



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

LE MAG



À LA UNE

**L'INSEP, UN SITE SÛR
ET RESPONSABLE,
UNE VITRINE DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE**



Pour s'acclimater à l'altitude et préparer au mieux les Jeux Olympiques de Mexico en 1968, la sélection tunisienne, dont Mohammed Gammoudi, qui décrochera la médaille d'or du 5000 m, s'est entraînée sur les hauteurs du CNEA de Font Romeu

Ces prochains mois, tous les regards seront tournés vers la course à la sélection et les futures performances des membres de l'équipe de France unifiée aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. L'INSEP mettra tout en œuvre pour accompagner les athlètes et leurs staffs et les placer dans des conditions optimales pour ce qui devrait représenter pour eux l'événement d'une vie. Mais nous n'oublions pas bien sûr la priorité qui devra aussi être donnée à la préparation, la formation, la reconversion, l'équilibre de vie, la santé et le bien-être de l'ensemble des sportifs de l'établissement, potentiellement sélectionnables ou non pour Paris 2024.



Les enjeux environnementaux font aussi partie de nos priorités. Le changement climatique représente un défi majeur. Le sport n'est pas épargné et l'INSEP, comme l'ensemble des centres du réseau grand INSEP, est pleinement mobilisé pour participer à la lutte contre le dérèglement climatique et la préservation de la biodiversité. Pleinement engagé dans une démarche de protection de l'environnement, l'INSEP sert la haute performance tout en intégrant une politique RSE ambitieuse. Nous nous devons d'être exemplaires, non seulement pour répondre aux 15 engagements du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, mais aussi pour être force de propositions pour l'ensemble des acteurs. Symbole de notre détermination à réduire notre empreinte environnementale et notre consommation énergétique et à tendre vers le 0 déchet, notre feuille de route du développement durable est désormais intégrée à notre projet d'établissement. Je tiens d'ailleurs une nouvelle fois à remercier tous les agents et les sportifs de haut niveau qui se sont investis ces derniers mois dans cette démarche et le déploiement de cette feuille de route dont vous découvrirez les grandes lignes dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag.

Je vous invite également à lire l'interview de Laurent-Éric Le Lay, Directeur des Sports du groupe France Télévisions, qui évoque entre autres le partenariat qui lie l'INSEP au premier groupe audiovisuel français de service public. Enfin, le portrait de la jeune sabreuse Anne Poupinet, dans lequel elle évoque ses combats personnels et sportifs, nous rappelle que la prise en compte de la dimension mentale et l'accompagnement des athlètes de haut niveau sur cette thématique sont plus que jamais des enjeux majeurs pour notre établissement et pour le sport français.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



1 2

► À LA UNE

L'INSEP, un site sûr et responsable, une vitrine de la transition écologique

EDITO	3
LA VIE DE L'INSEP	6
À LA UNE	12
RENCONTRES	20
4 QUESTIONS À	24
ESPOIRS OLYMPIQUES	26
ENTRAINEMENT	28
SCIENCES ET SPORT	34
PARTENAIRE	38
RÉSEAUX SOCIAUX	39



20

► RENCONTRES

Laurent-Éric Le Lay

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 : **Isabelle Amaudry / INSEP**
INSEP iconothèque - **IcONSport** - **Florent Pervillé** - **France TV** - **Vincent Soubabere/FSF** - **Etienne Garnier** - **CREPS Haut de France** - **FF escrime** - **Christopher Patte** / Facebook - **Laurence Laborie** - **Instagram Marine Lorphelin** - **Airbus** / **L. Borrel** - **Jean-Baptiste Benavent** / **FF handisport** - **Grégory Picout** / **CPSF** - **Instagram Equipe de France**
 Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



26

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Anne Poupinet n'a plus peur de se battre





▶ ENTRAÎNEMENT

ASTRE accompagne le sport français sur les sujets hauts et chauds



▶ 4 QUESTIONS À

Marine Lorphelin



▶ SCIENCES ET SPORT

Grâce à la science, la recherche se met au service des athlètes paralympiques et leurs staffs



ÉVÈNEMENT

UNE 2^E ÉDITION DE « DEMAIN LE SPORT » RÉUSSIE

Organisée par France Info, L'Équipe et France Télévisions, la 2^e édition de « Demain le sport » s'est déroulée le 19 septembre dernier. Cet événement destiné à engager une réflexion sur l'avenir du sport a rassemblé plus de 3 000 participants, professionnels, élus, étudiants, associations, pratiquants et passionnés de sport, qui font et feront le sport en France ainsi que 79 intervenants.

6 grandes thématiques étaient au programme :

- économie,
- environnement,
- éthique et olympisme,
- inclusion, diversité, mixité,
- innovation, technologie et data,
- santé, éducation et jeunesse.

Le Directeur général de l'INSEP, Fabien Canu a été invité à s'exprimer, en compagnie de David Lappartient, président du CNOSF, sur la question

« Comment rapporter des médailles aux Jeux » ?

« C'est le nombre de médailles d'or qui compte, on sait très bien qu'il en faut une vingtaine et c'est jouable, a-t-il déclaré. Tous les pays qui organisent les JO ont vu leur nombre de médailles augmenter, il n'y a pas de raison que cela ne soit pas le cas pour la France. »

Précisant qu'« à l'INSEP, on commence déjà à utiliser le matériel des Jeux. La table de tennis de table vient d'arriver, le ring aussi... Bientôt, on aura le tatami de judo des JO. On fait tout cela pour mettre les athlètes dans les bonnes conditions », Fabien Canu a également ajouté que la préparation mentale était aussi prise en considération pour les sportifs « mais aussi l'encadrement qu'on oublie parfois » sur cet aspect-là.

