stéphanie Gicquel, partagera son expérience lors de la plénière de clôture en soirée. Tout au long de la semaine, des événements sociaux uniques, au cœur de Paris, offriront une expérience inoubliable aux participants de l'ECSS 2023. Outre les très attendues cérémonies d'ouverture et de clôture pilotées par les équipes de l'INSEP, une course de 5 km, la Bengt Saltin run se déroulera le 6 juillet au matin sur les quais de Seine. Le prestigieux musée Carnavalet accueillera une soirée de réception le 6 juillet.





# Jade MARÉCHAL

**N**ouvelle représentante des sportifs de haut niveau au Conseil d'Administration de l'INSEP, la jeune fleurettiste Jade Maréchal (22 ans) est déjà très impliquée dans son nouveau rôle malgré un calendrier dense sur les pistes et ses nombreuses activités extra-sportives qu'elle continue de mener en cette année pré-olympique.

**En décembre dernier, vous avez été désignée représentante des sportifs de haut niveau au Conseil d'Administration de l'INSEP. Pourquoi avoir choisi d'endosser ce nouveau rôle ?**

C'est ma troisième année comme interne à l'INSEP et j'avais envie de m'impliquer encore plus dans la vie de l'établissement. J'ai intégré le pôle France d'escrime en 2020 en pleine crise sanitaire et les interactions étaient alors limitées. Pendant plusieurs mois, j'allais seulement à la salle pour m'entraîner, puis je retournais dans ma chambre. Les lounges étaient vides, les opportunités de rencontrer les athlètes des autres disciplines étaient assez rares... J'en avais beaucoup souffert à l'époque. Depuis que la situation est revenue à la normale, je suis animée par la volonté d'échanger avec le maximum de sportifs, mais aussi des membres du personnel, d'en savoir plus sur l'INSEP, de découvrir ce qui se passe en coulisses... J'ai toujours été assez curieuse. Quand j'étais en école élémentaire à Bordeaux, j'avais fait partie du conseil municipal des enfants. Et outre ma carrière sur les pistes, j'ai plusieurs casquettes : étudiante (Mastère 2 en marke-

ting international option luxe, ndlr), cheffe d'entreprise (elle intervient régulièrement dans des conférences sur la motivation et les valeurs du sport, ndlr)... Quand j'ai su que le Conseil d'Administration cherchait un nouveau représentant des sportifs de haut niveau (pour succéder à Benjamin Brossier, ndlr), je me suis dit que cela pouvait être une expérience très riche, notamment avec la perspective des Jeux de Paris. Le sport français est en pleine ébullition et c'est intéressant d'être au courant des différentes actions qui sont menées.

**Est-ce que depuis votre nomination, vous avez déjà identifié des sujets qui vous tiennent à cœur et que vous avez envie de porter à l'attention du CA ?**

Oui, notamment sur les interactions à développer entre les sportifs de l'INSEP. J'ai eu l'occasion récemment d'échanger avec Blandine Pont (la judoka, vainqueur entre autres du Grand Slam de Paris en - 48 kg cette année, ndlr) et je me suis rendu compte que même si nous ne pratiquons pas le même sport, nous avons non seulement les mêmes objectifs, mais nous partageons les mêmes doutes, les

mêmes difficultés et aussi la même envie de nous exprimer en dehors de notre discipline. Blandine mène des études (de dentiste, ndlr), elle est aussi artiste, impliquée dans des associations, etc. Nous n'étions séparées que d'un étage et nous n'avions jamais pu en parler avant. C'est important pour un athlète de haut niveau de sentir qu'il n'est pas seul et qu'il peut aussi apprendre de ses pairs, ne serait-ce qu'en discutant ouvertement. Je trouvais qu'il y avait vraiment des pistes à explorer dans ce sens. J'en ai d'abord fait part à mon suppléant (Ilman Mukhtarov, membre de l'équipe de France de lutte, ndlr) qui est à l'INSEP depuis plus longtemps que moi et qui m'expliquait qu'avant le COVID, il y avait plus de moments d'échanges entre les pensionnaires, dans les espaces de convivialité, à la cafétéria, etc. Il me confirmait que ces expériences qui peuvent paraître anecdotiques avaient été très enrichissantes pour lui. La crise sanitaire a malheureusement un peu cassé cette dynamique que nous sommes nombreux à espérer connaître ou retrouver. Les surmédiants s'y emploient déjà, mais nous pouvons encore certainement aller plus loin.



### Quels sont les autres dossiers dont vous vous êtes emparé ?

Il y a un sujet qui a émergé récemment lorsque je me suis entretenue avec certains athlètes et dont je n'avais pas forcément conscience. Depuis le retour des Jeux de Tokyo, Paris 2024 est devenu naturellement l'événement qui accapare toutes les attentions. Tout est mis en œuvre pour placer les sportifs français dans les meilleures conditions, que ce soit pour ceux qui vont tenter de décrocher leur qualification - et j'en fais partie - ou pour ceux qui ont la chance d'avoir déjà leur billet. On sent que tout le monde à l'INSEP est mobilisé en ce sens. Mais certains athlètes se demandent ce qui va se passer ces prochains mois, et encore plus à l'approche des Jeux, s'ils ne font pas partie de cette aventure. Est-ce

qu'ils bénéficieront toujours des mêmes prestations, en matière de repas, de logement, de médical, de conditions d'entraînement, etc ou tout sera fait en priorité pour les sélectionnés olympiques et paralympiques ? C'est une vraie question. On fait beaucoup pour la génération 2024, et c'est bien normal, mais l'idée est de ne surtout pas oublier les générations 2028 et 2032 aussi qui vont avoir des échéances à préparer l'été prochain.

### Avez-vous déjà abordé cette problématique lors d'une séance du Conseil d'Administration ?

Oui, et on sent qu'il y a une vraie volonté de la part de tous les membres du CA de nous écouter et de n'éluder aucun sujet, bien

au contraire. Ils avaient déjà entendu parler de cette question. Ils nous ont rassurés sur ces différents points et nous allons faire remonter toutes les informations à l'ensemble des sportifs de l'établissement. Mais cela nous a aussi donné l'envie d'aller encore plus loin et de nous rendre au plus près du terrain pour identifier les éventuelles problématiques rencontrées par les Insépiens. Dans les prochaines semaines, nous allons recueillir directement les témoignages par le biais d'un formulaire papier à remplir. Nous aurions pu opter pour la voie numérique, mais nous pensons que les échanges seront plus riches avec cette approche. Et nous avons aussi demandé aux surmédians de l'internet majeur de ne pas hésiter à nous faire remonter la moindre question.

## On vous sent très impliquée dans votre nouveau rôle...

Oui, c'est vrai. L'INSEP est une bulle dorée. Je pense qu'il n'y a pas mieux en matière d'entraînement, de restauration, de médical, de récupération. On a tous les outils pour réussir, que ce soit sur le plan sportif ou dans nos études. Mais il ne faut pas oublier aussi que pour la plupart d'entre-nous, nous vivons H24 dans l'établissement et il est important de permettre aux athlètes d'accéder à des moments de détente et d'échanges afin de les sortir de cette routine sport-études qui peut se montrer très répétitive.