Les organisateurs ont donné rendez-vous aux participants pour la troisième édition qui aura lieu le 28 novembre 2024 sur la grande thématique de l'héritage des Jeux.

RÉSEAU INTERNATIONAL

RENCONTRE FRANCE-AUSTRALIE

Mi-septembre, Fabien Canu a eu l'honneur de rencontrer la ministre des Sports australienne, Anika Wells, ainsi que l'ambassadrice australienne à Paris, Gillian Bird.

Au cœur des discussions, la préparation des sportifs de haut niveau en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. Le Directeur général de l'INSEP a échangé avec la ministre australienne autour des idées et des stratégies pour soutenir nos athlètes respectifs dans leur quête d'excellence sportive. Dans la continuité de cette rencontre, la projection sur les Jeux de Brisbane en 2032 a été abordée avec des idées de coopération pour préparer les athlètes français et australiens pour cette échéance. Enfin, la collaboration entre l'INSEP et l'Australian Institute Of Sport a été évoquée. Les deux institutions, de renommée mondiale, partagent une passion commune pour l'excellence sportive, et sont déterminées à échanger des connaissances et des ressources pour le bien des athlètes. Le sport a le pouvoir de transcender les frontières, et cet échange témoigne de l'importance de la coopération internationale pour le développement du sport de haut niveau.



PARTENARIAT

LES COLLABORATEURS DE **TOYOTA** EN FORMATION À L'INSEP

Début septembre, la Toyota Formation Academy a pris ses quartiers au sein de l'INSEP. Notre partenaire officiel Toyota France a en effet reçu son réseau de concessionnaires afin de présenter ses nouvelles solutions de mobilités et organiser les formations correspondantes. 3 modèles ont été exposés : le bZ4X, premier modèle 100% électrique de la marque, la Prius, 5^e génération, disponible exclusivement en hybride rechargeable et le vélo-cargo « Douze Cycles x La mobilité Toyota », un bipporteur à assistance électrique. De potentielles nouvelles pistes de collaboration entre l'établissement et le constructeur !

INTERNATIONAL

LE JAPAN SPORT COUNCIL EN VISITE

L'INSEP a accueilli une délégation du Japan Sport Council (JSC) et du Japan Institute of Sports Sciences (JISS) le 15 septembre dernier. Après avoir échangé autour d'un projet de création d'un réseau national au Japon avec la mission du grand INSEP, les équipes ont ensuite évoqué les questions autour de la collecte des data et la projection des résultats.



INTERNATIONAL

RETOUR SUR LE 13^E FORUM ASPC À L'INSEP

Du 4 au 6 octobre dernier a eu lieu à l'INSEP le 13^e forum mondial de l'Association des centres de haute performance dont l'Institut est un membre actif depuis 2006. Cet événement a réuni 170 dirigeants des centres sportifs d'excellence provenant de plus de 30 pays et 5 continents, ainsi que des décideurs politiques, économiques et sportifs français. De grands noms se sont rendus disponibles pour honorer de leur présence l'ensemble des participants : Samuel Ducroquet, ambassadeur pour le sport, Fabienne Bourdais, directrice des Sports du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, Marie-Amélie Le Fur, Présidente du Comité Paralympique et Sportif Français, Juan Herrera, responsable du marketing de Visa pour la France, la Belgique et le Luxembourg, Cédric Borremans, responsable de la division olympique et paralympique chez Toyota Motor Europe, Nicolas Hieronimus, directeur général du groupe L'Oréal Monde, Kenny Jean-Marie, directeur de la division Associations membres de la FIFA, et bien d'autres encore.

Le programme, axé autour du thème « Leadership et éthique » a permis de soulever plusieurs questions parmi lesquelles :

- Quel type de leadership est nécessaire pour atteindre un haut niveau de performance ?
- Quel est l'impact de la complexité actuelle sur le leadership et la motivation ?
- En quoi le leadership féminin est-il différent ?
- Comment les dirigeants prennent-ils soin de la santé mentale dans un centre d'entraînement ?
- Comment sécuriser l'environnement de l'entraînement pour un centre de haute performance ?
- Le cas des entraîneurs, des athlètes et du personnel / Bien-être au travail : comment gérer le stress ?
- Innovation et modèles financiers - Nouvelles collaborations entre les acteurs du sport de haut niveau.
- La communication comme élément de la stratégie du dirigeant ?
- Climat, durabilité et sport comme vecteur de paix

« La coopération internationale, le rayonnement international du savoir-faire français et l'échange d'expertise constituent la colonne vertébrale de l'action de l'INSEP dans le domaine des relations internationales. Une dimension qui prend encore plus d'importance à moins d'un an des Jeux olympiques et paralympiques à Paris en 2024. » a rappelé Fabien Canu, Directeur Général de l'INSEP.

Hong-Kong a été choisie pour organiser la prochaine édition en décembre 2024 et Helsinki pour la session de 2025.



SCOLARITÉ

RENTRÉE DE LA PROMOTION 2023/2024

Fin août-début septembre a eu lieu la semaine d'intégration des sportifs de haut-niveau à l'INSEP qui s'est achevée par la rentrée des classes. Et à l'approche des JOP de Paris 2024, celle-ci s'annonçait très particulière à plus d'un titre. 38 nouveaux mineurs (21 filles et 17 garçons) âgés de 14 à 17 ans ont ainsi eu le privilège d'intégrer pour la 1^{re} fois l'Institut et de rejoindre les 600 sportifs de haut niveau, répartis en 19 pôles France. Une semaine d'intégration a été organisée pour eux, composée d'ateliers (alimentation et performance, optimisation de la récupération, éducation anti-dopage, performance au féminin, bien vivre ensemble, santé mentale, respect de soi et respect d'autrui) et de conférences aux couleurs des Jeux Paralympiques, sous le parrainage du quadruple champion paralympique Michaël Jeremiasz. Enfin, ils ont pu vivre des moments conviviaux autour d'activités ludiques comme un « rallye découverte INSEP » avec des sportifs paralympiques, ou encore des soirées jeux et quiz. Parmi ces sportifs de haut niveau, 90 élèves scolarisés à l'INSEP ont effectué leur rentrée au sein de l'établissement scolaire le 4 septembre. En cette année olympique et paralympique, l'individualisation de la scolarité a été organisée de manière encore plus poussée avec la mise en place (déclinaison opérationnelle avec choix des matières suivies cette année, élaboration de l'emploi du temps) et la formalisation (contractualisation de cet étalement) avec le service interacadémique des examens de l'étalement de la scolarité en classe de terminale. Déjà proposé à certains athlètes qui avaient des emplois du temps trop chronophages, cet étalement de la scolarité va prendre plus d'ampleur cette année. Ainsi, certains élèves qui seront aux Jeux de Paris ne feront pas leur cycle de 1^{ère} et de Terminale en deux ans mais en trois ans. Une façon aussi d'anticiper l'année scolaire post olympique et paralympique.

POLITIQUE SPORTIVE

DAVID LAPPARTIENT À L'INSEP

À moins de 300 jours des Jeux de Paris 2024, le président du CNOSF, David Lappartient a été accueilli à l'INSEP à l'invitation de son Directeur général, Fabien Canu. Face aux sportifs des pôles France d'escrime, judo, natation artistique et lutte, il a délivré quelques messages forts. Devant les judokas, il a notamment déclaré « *Quand on est athlète de haut niveau, on a des rêves, il ne faut pas se mettre de limites aux rêves. Ça passe par un engagement de chaque jour, beaucoup de sacrifices. Nous, comme le grand public, nous voyons les combats lors des JO ou des Championnats du monde, mais peu voient les efforts quotidiens que ça demande. Bravo à vous tous ! On a la chance d'avoir les Jeux en France, tout le monde veut y être, et c'est normal. On est convaincu que la dynamique collective sera importante, on travaille dessus avec l'INSEP, on sait son importance pour le sport français.* »

Impressionné par le nombre d'heures d'entraînement des nageuses synchronisées, il s'est également montré admiratif des conditions matérielles, techniques et humaines dans lesquelles les athlètes évoluent au quotidien.

La visite s'est achevée par un déjeuner à la cantine de l'Insep en compagnie d'une dizaine de sportifs à l'issue duquel il a affirmé « *À la fin c'est l'athlète qui fera la différence et je ne connais pas beaucoup de pays qui peuvent avoir de telles conditions. On a besoin de l'INSEP pour beaucoup de sports qui n'auraient pas les moyens d'avoir des centres propres à leur sport. Je reviendrai au plus tard en juin, juillet, quand on rentrera dans la pression, quand nos athlètes seront ceux qui ont été sélectionnés pour les Jeux. Mon idée est de revenir régulièrement pour voir des sports que je n'aurai pas vus.* »



BACK TO INSEP

PROMO 2023/2024



Comme chaque année, l'événement de rentrée organisé par notre top partenaire adidas, « Back to INSEP », à destination de nos sportives et sportifs de haut niveau, a pris ses quartiers à l'INSEP.

Du 26 au 28 septembre, les athlètes de l'Institut ont été réunis pour recevoir leur nouvelle dotation. Et à un an des Jeux de Paris, nous nous devons de rendre ce moment encore plus spécial.

Dans cette dernière ligne droite, plus que jamais, nos sportifs doivent afficher leur confiance : en eux-mêmes mais aussi en leurs pairs ! Chaque jour, sur leurs installations respectives, dans les allées, au réfectoire, au médical (...), ils se croisent, interagissent et rêvent ensemble d'atteindre leurs objectifs. Alors, pourquoi ne pas décider d'exprimer leur soutien à l'autre à travers l'échange d'un symbole qui leur est propre : leur signature entrelacée du slogan « On croit en nous » !

Une fois leur nouvelle tenue adidas remise et enfilée, le passage de chaque binôme a ainsi été immortalisé par une courte vidéo avant de signer la caméra.





Magda Wiet-Henin



Shirine Boukli



Jules Pommeroy



Yannick Borel

Alex Fava

Tous éco-responsables



Une partie de la piste finlandaise, longue de 800 mètres et qui s'étend sur l'ensemble de la zone sud de l'INSEP, est composée des écorces de bois issues de la taille des arbres et fournies par la division du bois de Vincennes de la mairie de Paris

L'INSEP, UN SITE SÛR ET RESPONSABLE, UNE VITRINE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

L'INSEP mène au quotidien une politique de responsabilité sociale et environnementale ambitieuse pour répondre aux enjeux du développement durable et offrir à ses usagers comme à ses agents un cadre d'entraînement, de travail et de vie où le bien-être est visé et reconnu.