## Avez-vous déjà des idées ?

Avec Ilman, nous avons pensé par exemple à réinstaurer le parrainage entre anciens et nouveaux pensionnaires de l'établissement qui se faisait il y a quelques années et qui était visiblement très apprécié. Nous nous sommes aussi demandé ce que nous pourrions impulser pour faciliter l'intégration des nouveaux entrants majeurs. C'était mon cas en 2020. Une de mes coéquipières, Coralie Brot, était surmédicante et elle m'avait beaucoup aidée. Les mineurs ont eux une semaine d'intégration. Pourquoi ne pas imaginer également un événement qui permettrait aux majeurs qui arrivent à l'INSEP de mieux faire connaissance entre eux et d'être accompagnés pour découvrir l'établissement ? Pour aller dans le même sens, nous avons contribué à la réalisation d'un nouveau carnet qui verra le jour à la rentrée et dans lequel on retrouvera tous les services, les contacts utiles, etc. Ce document pourra aider les sportifs à prendre conscience de tout ce qui est à leur disposition. Des Insépiens qui fréquentent l'établissement depuis plusieurs années m'ont dit qu'ils ne savaient pas qu'une assistante sociale assurait une permanence dans l'Institut alors qu'elle aurait pu être pour eux une aide précieuse à un moment de leur vie.

Moi-même après trois ans, je continue encore à découvrir certaines choses, comme par exemple l'unité de recherche du sommeil ou encore ce qui est déployé pour aider les sportives dans leur période de menstruation... J'ai fait la démarche d'aller à la pêche aux infos, mais tout le monde n'a pas forcément cette envie ou le temps de le faire.

## Vous évoquez les Jeux de Paris 2024. À presque un an de la cérémonie d'ouverture, est-ce que vous sentez que le sujet est au cœur des conversations entre athlètes ?

Bien sûr. Il n'y a pas un jour où on n'y pense pas. On en parle tout le temps entre nous. Moi-même, j'ai un compteur dans ma chambre qui me rappelle que l'échéance se rapproche. On ne peut pas passer à côté. Avec ma casquette de représentante des athlètes, j'ai la chance d'être au cœur du dispositif, d'avoir des informations sur les projets en cours, sur ce qui se trame dans l'établissement, quelle salle va être refaite, quelle équipe va venir s'entraîner à l'INSEP pour préparer les Jeux, etc. Le revers de la médaille, c'est que cela rajoute forcément un peu de pression. Depuis l'ouverture de la période de qualification, c'est encore monté d'un cran. On peut se sentir un peu seule dans de telles périodes. Tu ne vas pas forcément te confier à tes coéquipières ou à tes entraîneurs. Il est important de pouvoir se tourner vers d'autres interlocuteurs, ta famille bien sûr, le médical éventuellement, mais aussi et surtout d'autres sportifs qui savent ce que tu vis et qui peuvent te donner des conseils pour savoir gérer cette pression, comment aborder l'échéance...

## Même si vous êtes encore jeune, vous confirmez que vous visez une qualification pour les Jeux de 2024 ?

Oui. C'est l'objectif que je me

suis fixé. Je sais que je pars de loin et qu'il y a des filles bien plus anciennes et expérimentées que moi qui ont un avantage dans la course à la qualification. Mais tout est possible. Il y a 10 Coupes du monde jusqu'en avril 2024 et donc 10 chances de marquer des points. Je vais faire le maximum pour faire partie du collectif qui disputera l'épreuve par équipes. Quoi qu'il arrive, le fait de jouer les qualifs sur cette olympiade sera très formateur pour les prochaines échéances, et notamment Los Angeles 2028. J'avais déjà fait quelques étapes avant Tokyo, sans réelles ambitions, mais là, c'est la première fois que je vais faire l'ensemble du parcours et je pars avec les crocs. Une qualif olympique, ça transcende !

## Comme vous le disiez, vous avez plusieurs casquettes. Comment arrivez-vous à tout concilier ?

C'est parfois un peu compliqué c'est sûr, mais je suis très organisée. Si vous voyiez le nombre de « to do list » et de calendriers dans ma chambre (rires). Je m'appuie aussi sur mon préparateur mental et mon entourage qui m'aident à bien prioriser les tâches. Je sais qu'en cette année olympique, je vais un peu diminuer le rythme des conférences, d'autant plus que je vais bientôt débiter un stage de fin d'étude avec un équipementier sportif. Mais je suis intéressée par plein de choses et j'aime mener différents projets à la fois. J'ai toujours su que je ne pourrai pas faire seulement de l'escrime. Ça m'arrive parfois d'être sous l'eau, mais ça me stimule. Et puis je trouve que c'est important pour soi, mais aussi pour susciter l'intérêt des sponsors, des entreprises, d'avoir une histoire en dehors de ton sport et de te forger une identité autre que par tes performances. ■



## BENJAMIN OSBERGER, L'ESTHÈTE DES AGRÈS

**A**près s'être révélé l'an passé sur la scène internationale (4<sup>e</sup> européen aux arçons et 4<sup>e</sup> mondial au sol), Benjamin Osberger, 21 ans, tentera d'aider cette année l'équipe de France de gymnastique artistique masculine à se qualifier pour les Jeux de Paris 2024 tout en s'affirmant comme un candidat potentiel à la médaille en individuel.

L'un de ses coaches à l'INSEP, Cyril Rigaud, parle de lui comme d'un garçon « persévérant et déterminé, avec du caractère. » « Quand il a décidé quelque chose, il met tout en œuvre pour l'atteindre, mais si ça ne fonctionne pas comme il le souhaite, il peut vite partir en cacahuète », rigole l'entraîneur de l'équipe

de France de gymnastique artistique masculine. Benjamin Osberger le reconnaît volontiers : « Disons que je suis plutôt du genre perfectionniste et exigeant, parfois un peu trop, sourit le jeune gymnaste de 21 ans, véritable révélation de la saison dernière après sa 4<sup>e</sup> place aux arçons lors des championnats d'Europe

suivie, quelques semaines plus tard, par une 4<sup>e</sup> place mondiale au sol. *Je pense que ça vient de mon éducation : dans la famille, quand on fait quelque chose, on le fait à fond et bien.* » Chez les Osberger, plus qu'une passion, la gym est une tradition. Depuis le grand-père André, ancien président de la société de gymnastique La Munstérienne, tous les membres du clan sont passés sur les agrès. *« J'étais destiné à faire de la gymnastique »,* reconnaît le natif de Colmar dont le talent indéniable et les qualités de force et d'explosivité allaient très rapidement être repérées par les instances fédérales.

## FORCE DE CONVICTION

À seulement 12 ans, l'Alsacien, multiple champion de France dans les catégories jeunes, décidait de quitter sa région d'origine et le club familial pour rejoindre le pôle France d'Antibes. *« Je savais que si je voulais réussir dans le haut niveau, il me fallait franchir un cap et passer à un entraînement biquotidien aux côtés des meilleurs gymnastes de ma génération, quitte à faire le sacrifice de partir loin de ma famille »,* explique-t-il. C'est cette même force de conviction qui allait lui permettre de rebondir tout au long de sa carrière. Atteint de la maladie de Scheuermann (trouble de la croissance osseuse) couplé à un spondylolisthésis par lyse isthmique bilatérale (glissement de deux vertèbres), celle-ci aurait pu s'arrêter prématurément à l'adolescence, la pratique de son sport de prédilection lui étant un temps déconseillée. *« Je suis alors allé prendre plusieurs avis, dont celui des médecins de l'INSEP qui m'ont donné leur feu vert à condition d'être suivi régulièrement,* précise-t-il. *Je crois que depuis, inconsciemment, j'ai envie de prouver à ceux qui me disaient que je ne pourrai jamais réussir au haut niveau en raison de mes problèmes de dos qu'ils avaient tort.* » En 2020, le généraliste sera malgré tout contraint de faire un pas de côté sur deux agrès, les barres parallèles et la barre fixe, pour ménager son dos toujours fragile. *« Une décision loin d'être facile à prendre,* reconnaît-il. *J'ai longtemps hésité, car j'avais peur de perdre ma place en équipe de France. Mais depuis que j'ai arrêté, j'ai moins de douleurs, je suis plus serein et je peux me concentrer sur mes spécialités, notamment le sol et les arçons, où j'essaie de me rendre indispensable.* » Il l'est d'autant plus depuis ses performances en Bleus l'an passé pour ses premières sélections chez les seniors. *« Alors que je ne visais même pas les finales,* avoue celui qui a rejoint le pôle France de l'INSEP en septembre dernier dans la perspective des Jeux de Paris. *Sur le moment, j'ai quand-même ressenti un peu de frustration d'être passé si près du podium. Mais j'ai vite relativisé en*

*me disant que ces résultats étaient encourageants pour l'avenir et que je ne pouvais que faire mieux en travaillant plus dur.* » « Cette année 2022 a débloqué quelque chose mentalement, poursuit-il. Elle m'a ouvert les yeux sur mon réel potentiel. »

## QUALITÉ D'EXÉCUTION

Depuis ses premiers pas gymniques, outre son éthique de travail et son inébranlable volonté, le longiligne Osberger se distingue par une qualité d'exécution au-dessus de la moyenne. *« Dans le milieu, Benjamin est considéré comme une étoile montante et l'un des gymnastes les plus beaux à voir »,* convient Cyril Rigaud. Ce qui lui permet parfois de compenser une note de départ plus faible que ses concurrents. *« Je sais que pour viser les podiums désormais, je vais devoir densifier mes contenus et augmenter les difficultés »,* admet l'intéressé, rarement satisfait de ses prestations, qu'il décrypte en vidéo après chaque séance d'entraînement à l'INSEP. *« Les derniers dixièmes de point sont toujours les plus durs à aller chercher, mais le jour où il se rapprochera des 6.3-6.5 en note de difficulté, avec sa pureté technique, on ne parlera plus d'un espoir, mais d'une star »,* espère son entraîneur. Accompagné par son préparateur physique, Clément Bouchonnet, et le pôle médical de l'INSEP, il devra aussi prendre soin de son physique, une donnée clé pour sa future progression. En avril dernier, diminué par une entorse du genou subie quelques semaines avant l'échéance, il n'a pu faire mieux que 5<sup>e</sup> au sol lors de l'édition 2023 des championnats d'Europe et a dû déclarer forfait pour l'épreuve par équipes. En terminant 7<sup>e</sup> en l'absence de l'un de leurs piliers, les jeunes Bleus ont assuré l'essentiel en décrochant leur billet pour les Mondiaux prévus à l'automne à Anvers, compétition qui sera elle-même sélective pour les JO de Paris. *« Si je suis retenu, ma priorité cette année sera d'apporter le maximum de points à l'équipe de France pour l'aider à se qualifier pour les Jeux,* annonce le futur coach sportif. *Mais j'ai aussi des ambitions personnelles. Des finales mondiales au sol et aux arçons, voire mieux, me permettraient de bien me repositionner à un an de Paris 2024 vis à vis des juges et de mes adversaires.* » Benjamin Osberger pourrait alors faire parler son élégance naturelle et sa virtuosité pour tenter de décrocher une médaille olympique que la gymnastique masculine française attend depuis 2012 et le bronze d'Hamilton Sabot aux barres parallèles. Un défi exigeant à la hauteur de l'esthète des agrès. ■



Julien Mertine  
et Anaëlle Malherbe

## L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE, UN OUTIL UTILE ET EFFICACE DANS LA QUÊTE DE BIEN-ÊTRE ET DE PERFORMANCE

L'hypnose thérapeutique peut être utilisée dans le sport de haut niveau dans le cadre de la gestion de la douleur, de l'anxiété, des phobies ou encore pour augmenter l'automatisme de gestes techniques. Des entraîneurs se sont également emparés de cet outil pour leurs athlètes, mais aussi pour eux-mêmes.

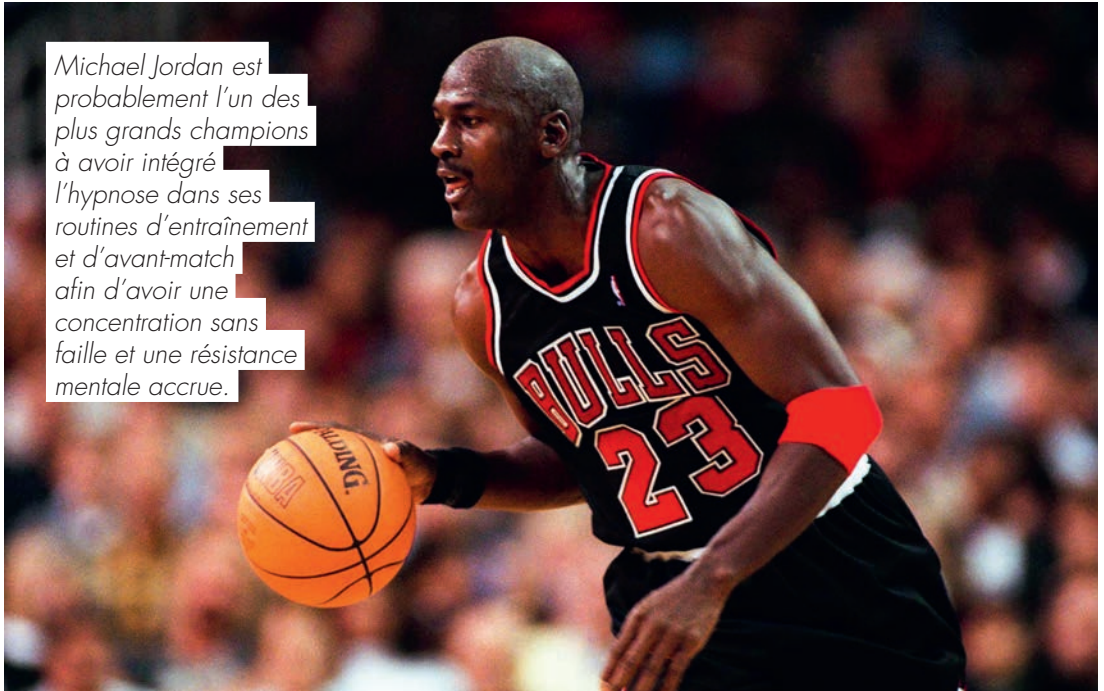
C'est une technique popularisée par les films, les médias et surtout les shows du Québécois Messmer, mais qui véhicule un certain nombre de clichés. Non, l'hypnose ne consiste pas seulement à intervenir sur l'inconscient d'une personne « ultra réceptive » et à lui suggérer de dormir sur commande ou de se prendre pour une poule ! « *On parle alors d'hypnose de spectacle, mais qui n'a rien à voir avec l'hypnose thérapeutique qui, elle, est un vrai outil de préparation mentale* », confirme Anaëlle Malherbe. Chargée de mission en psychologie du sport au sein du pôle performance de l'INSEP, la psychologue clinicienne propose depuis plusieurs années la thérapie hypnotique aux athlètes et aux entraîneurs qu'elle accompagne. « *Alors qu'à l'origine, cette approche me semblait quasi mystique, reconnaît-elle. Mais quand je m'y suis vraiment intéressée, j'ai tout de suite vu les bénéfices que certains sportifs ou leur encadrement pouvaient en retirer.* » L'hypnose thérapeutique peut être pratiquée dans le cadre de la gestion de la douleur, de l'anxiété, des phobies, pour lutter contre les insomnies, les dépressions réactionnelles ... « *Je peux aussi être amenée à mettre en place ce travail pour aider un sportif à préparer une compétition afin de changer sa perception, trouver des ressources complémentaires et mieux se focaliser sur son objectif* », souligne Anaëlle Malherbe. L'hypnose permet également d'augmenter l'automatisme des gestes techniques. « *Étant donné que les perceptions sensorielles sont plus accrues sous hypnose, le fait de travailler sur l'exécution parfaite d'un geste ou d'une technique induit une amélioration notable* », soutient la préparatrice mentale qui peut aussi inclure des séances d'hypnose lors des phases de retours de blessure en lien avec le pôle médical et les préparateurs physiques. « *Certains athlètes revenant de blessure ont l'appréhension de se blesser de nouveau, ne faisant plus confiance à la partie de leur corps ayant subi la blessure, explique-t-elle. Le fait de travailler sur la visualisation du processus de guérison et la sensation que le membre atteint recouvre ses sensations et sa mobilité initiale améliore le processus de guérison. Par exemple, lorsqu'un athlète entame une réathlétisation après une rupture des croisés, je vais faire en sorte par le biais de l'hypnose qu'il ait la sensation que son genou est déjà solide et souple alors que ce n'est pas encore vraiment le cas sur le plan physique. Mais cela peut le rassurer et lui permettre de travail-*