C'est un combat permanent à mener et surtout à gagner dans lequel l'INSEP est pleinement engagé. La protection de l'environnement, via la lutte contre le changement climatique et la préservation de la biodiversité, constitue aujourd'hui, plus que jamais, une priorité. Alors que les efforts de réduction des émissions de gaz à effets de serre sont essentiels, le monde du sport se doit d'apporter des solutions vertueuses face au défi de la sobriété énergétique. Chaque acteur du mouvement sportif doit faire en sorte d'intégrer une démarche de développement durable, contribuer à modifier les comportements et promouvoir les initiatives à faible impact sur l'environnement. Une démarche concomitante avec l'objectif d'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris qui pourraient être les Jeux les plus éco-responsables de l'histoire avec une empreinte carbone divisée par deux par rapport à Tokyo 2021. « Comme l'ensemble des établissements publics du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques qui ont signé, en 2020, la charte des 15 engagements écoresponsables (voir par ailleurs),

l'INSEP a le devoir d'être exemplaire sur ces enjeux, explique Anne Wittmann, directrice générale adjointe chargée de l'administration générale. D'autant plus que nous avons des obligations vis-à-vis de nos usagers : les sportifs de haut niveau, les agents, nos prestataires, nos partenaires, nos collaborateurs... »



DU CÔTÉ DU RÉSEAU GRAND INSEP

À l'instar de l'INSEP, l'ensemble des établissements du réseau grand INSEP sont engagés dans une dynamique ambitieuse d'éco-responsabilité. Signataires en 2020 de la charte des 15 engagements écoresponsables, les 17 CREPS et les trois écoles nationales intègrent de plus en plus les problématiques environnementales, et plus généralement de durabilité, dans leur stratégie et leur politique via différentes actions significatives. Le CREPS Hauts-de-France en est un parfait exemple. L'établissement situé à Wattignies (sud de Lille) a ainsi mis en œuvre depuis plusieurs années des mesures afin de mieux maîtriser et optimiser ses consommations d'énergie et d'eau. *« L'objectif est de surveiller l'usage et de lutter contre le gaspillage, à long terme ou ponctuel, expliquent Patrice Gergès, le Directeur Général du CREPS, et Richard Boys, responsable du Département Séjours, Réservations et Logistique. Nous faisons par exemple en sorte de mieux contrôler et réguler nos chaudières et nous traquons au quotidien les moindres fuites et déperditions de températures. Les ordinateurs fixes de nos personnels ont été remplacés par des portables, moins énergivores. Des ampoules basse consommation et LEDs équipent désormais tous nos éclairages dont certains sont aussi modulables. Des mesures simples, mais qui se sont déjà traduites par une baisse significative de 30% de notre consommation des fluides. »*

Le CREPS a également développé une gestion éco-responsable de ses sites et espaces verts tout en intégrant une obligation environnementale et sociale dans ses actes d'achats. Ses équipes mènent une politique d'approvisionnement et d'achat local, collaborent avec une ressourcerie et donnent une deuxième vie aux équipements usagés. Une filière de tri et de valorisation des déchets a été mise en place, les déchets alimentaires sont d'ailleurs collectés pour devenir du biogaz, et les usagers sont encouragés à privilégier les modes de déplacement doux.

« Notre projet d'établissement vise à prendre en compte les enjeux du développement durable dans tous nos modes de fonctionnement, affirme Patrice Gergès. Le climat est en train de changer dans notre région, comme partout ailleurs dans le monde. Nous sommes par ailleurs situés dans un poumon vert au cœur de la métropole Lilloise et nous avons souhaité engager l'ensemble des personnels dans cette dynamique de protection de notre environnement. » Une nouvelle résidence baptisée « Alice Milliat » a également vu le jour en début d'année. Outre un niveau d'isolation très élevé limitant les besoins de chauffage, ce bâtiment basse consommation aux dernières normes environnementales possède sa propre capacité de production d'énergie par la présence de 200 m² de panneaux photovoltaïques disposés en toiture. Et comme un symbole, le CREPS Hauts-de-France, dont le lapin qui arpente ses terres figure sur son blason, a accueilli, les 11 et 12 septembre dernier, une nouvelle réunion du Club Développement Durable des établissements publics du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.

La nouvelle résidence Alice Milliat
(CREPS Hauts-de-France)





L'INSEP intègre les pratiques respectueuses du cadre dans lequel il est installé

UN LIEU DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

S'il reste avant tout un centre d'entraînement et de formation servant la haute performance, l'établissement est aussi un lieu de développement durable, pour l'environnement comme pour toutes les personnes qui travaillent, vivent, étudient et s'entraînent sur le site. Vecteur d'éducation et de sensibilisation aux enjeux du développement durable, il intègre les pratiques respectueuses du cadre dans lequel il est installé et mène au quotidien une politique de responsabilité sociale et environnementale ambitieuse. Pour jouer son rôle de fer de lance et être un site sûr et responsable, une vitrine de la transition écologique et des bonnes pratiques, l'INSEP a élaboré une feuille de route qui doit lui permettre d'avoir une meilleure empreinte carbone, de réduire la production de ses déchets et sa consommation d'énergie, enfin, d'être un lieu de travail et de vie où le bien-être est reconnu et visé. Dans ce cadre, un projet Optimisation Énergétique et Environnementale a été initié, à l'interface entre les initiatives menées par la direction de l'établissement et les agents. Par ailleurs, une équipe projet de 25 personnes des différents pôles de l'INSEP a travaillé ces derniers mois pour soumettre des propositions qui seront présentées aux membres du Conseil d'administration en décembre prochain. « Cette équipe est composée d'agents volontaires comme moi qui avaient déjà une sensibilité sur ces questions et qui souhaitent s'impliquer pour encore plus faire bouger les lignes, reconnaît Geoffroy Berthelot, DATA Scientist et Innovation au sein de l'UDNI. Nous avons fait dans un premier temps un travail d'identification et de diagnostic sur l'ensemble du site. Nous sommes aussi allés échanger avec d'autres établissements comme l'Hippodrome de Vincennes, qui a des problématiques spécifiques de gestion des déchets ou d'entretien de ses espaces verts, pour nous inspirer de leurs pratiques. »