*ler plus efficacement.* » Enfin, une autre utilisation de l'hypnose peut être celle de l'ancrage. Certains praticiens en programmation neuro-linguistique utilisent cette méthode pour permettre à un sportif de garder en mémoire un mot, un geste ou une image dont l'évocation ou la mise en œuvre induisent un état mental prédéfini.



**L'hypnose va travailler sur les émotions, sur la manière de pouvoir les contrôler, plutôt que sur les pensées**

Michael Jordan est probablement l'un des plus grands champions à avoir intégré l'hypnose dans ses routines d'entraînement et d'avant-match afin d'avoir une concentration sans faille et une résistance mentale accrue.



*L'hypnose est un outil thérapeutique (...) permettant l'atteinte d'objectifs personnels en dénouant tous les blocages physiques, psychiques et surtout émotionnels*

## UN ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE

Comme l'explique Christophe Massina, responsable de l'équipe de France féminine de judo et formé à l'hypnose qu'il utilise auprès de certains de ses athlètes (voir par ailleurs), « l'hypnose est un état modifié de conscience que les sportifs ont l'habitude de côtoyer en situation de compétition, d'engagement total. L'hypnose va travailler sur les émotions, sur la manière de pouvoir les contrôler, plutôt que sur les pensées. » À l'instar de la méditation pleine conscience, dont elle

est finalement assez proche – « l'hypnose n'active pas les mêmes ondes cérébrales et elle permet de rentrer dans un état modifié de conscience », précise néanmoins Anaëlle Malherbe –, elle invite à se recentrer sur le moment présent. Au-delà d'être une simple technique de détente et de visualisation susceptible d'aider les sportifs à se plonger dans un état de concentration et de relaxation, l'hypnose est surtout un outil thérapeutique et une technique d'accompagnement permettant l'atteinte d'objectifs personnels en dénouant tous les blocages physiques, psychiques et surtout émotionnels qui les empêchent d'avancer. « Mais quel que soit l'objectif, il faut que les athlètes ou les entraîneurs adhèrent au projet », prévient Anaëlle Malherbe. Si certains d'entre eux peuvent avoir quelques légitimes appréhensions ou réticences face à cette approche, les fleurettistes Anita Blaze et Julien Mertine eux n'ont pas hésité lorsque Anaëlle Malherbe leur a proposé d'intégrer des séances d'hypnose dans leur processus d'accompagnement. « J'ai une pleine confiance en Anaëlle et je savais qu'à aucun moment, elle ne tenterait d'essayer de changer mon comportement ou de me faire faire quelque chose contre ma volonté, comme par exemple aboyer comme un chien », rigole Anita Blaze. « Je savais moi aussi que je n'allais pas me voir en train de sortir de mon corps ou qu'Anaëlle ne tenterait pas de me soutirer mon code de carte bleue, sourit Julien Mertine. Plus sérieusement, j'avais conscience que cela pouvait être un outil en plus pour moi pour m'aider à atteindre le très haut niveau. »





## L'hypnose donne accès aux ressources inconscientes et leur permet de dépasser voire de s'affranchir de leurs limites mentales, de leurs blocages

Malgré toute son expérience et son palmarès, le champion olympique de fleuret par équipes, en 2021 à Tokyo, doit régulièrement faire face à des montées de stress en chambre d'appel avant les compétitions. « J'arrive alors sur les pistes très tendu et cela peut me faire passer à côté de mes matches, reconnaît-il. Avec Anaëlle, nous avons identifié cette problématique et lors des séances d'hypnose que nous faisons à l'INSEP ou en stage, elle arrive par des mots clés à me « projeter » dans une chambre d'appel sans y être physiquement et à me placer dans ces situations de stress pour apprendre à mieux les gérer lorsqu'elles arrivent réellement. »

## DES SIGNES CORPORELS

Pour déclencher l'état hypnotique, la psychologue clinicienne de l'INSEP propose le plus souvent à l'escrimeur, assis à ses côtés les yeux fermés, de se remémorer un souvenir plaisant en parlant calmement et en insistant sur les perceptions sensorielles agréables. « Je me focalise sur ma respiration, j'imagine que je suis sur une plage par exemple ou dans une bulle et transporté ailleurs, raconte Julien Mertine. La couleur bleue est aussi très efficace. Je rentre alors dans un état d'hypnose sans forcément m'en rendre compte. » Et les effets sont immédiats. Une sensation de bien-être s'installe. La sensation de fatigue musculaire s'estompe, la respiration se modifie... « Il y a aussi des signes corporels visibles, comme une déglutition plus lente, des mouvements de paupières différents, même le teint peut changer », illustre Anaëlle Malherbe. Les perceptions sensorielles surtout deviennent plus claires et plus précises. « Quand je suis sous hypnose, je sens du relâchement au niveau de tous les membres de mon corps, j'ai l'impression d'être déconnectée de tout ,

comme si j'étais dans un autre monde, avoue Anita Blaze. Et paradoxalement, cela m'apporte énormément de lucidité et me permet de me concentrer uniquement sur ce que je dois faire au moment T et pas forcément sur le résultat. » L'hypnose optimise les ressources déjà présentes chez les athlètes pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs. Elle donne accès aux ressources inconscientes et leur permet de dépasser voire de s'affranchir de leurs limites mentales, de leurs blocages. « Depuis que j'ai commencé ces séances d'hypnose, je sais beaucoup mieux gérer mes épisodes de stress, observe Julien Mertine. Sur une échelle à 100%, je suis redescendu disons à 60%. Je ne pense pas seulement à gagner et je suis beaucoup plus efficace. » Outre des séances avec leur thérapeute, dont la durée comme la fréquence répondent aux besoins exprimés – « les séances sont enregistrées et mises à leur disposition s'ils veulent les réécouter », ajoute Anaëlle Malherbe –, les sportifs peuvent aussi s'astreindre chez eux ou lors des compétitions à des exercices d'auto hypnose permettant ainsi d'agir sur leur état émotionnel et sur leur concentration. Des masques d'hypnose connectés sont également à leur disposition. Plus détendus, plus efficaces... les sportifs de haut niveau et les entraîneurs peuvent trouver dans l'hypnose un outil utile et efficace dans leur quête de bien-être et de performance. Sans pour autant craindre de se faire mesmiserer. ■





## CHRISTOPHE MASSINA

*Responsable de l'équipe de France féminine de judo, Christophe Massina utilise l'hypnose thérapeutique depuis plusieurs années. Une pratique qui se révèle très utile au quotidien dans l'accompagnement des athlètes et la gestion de la compétition.*

### Qu'est-ce qui vous a conduit à vous intéresser à l'hypnose thérapeutique dans le cadre de vos fonctions ?

Au départ, je me suis formé à l'hypnose pour répondre à une problématique de terrain, à savoir mieux communiquer avec les athlètes et mieux les comprendre. Je n'avais pas vraiment l'idée de faire de l'hypnose. Ce qui m'intéressait, c'étaient les techniques de communication ericksoniennes et finalement, je suis allé au bout du cursus en passant le diplôme de praticien en hypnose ericksonienne, même si, je le précise, je ne suis pas préparateur mental. Pour comprendre le fonctionnement des personnes, pour déceler un comportement avec le non-verbal, cela demande énormément de pratique et beaucoup de réflexion sur la manière dont tout cela fonctionne.

### Comment utilisez-vous cet outil ?

Tout d'abord dans ma manière de communiquer avec les athlètes. Je ne leur parle pas pour les mettre en état d'hypnose, mais j'utilise le langage associé, la suggestion à l'entraînement. Suivant le comportement des athlètes, leur fonctionnement, je vais utiliser des formules qui leur correspondent. En individuel, on va apprendre à gérer ses émotions, trouver des outils pour travailler sur les notions de stress, d'engagement, de motivation... Cela implique beaucoup de discussions pour déterminer les besoins, les objectifs de travail. Ensuite, je peux mettre en place des exercices pour se mettre en état de conscience modifié et agir sur les émotions venant d'une situation particulière. Je leur fais revivre des moments. C'est un outil de préparation mentale comme peuvent l'être la PNL ou la méditation. Ce n'est pas une baguette magique, mais on peut en ressentir des effets rapidement sur la manière de se concentrer, la motivation, le travail à l'entraînement. Quand on intervient sur les changements de comportement, là, le processus, plus inconscient, demande plus de temps pour que ça se mette en place, car il y a un cheminement personnel et un engagement total à avoir.

### Quels effets recherchez-vous ?

Tout dépend de la problématique. Si on veut travailler sur une blessure, on va axer sur la régénération, faire en sorte que le corps se mobilise à un endroit précis pour accélérer la cicatrisation. Si on est sûr de la récupération, on va se concentrer sur de la détente, de la relaxation... On peut travailler sur un blocage par rapport à une compétition, un adversaire... Cela dépend vraiment de l'individu, de ce qu'il veut faire, de comment il veut l'utiliser, de sa problématique s'il en a une.

### L'hypnose peut-elle servir également à ancrer un travail technique ?

Je l'utilise souvent avec l'imagerie mentale, bien qu'elle ne nécessite pas forcément d'être en état d'hypnose. C'est un atout supplémentaire. Les études scientifiques ont démontré que le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. Donc, tout ce qu'on va imaginer, en voyant les images, mais aussi en ressentant les choses et les émotions associées, aura le même effet sur le cerveau. Il y a tout à gagner à investir ce champ en hypnose, dans le cadre d'un retour de blessure par exemple, pour que les sensations reviennent plus vite. Il y aura moins de risques de rechute aussi parce qu'on a ressenti les choses, que le muscle, sans bouger, s'est déjà mis en mouvement. C'est du temps de gagner. Cela participe à un échauffement mental. Puis, pour les sportifs, c'est assez simple d'imaginer les choses, parce qu'on le fait inconsciemment. On s' imagine souvent en train de faire, on se voit gagner ou perdre. Il y a cette capacité à se représenter les choses plus « facilement ».