PAROLES D'EXPERT



Christopher Patte

Champion du monde par équipes de pentathlon moderne

« Je pense que je fais partie d'une génération qui a été, depuis plusieurs années, sensibilisée à cette cause du développement durable et qui s'est naturellement impliquée. À titre personnel, j'ai d'ailleurs fait en sorte de m'informer pour mieux comprendre les enjeux. En tant que sportifs de haut niveau, je pense que nous pouvons être des leviers pour accélérer la transition écologique du sport en montrant l'exemple. Et notamment sur les questions de mobilité. J'ai longtemps eu une voiture à essence, mais c'était un luxe, car je ne m'en servais que très rarement, surtout pour aller faire des courses. J'ai décidé de m'en séparer pour opter pour une moto électrique, plus respectueuse de l'environnement. Avec l'équipe de France, on fait aussi attention lors de nos déplacements en France pour les stages et les compétitions en optant pour des solutions qui permettent de réduire au maximum les gaz à effets de serre. Au sein de l'immeuble en copropriété dans lequel je réside, nous ne pouvions pas faire de tri des déchets, car nous n'avions que des poubelles d'ordures ménagères classiques. J'ai demandé et obtenu à ce qu'on puisse mettre à la disposition des résidents une poubelle de déchets recyclables. L'idée derrière tout ça est de vivre autrement, de prendre de nouvelles habitudes, de montrer que c'est possible et de faire passer des messages. Je suis un athlète de haut niveau, mais je suis aussi et surtout avant tout un citoyen responsable. »



Des palettes en bois ont été transformées en mobiliers (table basses, sièges...) afin d'équiper certains lieux de convivialité dans l'établissement, comme ici sur la terrasse du complexe d'Oriola par exemple

UNE COORDINATION IMPORTANTE

Parmi les initiatives qui pourraient être mises en œuvre pour répondre à ce contexte environnemental et énergétique, on retrouve ainsi une meilleure gestion des éclairages dans les installations sportives, la mise en place de panneaux solaires photo voltaïques sur les toits pour réduire la facture énergétique et être plus autonomes dans la consommation, la tonte raisonnée des espaces verts pour développer la biodiversité (flore et faune) et abaisser la température d'1 ou 2 degrés lors des périodes chaudes. L'installation de bornes de recharge dans le cadre du partenariat avec Toyota a été prévue dans ce cadre, comme pourrait également être à l'étude la possibilité de récupérer l'énergie produite par les machines de musculation (rameur, tapis de course, vélo statique, etc) pour produire de l'électricité. « La gestion éco-responsable est tout à fait compatible avec l'objectif prioritaire de l'établissement qui est la performance pour les sportifs de haut niveau, mais la mise en place de certaines de ces actions nécessite une coordination importante entre tous les acteurs afin de faire les bons choix, précise Anne Wittmann. Par exemple, mettre à disposition des trottinettes pourrait exposer les sportives et les sportifs à des blessures ou générer des accidents sur le site. Nous avons également envisagé de diminuer la température de certains bassins d'un degré pour optimiser notre consommation d'énergie, mais ce serait problématique par

exemple pour les nageuses artistiques qui passent énormément de temps dans l'eau, parfois en position statique. Evidemment, nous ne voulons aucun effet négatif sur leur entraînement, leur bien-être et donc sur leur performance. Nous pouvons en revanche agir sur la température des bassins de récupération (bain chauds et froids essentiellement) et les éteindre pendant les pauses méridiennes et le week-end. Nous pouvons aussi mieux gérer les plannings d'entraînement, les éclairages, etc. »





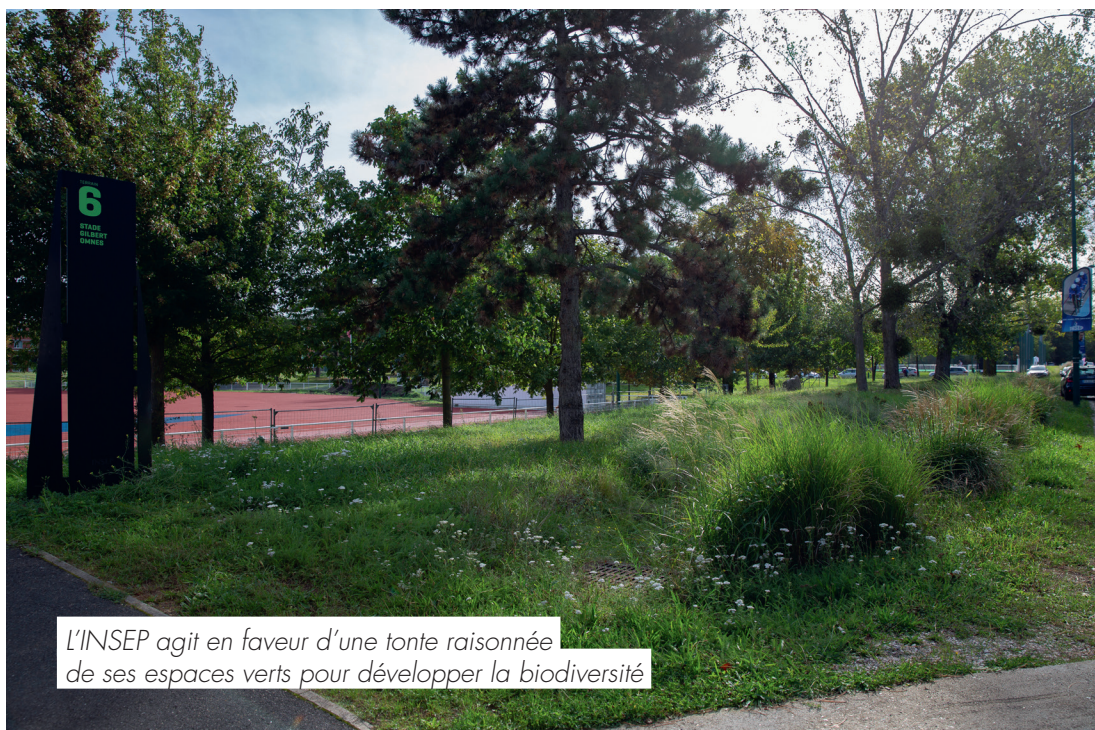
Cécilia Berder,

Vice-championne olympique de sabre par équipes



La gestion éco-responsable est tout à fait compatible avec l'objectif prioritaire de l'établissement qui est la performance pour les sportifs de haut niveau