### Comment définiriez-vous votre rôle ?

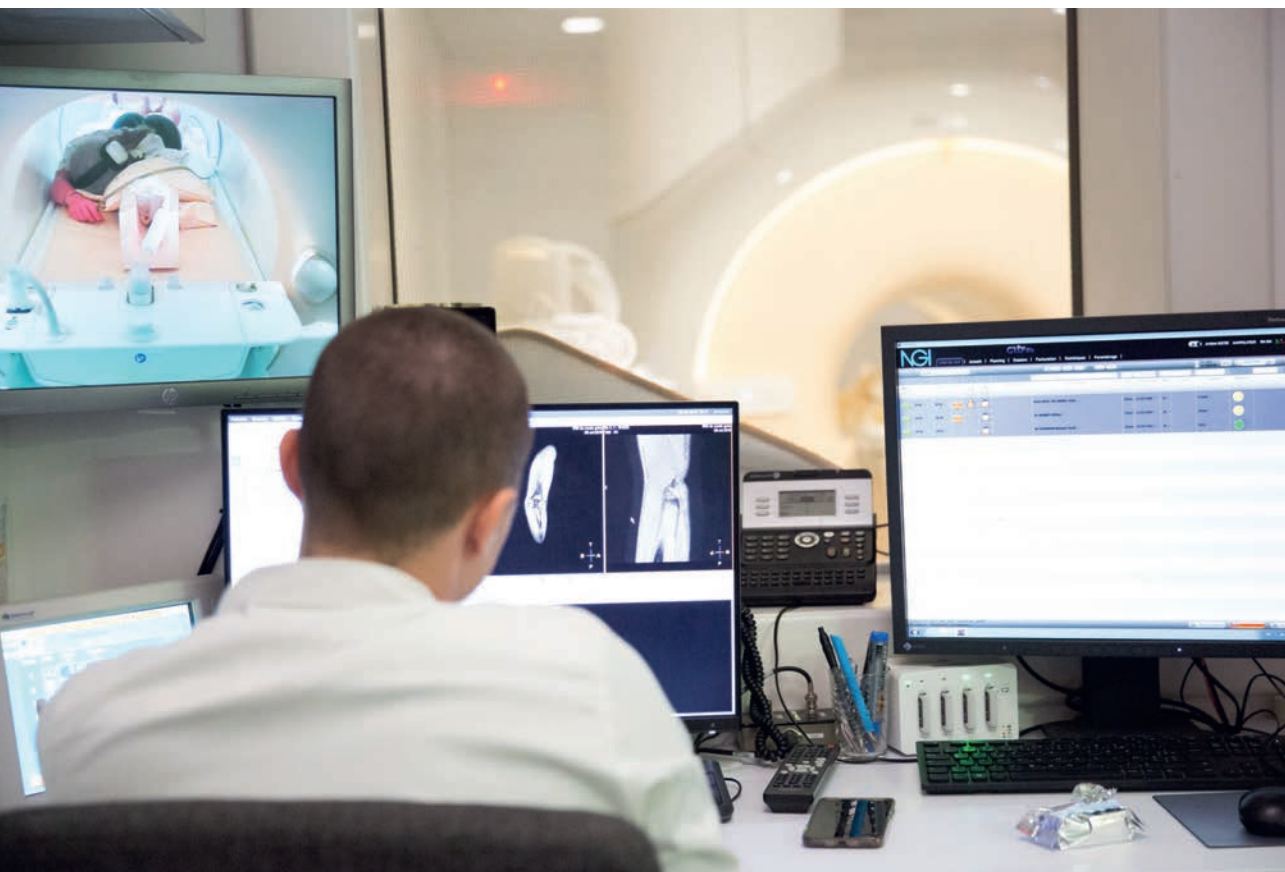
L'athlète est en contrôle à 100 %. On pense que l'hypnose, c'est perdre le contrôle, mais pour moi, elle permet au contraire de reprendre le contrôle sur ce qui se passe. Je cherche à leur donner une autonomie complète en les amenant à l'autohypnose, en leur donnant des exercices à faire seuls. Le but, c'est qu'ils puissent se débrouiller, sans une personne comme béquille, car sur le tapis, ils sont seuls.

### Quand placez-vous ces séances d'hypnose ?

Avant ou pendant l'entraînement. Pendant, c'est de la répétition, comme pour des techniques ou des mouvements. C'est de l'entraînement mental, pour se mettre dans les bonnes dispositions, avoir les bons niveaux d'activation. Je l'utilise aussi beaucoup pour les retours de blessure, la récupération. Cela fonctionne très bien parce qu'on met le corps en mouvement par rapport à une problématique, un devoir de récupération.

### Est-ce que vous vous astreignez aussi à des séances d'autohypnose non pas pour vos sportifs mais pour vous-même ?

Oui, je l'utilise souvent pour mieux récupérer. En judo, c'est crucial, d'autant plus que les compétitions durent souvent longtemps notamment aux Mondiaux ou aux JO. Il y a de la tension, des ascenseurs émotionnels. Dans ces périodes, je m'impose une séance d'autohypnose tous les jours pour me poser, évacuer ce qui s'est passé et arriver le plus frais possible le lendemain. Cela me permet de rester calme, ancré dans ma vision et dans ma manière d'accompagner l'athlète. Les sportifs voient vite quand on est calme ou tendu. Ce sont des éponges, ils captent tout. L'hypnose finalement, c'est de l'hyperconscience.



# L'IMAGERIE MÉDICALE

VA ENCORE SE DÉVELOPPER À L'INSEP

---

**A**vec l'acquisition d'un scanner et d'un EOS Edge prévue à la rentrée prochaine, l'Institut d'Imagerie du Sport situé au sein du pôle médical de l'INSEP va pouvoir encore renforcer son statut de service de radiologie de référence pour les sportifs de haut niveau français. Le point avec Jérôme Renoux, responsable du GIE « Imagerie médicale de l'INSEP ».

---



*Nous avons désormais à l'INSEP un centre d'imagerie du sportif qui n'a que peu d'équivalent et qui est même une référence en Île-de-France*

**L'Institut d'Imagerie du Sport de l'INSEP dispose déjà de nombreux outils de diagnostic (radiographie, IRM, échographie, DEXA) pour assurer les examens indispensables à l'exploration des pathologies ostéoarticulaires des sportifs de haut niveau. Pourquoi était-il nécessaire de compléter ce dispositif par l'acquisition de nouveaux équipements (un scanner Aquilion Lightning et un EOS Edge) ?**

À un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, il devenait indispensable d'avoir à l'INSEP un plateau technique d'imagerie médicale complet pour répondre aux besoins de nos sportifs. Nous travaillons aujourd'hui étroitement avec des groupes de radiologie de la région parisienne qui sont en mesure de prendre en charge nos patients qui auraient besoin d'effectuer les examens que nous

ne pouvons pas assurer à l'INSEP pour le moment, à l'image du scanner par exemple. Nous importons alors les images dans notre système d'archivage dans le cadre de leur suivi. Mais plus nous allons nous approcher de l'épreuve, plus les demandes en imagerie médicale vont s'intensifier. Nous souhaitons faire en sorte que les sportifs ne soient plus contraints de se rendre à l'extérieur de l'établissement pour la réalisation de ces examens. Cela permettra de limiter leurs déplacements et ainsi d'optimiser leur emploi du temps déjà bien chargé, d'autant plus qu'ils seront comme d'habitude prioritaires pour un rendez-vous au pôle médical de l'INSEP, ce qui n'était pas forcément le cas ailleurs. Il était parfois aussi nécessaire d'avoir plusieurs consultations pour obtenir les résultats définitifs. Désormais, ceux-ci seront immédiats et surtout ils répondront aux spécificités des sportifs de haut niveau.

## GIE IMAGERIE MÉDICALE

Créé en avril 2018, le GIE Imagerie Médicale de l'INSEP est détenu à 50% par l'établissement et à 50% par des radiologues privés et d'anciens radiologues de l'INSEP regroupés dans une entité nommée « Institut de l'imagerie du sport ». Trois manipulateurs radios sont présents au quotidien à l'INSEP pour assurer la partie technique de l'examen. Un radiologue interprète les clichés et peut réaliser une échographie complémentaire de contrôle au besoin. Le service radiologie est ouvert de 8h à 20h du lundi au vendredi ainsi que le samedi matin. Il peut accueillir des patients. Les sportifs de haut niveau continuent d'être pris en charge en tiers payant complet et surtout ils restent prioritaires dans l'accès.



### **Cette réponse adaptée est-elle rendue possible grâce à l'expertise de l'INSEP ?**

Les sportifs de l'élite ne sont pas des sportifs comme les autres, à tous les niveaux, y compris sur le plan musculo-squelettique. L'imagerie ostéo-articulaire doit donc être adaptée aux problématiques qu'ils sont susceptibles de rencontrer. La prise d'images et leur interprétation nécessitent une expertise particulière. Les radiologues qui n'ont pas l'habitude de réaliser des examens avec des sportifs de haut niveau peuvent parfois méconnaître certaines problématiques spécifiques et ce qui peut n'apparaître que comme un détail fait parfois toute la différence. Je pense par exemple aux lésions musculaires traumatiques qui nécessitent une prise en charge parfois immédiate et une évaluation très précise du pronostic, car cela peut remettre en cause tout un projet sportif. Des images parfois banales chez un patient standard peuvent correspondre à des signes avant-coureurs d'une pathologie chez un patient sportif de haut niveau qui pourra l'éviter par la mise en place de

mesures préventives. À l'INSEP effectivement, nous avons une équipe qui a de l'expérience dans ce domaine et qui a développé une vraie expertise en imagerie musculosquelettique.

### **Pouvez-vous nous expliquer quelle est la plus-value d'un scanner alors que l'Institut dispose déjà d'une IRM de pointe ?**

Le scanner et l'IRM sont des modalités d'imagerie complémentaires. Par sa technique qui fait résonner les protons du corps humain, l'IRM permet une approche non seulement anatomique, mais aussi fonctionnelle des différents organes. Mais celle-ci est basée sur la teneur en eau des tissus et il faut aussi que les structures visualisées résonnent sous l'effet du champ magnétique. Or, dans le corps humain, certaines parties rigides comme les os ou les tendons ne résonnent pas en grande partie, sauf en cas de pathologie. Le scanner, qui utilise des rayons X, va être plus pertinent pour rechercher d'éventuelles lésions traumatiques ou dégénératives de l'os. En cas de fracture de

fatigue par exemple, le scanner sera beaucoup plus efficace et permettra d'assurer un suivi plus performant. Nous pourrions aussi désormais réaliser des infiltrations sous scanner ou encore des arthroscanners qui permettront d'observer beaucoup plus précisément les ménisques, certains ligaments et surtout le cartilage qu'une radio classique.

### **Quel est l'apport du système d'imagerie médicale EOS dans le diagnostic et le traitement des pathologies chez les sportifs ?**

C'est une approche vraiment novatrice avec, et ce n'est pas négligeable, des doses très réduites d'exposition aux rayons X. L'équipement EOS Edge que nous avons choisi est une cabine ouverte qui va permettre d'acquérir des images du corps entier d'un sportif en position debout. Et cela change tout pour nous d'avoir des images bi-plan 2D/3D en position fonctionnelle. Nous pourrions par exemple voir comment l'ensemble du squelette s'oriente selon l'inclinaison du dos et du bassin ou en fonction d'une éventuelle inflexion de la hanche. Cela permettra d'avoir une vision globale de l'équilibre de chaque patient et d'identifier les conflits qui peuvent exister pour mieux les traiter. Des sportifs sont victimes de récurrences de lésions musculaires des ischio-jambiers et nous n'arrivons pas toujours à comprendre pourquoi. Cette solution technologique pourra peut-être donner de nouvelles pistes à explorer. Nous pourrions alors travailler plus efficacement avec les médecins, les masseurs-kinésithérapeutes et les préparateurs physiques afin de corriger ce qui aura été éventuellement décelé.

## De nouveaux protocoles de recherche pourront-ils aussi être initiés grâce à ces équipements ?

Bien sûr. Comme je le disais, la structure osseuse d'un sportif de haut niveau est unique. L'os du tibia est par exemple deux fois plus épais et 1,5 fois plus large qu'un patient lambda. Cette adaptation de l'os à la charge mécanique induite par la pratique à haut niveau est capitale. Si de nouvelles études sur la densité minérale osseuse des sportifs de l'élite sont envisagées, le scanner sera très utile. Le docteur Crema, radiologue en charge de la recherche dans le service, est d'ailleurs en relation avec le Pôle Recherche afin de discuter des projets de recherche utilisant le scanner et surtout l'EOS.

## Quels aménagements vont être nécessaires au sein du pôle médical ?

Des travaux vont débuter afin de « déménager » le service dentaire qui était jusqu'à présent au rez-de-jardin et permettre ainsi de positionner le scanner et l'EOS à côté de l'IRM. Nous



aurons ainsi sur un même étage un plateau technique complet et sur-mesure pour le haut niveau. Nous avons aussi prévu d'augmenter la taille du service pour recevoir des internes en imagerie. Depuis la création du GIÉ, nous y sommes allés par étapes, mais nous pouvons dire que nous avons désormais à l'INSEP un centre d'imagerie du sportif qui n'a que peu d'équivalent et qui est même une référence en Île-de-France. Des conventions ont été signées avec des fédérations et des clubs sportifs, mais aussi avec des rencontres sportives (basketball, volleyball...) afin de prendre

en charge, dans des délais très réduits, les sportifs qui auraient besoin de nos services. Une imagerie médicale de pointe est indispensable dans le traitement, mais aussi dans la prévention. Grâce à ce plateau technique très complet, nous pourrions ainsi peut-être dépister des pathologies chez les sportifs de haut niveau et ce dès leur entrée dans l'établissement, notamment pour les mineurs. La prise en charge et la préparation physique pourraient alors être adaptées aux spécificités détectées et ainsi éviter que des troubles plus conséquents ne surviennent au fil des années. ■

# UN APPORT INDÉNIABLE POUR LA RECHERCHE

Le scanner et l'EOS Edge qui équiperont le pôle médical permettront d'ouvrir de nouveaux projets de recherche à l'INSEP et de renforcer la collaboration avec l'institut de Biomécanique Humaine Georges Charpak. Ils permettront notamment de mieux intégrer l'importance des propriétés morphologiques, anatomiques, posturales et mécaniques dans la compréhension de la performance sportive et la prévention des blessures. « Nous avons déjà intégré l'imagerie (échographie, élastographie et RIM) dans plusieurs projets collaboratifs Laboratoire SEP - Pôle Médical - Centre d'Imagerie Sportive, explique Gaël Guilhem, le directeur du Laboratoire SEP. L'apport du scanner et de l'EOS Edge est indéniable dans le champ des possibles que cela ouvre, dans la continuité de ce que nous avons déjà réalisé avec les projets THPCA2024 et FULGUR. »



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 19 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 postgraduates.

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





## CONTENT DAY

Les Bleues ont posé leurs valises pour une semaine à l'INSEP ! Dans la salle du pôle France, les vice-championnes d'Europe de basket-ball en titre ont débuté leur préparation à 1 mois de l'Euro féminin

Source Twitter : @FRABasketball

## SÉMINAIRE TOYOTA

Partenaire phare de l'INSEP, Toyota France a été accueillie au sein de l'établissement début mai, pour une semaine. L'objectif de ce séminaire : présenter les éléments et animations qui seront utilisés dans les concessions jusqu'aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Source : @Toyota France

## « MÉDECINS DU SPORT »

Si vous les avez manqués, retrouvez les docteurs Le Van et Le Garrec, du pôle Médical de l'INSEP, dans l'épisode 3 du podcast « Médecins du sport » sur la thématique « alimentation et sport de haut niveau » : <https://www.youtube.com/watch?v=au9fSVrE10>

Source : @insep\_officiel



## RETROUVEZ-NOUS SUR

🐦 : @INSEP\_Paris

📘 : @insep.paris

📷 : INSEP\_Officiel

📺 : INSEP TV

📘 : INSEP

## LA FORMATION EN VISITE À MONTRÉAL

Le pôle Formation s'est rendu à Montréal (Québec) pour rencontrer et échanger avec des experts locaux sur les thématiques de communauté de pratique, management des connaissances et gestion de l'innovation.