« Est-ce qu'un sportif de haut niveau qui voyage à travers le monde peut vraiment être éco-responsable ? On me pose souvent la question. Et je me la pose aussi parfois (sourire). Il y a des contraintes dans notre style de vie, nos activités qui semblent en effet difficilement compatibles avec une démarche de développement durable. Mais c'est possible. Je fais par exemple en sorte d'adopter dans mon quotidien un comportement le plus respectueux possible de l'environnement, en privilégiant par exemple les mobilités douces (le vélo en l'occurrence), en triant mes déchets, en consommant bio et local, etc. Plus jeune, je trouvais cela normal de manger des tomates en décembre ! Aujourd'hui, je me sens mieux dans mon corps et dans ma tête et même plus performante depuis je mène une vie plus saine, en adéquation avec mes valeurs et mes besoins. Il faut le savoir aussi, un sportif de l'élite a régulièrement des dotations de la part de son ou ses équipementiers. J'ai appris à dire non pour éviter le gaspillage ! Et je n'hésite pas à faire le tri dans mon placard et à donner ce dont je n'ai plus besoin. C'est dans cette optique qu'avec d'autres escrimeuses, nous avons lancé l'opération « Donne ta doudoune » qui a permis de récolter, auprès des sportifs et des agents de l'INSEP, plus d'une centaine de manteaux, pulls, vestes, pantalons chauds et même des couettes. Nous les avons ensuite confiées à Utopia 56, une association humanitaire, de mobilisation citoyenne et de défense des droits des personnes en situation d'exil et de migration. (...) Cet engagement me tient très à cœur et c'est la raison pour laquelle j'ai souhaité participer au projet d'optimisation énergétique et environnemental de l'INSEP pour partager mes idées, faire des propositions et sensibiliser si possible le plus grand nombre. »



L'INSEP agit en faveur d'une tonte raisonnée de ses espaces verts pour développer la biodiversité

UNE GESTION RESPONSABLE ET DURABLE

Différentes actions et expérimentations ont d'ailleurs déjà été initiées. La généralisation sur l'ensemble du site d'ampoules basse consommation et LEDs, plus économes en énergie, est en cours. En matière de gestion responsable des déchets, outre un tri sélectif opéré depuis plusieurs années au restaurant et au pôle médical, l'ensemble des filières de tri dans l'établissement sont désormais organisées et opérationnelles depuis janvier 2021. Sur chaque entrée de bâtiment se trouvent des containers permettant de faire du recyclage de bouteilles plastiques et un container à verre a récemment été installé. Des zones de compostage pour les déchets alimentaires et pour les déchets végétaux vont prochainement être créées. En matière de recyclage toujours, l'unité des installations sportives dirigée par Frédéric Chasles a entrepris de transformer des palettes en bois en mobiliers (table basses, sièges...) afin d'équiper certains lieux de convivialité dans l'établissement. La piste finlandaise, longue de 800 mètres qui s'étend sur l'ensemble de la zone sud, est régulièrement regarnie par cette même unité avec des écorces de bois issues de la taille des arbres et fournies par la division du bois de Vincennes de la mairie de Paris. « De par le contexte géographique dans lequel il se situe, à savoir le bois de Vincennes,

l'INSEP est dans un écosystème riche en espèces de tous genres, soulève Philippe Bruley, adjoint au chef du pôle patrimoine. Les aménagements écologiques artificiels (tontes raisonnées, mare,...) sont essentiels dans notre apprentissage de la gestion durable et plus écologique du site et de son environnement. » La création d'un point d'eau dans le cadre d'une trame bleue, qui permettrait de développer la faune et la flore, est d'ailleurs à l'étude. Des moutons de l'île d'Ouessant seront prochainement installés dans une zone d'éco-pâturage au cœur de l'INSEP. « Au-delà de leur présence qui contribuera à la préservation de la biodiversité, l'un des intérêts des moutons, qui seront gérés par la direction des espaces verts et de l'environnement de la mairie de Paris, sera aussi de permettre la tonte des espaces verts de manière écologique et naturelle à la place des machines, souligne Philippe Bruley. Nous avons par ailleurs demandé à notre prestataire « espaces verts » qu'il privilégie l'utilisation de souffleurs, débroussailluses, tailles-haies, coupes-bordures sur batteries électriques. Non seulement pour diminuer la consommation d'énergies fossiles, mais aussi pour le confort auditif de nos agents, sportifs, visiteurs, etc. » D'autres pistes sur les différentes thématiques (énergie, environnement, gestion des déchets, achat de matériel, circuits courts, mobilité...) sont envisagées, avec la collaboration des partenaires de l'INSEP, dans le cadre du contrat de partenariat public-privé, qui sont pleinement impliqués.



LA DYNAMIQUE EST ENCLENCHÉE

« Entre 2022 et 2023, nous avons déjà réalisé 5% d'économies d'énergie, ce qui prouve que nous sommes sur de bonnes bases et que la dynamique est enclenchée, admet Anne Wittmann. Mais nous pouvons aller encore plus loin en intensifiant nos actions de sensibilisation à l'éco-responsabilité. D'autant plus que nous avons la chance d'avoir une génération de sportifs très à l'écoute sur ces problématiques. » À l'image du pentathlète Christopher Patte ou de l'escrimeuse Cécilia Berder (voir par ailleurs), certains ont même décidé de s'engager, à leur manière, pour l'environnement. « Nous sensibilisons les jeunes depuis de nombreuses années à un comportement éco-responsable dans leur quotidien de sportif, ajoute Anne Templet, la responsable de l'unité internat des mineurs. Cela passe par des messages tout simples, comme par exemple penser à éteindre les lumières lorsqu'ils quittent leur chambre, faire attention à leur consommation d'eau lorsqu'ils se douchent, privilégier l'utilisation de gourdes, distribuées dans le pack de rentrée INSEP, qu'ils peuvent remplir dans les fontaines sur l'ensemble du site plutôt que des bouteilles d'eau plastique ou encore faire le tri de leurs déchets au self lors du débarrasage du plateau. » Des actions ont été entreprises pour sensibiliser les agents aux éco-gestes (éteindre les ordinateurs et les lumières en partant,

limiter les impressions...) tout en leur permettant de travailler dans un cadre favorisant l'épanouissement, la qualité de vie au travail et le bien-être. La mise en place du télétravail à l'INSEP depuis plusieurs années participe de l'engagement de l'établissement en faveur du développement durable.

Pour un sport plus vert, l'INSEP veut aussi être un acteur majeur de la performance. ■



Nous avons la chance d'avoir une génération de sportifs très à l'écoute sur ces problématiques



Laurent-Éric **LE LAY**

Directeur des Sports de France Télévisions, Laurent-Éric Le Lay nous dévoile les contours du partenariat signé en mars dernier entre le groupe audiovisuel public et l'INSEP et affirme ses ambitions à quelques mois des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Le partenariat signé entre France Télévisions et l'INSEP s'inscrit dans la continuité d'une longue collaboration entre deux acteurs importants du sport français. Pourquoi avez-vous senti le besoin de l'officialiser par une convention ?

Entre l'INSEP et France Télévisions, des liens très forts existent en effet depuis de nombreuses années, bien avant mon arrivée à la tête du service des sports (en 2016, ndlr). Les Jeux Olympiques et Paralympiques sont historiquement retransmis sur France Télévisions et notre groupe diffuse régulièrement les épreuves majeures, comme les championnats du monde et d'Europe par exemple, de la plupart des disciplines du programme olympique. Je pense à la natation, l'athlétisme, la gymnastique, etc. Nous avons aussi la chance d'avoir dans notre grille de programmes des magazines comme « Stade 2 » ou « Tout le sport » dans lesquels nous mettons à l'honneur les sportifs français au travers de reportages, interviews, portraits. C'est vers l'INSEP que nous nous sommes toujours tournés de manière natu-

relle pour filmer ces différentes séquences au fil des années. Vu que nous travaillons ensemble depuis longtemps et avec la perspective des Jeux de Paris, il nous semblait important et pertinent d'officialiser cette relation avec un partenariat plus structurant. Nous sommes très fiers à France Télévisions d'être partenaire média officiel de l'INSEP.

Qu'attendez-vous de ce partenariat ?

Il va permettre de renforcer plus encore ces liens et de nous rapprocher autour de valeurs communes. L'objectif est de poursuivre ce qui a déjà été mis en œuvre au fil des années, mais aussi de l'amplifier. Nous avons, grâce à ce partenariat, un accès privilégié et régulier auprès des sportifs, des entraîneurs, des experts de l'INSEP (médecins, chercheurs, diététiciens...) qui va enrichir nos reportages. Nous avons déjà prévu de délocaliser certaines émissions et nous serons présents à la Soirée des Champions début 2024. Nous animons aussi régulièrement notre communauté « Fans

de sport » avec des opérations spéciales, des rencontres, des visites de coulisses... Certains privilégiés ont pu ainsi plonger dans l'antre de l'INSEP lors de la journée olympique le 23 juin dernier et nous renouvelerons ce type d'expérience immersive à l'avenir.



Ce partenariat va permettre de renforcer plus encore les liens qui nous unissent et de nous rapprocher autour de valeurs communes



Vous avez aussi évoqué l'opportunité pour France Télévisions de valoriser ses savoir-faire et son innovation dans le domaine du sport dans un lieu unique. Qu'est-ce que cela signifie ?

Les équipes de France Télévisions travaillent chaque jour sur des projets ambitieux pour améliorer la qualité de ce que nous proposons aux téléspectateurs. Que ce soit pour les diffusions d'événements ou lors de nos reportages sur le terrain, nous utilisons les technologies les plus récentes, comme la réalité augmentée, les contenus immersifs, de nouvelles solutions techniques de captation multicaméras... Pendant la crise sanitaire et les restrictions qu'elle imposait, nous avons fait appel à des drones pour filmer l'INSEP par exemple comme nous le faisons

déjà pendant Roland-Garros. Nous allons continuer à déployer certains dispositifs innovants à l'avenir que nous pourrions tester en conditions réelles à l'INSEP lors de nos émissions en direct ou à l'occasion de reportages.

Dans la perspective de Paris 2024, ce partenariat est-il aussi l'opportunité pour vos équipes d'être encore plus près des acteurs du sport français, et notamment des sportifs de haut niveau ?

Bien sûr. En tant que diffuseur officiel des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, nous souhaitons permettre au public français de faire connaissance avec les sportifs qui seront en lice à Paris, notamment les moins médiatiques, bien avant le coup d'envoi de la compé-

titition. Nous ne voulons pas que les téléspectateurs les découvrent seulement le jour de leur épreuve ou lorsqu'ils monteront sur le podium après avoir gagné une médaille. Il y a une vraie demande du public de mieux connaître nos champions et leur vie sur et en dehors des pistes : comment ils s'entraînent, et se préparent pour une telle échéance, quelles sont les spécificités de leur discipline, quel est leur quotidien en dehors du sport... Grâce aux accès privilégiés que nous avons à l'INSEP, nous pouvons montrer les moments d'échange entre un athlète et son coach, le travail de toute une équipe derrière un champion et tout ce qui est mis en œuvre pour atteindre la haute performance en dehors de l'entraînement spécifique, comme par exemple la nutrition, le sommeil, la préparation mentale...

Usain Bolt expliquait souvent que les gens ne se rendaient pas toujours compte du travail colossal qu'il accomplissait chaque jour pendant 4 ans pour atteindre la perfection aux Jeux. Tout ça pour une course de moins de 10 secondes ! Nous avons l'opportunité grâce à l'INSEP de pouvoir donner un aperçu de ce travail.

La série documentaire « Champion(s) » est déjà un marqueur fort de votre collaboration avec l'INSEP. Alors que la saison 3 vient d'être lancée, quel bilan faites-vous de cette série ?

Grâce à son format - plusieurs épisodes de 26 minutes -, « Champion(s) » nous permet justement d'aller plus loin, de traiter une multitude de thèmes qu'on ne ferait que survoler avec un reportage de trois minutes. La série s'attache à de jeunes sportifs en explorant leurs vies, leurs victoires, leurs doutes, leurs défis... Nous racontons une histoire, leur histoire, sur un temps long pour mieux les connaître. Nous sommes vraiment satisfaits du contenu et de l'accueil réservé à cette série par le public, mais aussi par les acteurs du sport français.

À titre personnel, quel regard portez-vous sur l'INSEP ?

J'aurais bien aimé être très bon en sport pour pouvoir fréquenter un tel établissement et tenter ma chance dans le haut niveau (sourire). L'INSEP a toujours été pour moi l'école des champions, un outil d'excellence que la France met à disposition de ses jeunes talents pour se former, s'épanouir, progresser et grandir dans la vie comme dans le sport. À chaque fois que je vais à l'INSEP, non seulement j'ai envie de chausser mes baskets et d'aller faire un tour de piste, mais je ressens ce côté mythique, cette âme si particulière...

Quand vous discutez avec les anciens sportifs qui l'ont fréquenté, tous évoquent leur véritable attachement et la nostalgie de ces années passées dans ce qu'ils considèrent comme leur maison.

Comme vous l'avez évoqué, France Télévisions sera le diffuseur officiel des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. Est-ce que, comme les sportifs qui préparent l'événement, vous sentez aussi la pression monter pour vous et vos équipes ?

Les Jeux 2024 seront un moment unique pour nous aussi. Quelle chance, quelle fierté de pouvoir diffuser les Jeux à domicile. Nous sommes tous impatients d'y être. On compte les jours, vraiment. Cela fait longtemps qu'on y travaille et on sent une vraie montée en puissance, avec de plus en plus de reportages, d'émissions en lien avec les Jeux. Nous sommes très ambitieux et il faudra être à la hauteur de ce grand rendez-vous, mais mes collaborateurs n'ont pas besoin que je leur dise. L'une de nos forces à France Télévisions est cette expérience et ce savoir-faire que nous avons développés au fil des années. Bien sûr, il y a une pression particulière pour ces Jeux. L'attente est énorme, nous aurons plus de temps d'antenne, plus d'émissions pour répondre à une exigence naturelle du public. Mais nous serons prêts le jour J et comme les sportifs français, nous ferons en sorte nous aussi de donner le meilleur de nous-même.

Est-ce que vous sentez aussi une responsabilité particulière avec la couverture inédite que France Télévisions va proposer des Jeux Paralympiques ?

Pour la première fois en effet, les Jeux Paralympiques seront diffu-

sés dans leur intégralité sur nos antennes et via notre plateforme numérique. Notre objectif, notre responsabilité n'est pas seulement de diffuser les exploits de nos champions. Les enjeux sont beaucoup plus forts. Changer le regard sur le handicap, accélérer le développement de la pratique du sport pour les personnes en situation de handicap, contribuer à l'inclusion et à l'accessibilité de notre pays... On le voit, cela va au-delà du sport, c'est une ambition sociétale. On espère que ces Jeux Paralympiques serviront de déclencheur et nous serons fiers si nous pouvons y contribuer à notre niveau. ■



À chaque fois que je vais à l'INSEP, je ressens ce côté mythique, cette âme si particulière...

4



QUESTIONS À

MARINE LORPHELIN

Ancienne miss France, aujourd'hui médecin généraliste, autrice de « En pleine Forme » aux éditions Marabout et chroniqueuse au Magazine de la Santé sur France 5, Marine Lorphelin est aussi une vraie passionnée de sport qui compte bien s'investir en 2024 dans son rôle d'ambassadrice du relais de la flamme olympique.

1

Vous dites souvent que le sport fait partie intégrante de votre vie. Dans quelles mesures ?

La pratique sportive m'est indispensable. Pour mon équilibre, ma santé, mon sommeil, la gestion du stress... C'est un levier essentiel de mon bien-être physique et psychologique. Je peux difficilement m'en passer. Il faut dire que j'ai fait du sport toute ma vie. En club tout d'abord, en gymnastique puis en athlétisme jusqu'à l'adolescence, et ensuite pour le

plaisir. Au fil des années, j'ai essayé de nombreuses disciplines, notamment les sports de glisse, et depuis deux-trois ans, je suis très investie dans les courses longues distances, les trails... Le sport m'a aussi beaucoup aidé quand j'ai traversé des périodes difficiles dans ma vie. C'est mon sas de décompression. Je me rappelle encore