Source LinkedIn : @INSEP



## PRÉPARATION ADIDAS 10K PARIS

Dans le cadre du partenariat de l'INSEP avec adidas, une équipe de journalistes et influenceurs en préparation terminale pour l'adidas 10K Paris a été invitée à tester la dernière gamme de produits adidas adizero au sein de l'Institut, à quelques jours de l'événement.

Source Facebook : @INSEP



## ÉCHANGES D'EXPERTISES SUR L'AFFÛTAGE

Le 10 mai dernier a eu lieu une journée d'échanges entre pairs sur la thématique de l'affûtage (état des lieux des connaissances, témoignage sur la mise en place de l'affûtage « sur le terrain », groupes de travail). <https://www.youtube.com/watch?v=tkb-ozqOU6Q&t=1691s>

Source Youtube : Insep TV



# VISA

L'INSEP a signé en début d'année un nouveau partenariat officiel avec Visa, leader mondial des paiements digitaux. Directeur Général de Visa France, Romain Boisson évoque ce qui a motivé ce rapprochement entre l'Institut et la marque partenaire mondial des mouvements Olympique et Paralympique.

## Quelles raisons ont motivé la décision de Visa de devenir partenaire officiel de l'INSEP ?

En tant que marque et entreprise, Visa a toujours cherché à avoir un impact positif et déterminant sur le monde. Nous considérons les événements sportifs comme des plateformes qui ont le pouvoir d'unir et d'inspirer les individus dans le monde entier. C'est pourquoi, depuis plus de 35 ans, Visa est partenaire avec certaines des plus grandes organisations sportives et de divertissement du monde. Nous sommes déterminés à tirer parti de nos partenariats pour le bien de la société - en défendant des questions sociales importantes et en créant des liens plus significatifs avec les athlètes, les fans et les communautés du monde entier. En un mot, nous nous efforçons d'aller au-delà de ce que l'on attend d'un sponsor, qu'il s'agisse de laisser un héritage d'impacts positifs dans les communautés ou de soutenir les athlètes sur et en dehors du terrain. Ce partenariat nous permettra de soutenir un plus grand nombre d'athlètes en France dans leur préparation pour les Jeux Olympiques et Paralympiques grâce aux programmes sportifs et académiques proposés par l'INSEP.

## Que représentait l'établissement à vos yeux ?

Nous partageons avec l'INSEP la conviction que le sport unifie et inspire. Lorsque l'opportunité de devenir partenaire s'est présentée, il ne faisait aucun doute que nous voulions participer et soutenir les formidables athlètes français. L'INSEP représente non seulement l'excellence dans le sport, mais aussi l'égalité, la diversité et l'inclusion. C'est le rêve de nombreux athlètes qui dépassent leurs propres limites. Un rêve que Visa tient à soutenir. Les athlètes savent qu'il est bénéfique d'avoir une équipe derrière soi. Les familles, les communautés et les entreprises qui croient en eux, les soutiennent et les aident à se développer, et qui ont passé des mois, des années, à planifier, construire et réaliser le rêve olympique et paralympique sont essentiels.

## Quelle est l'ambition de ce partenariat ?

Devenir partenaire officiel de l'INSEP est un honneur pour Visa, car cela nous permet d'être proches des athlètes et de les soutenir dans leur préparation à l'un des plus grands événements sportifs au monde. Ce partenariat avec l'INSEP est également ancré dans notre engagement commun d'ouvrir l'accès et d'accroître l'inclusion pour tous, en démontrant ensemble comment le sport peut être un moteur d'inclusion économique et sociale - ce qui est conforme à la mission de Visa d'élever tout le monde, partout, en ayant un impact positif et déterminant sur le monde. Au-delà du soutien aux athlètes, notre ambition avec ce partenariat est aussi de faire en sorte que le plus grand nombre puisse vivre la façon dont les athlètes se préparent dans leur parcours vers les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Il s'agit de permettre aux clients, aux employés, aux détenteurs de cartes Visa, aux enfants de Sports dans la Ville (organisation avec laquelle nous sommes partenaires) de vivre les Jeux Olympiques et Paralympiques de la manière la plus concrète et la plus réelle, sur leur terrain, et pas seulement en regardant les athlètes à la télévision. Par exemple, nous souhaitons organiser des programmes tels que celui que nous avons initié en 2021 avec la participation de 150 jeunes de Seine-Saint-Denis à des séances d'entraînement autour de huit sports olympiques et paralympiques à l'INSEP - animées par certains de nos athlètes de la Team Visa, et dans le cadre du programme Pas Sans Vous. En France, nous avons lancé l'initiative Pas Sans Vous, notre programme qui a pour but de laisser un héritage et qui représente également notre promesse de soutenir pleinement l'engagement de Paris 2024 en faveur de Jeux ouverts et inclusifs, encourageant la participation de tous, célébrant la diversité et encourageant les athlètes.

## Ce soutien aux athlètes que vous évoquiez prend-il encore plus de sens à an des Jeux de Paris 2024 ?

Nous soutenons depuis longtemps les athlètes pour qu'ils réussissent sur le terrain et en dehors

par le biais de différents programmes tels que la Team Visa, un programme unique en son genre qui a accompagné plus de 500 athlètes olympiques et paralympiques depuis 2000. Sasha Zoya et Mandy François-Elie, tous deux médaillés olympiques et athlètes de l'INSEP, font d'ailleurs partie de notre Team Visa en France. Nous investissons dans les athlètes par le biais d'un soutien individuel et collectif sur le terrain et en dehors, avec des programmes qui offrent des ressources et des outils qui les aident avant, pendant et après la compétition. Par exemple, lors d'un événement tel que les Team Visa Summits, nous leur prodiguons des conseils sur la façon d'améliorer la maîtrise de leurs finances, de bénéficier des innovations numériques dans le paiement ou encore sur la manière de construire et d'élever leur image de marque personnelle. La Team Visa est également un moyen pour nous de refléter nos valeurs fondamentales d'acceptation et d'inclusion. Les femmes représentent d'ailleurs en moyenne 55% de l'équipe Visa depuis sa création. Et Visa a été le premier sponsor mondial du Comité international paralympique (IPC) et a sponsorisé tous les Jeux Paralympiques depuis 2002. Ces Jeux 2024 seront une étape clé dans notre engagement, en garantissant la parité dans notre Team Visa, non seulement en termes de genre, mais aussi dans les disciplines Olympiques et Paralympiques.

## Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez remis le prix du champion de l'année à Romane Dicko (championne du monde de judo en 2022, ndlr) lors de la soirée des champions de l'INSEP en janvier dernier ?

C'était un moment très spécial et émouvant pour moi. Être entouré de grands athlètes français qui nous inspirent tous en nous montrant comment ils travaillent dur pour poursuivre un rêve est toujours inspirant. Je crois que la visibilité est essentielle. Cet événement a mis en lumière nos athlètes français. Il a montré qui ils sont, leurs succès, ce qui a également mis en valeur l'excellent programme mis en place par l'INSEP pour les soutenir et leur donner les moyens de se préparer aux grandes compétitions.



**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](http://www.insep.fr)



TOYOTA

VISA

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien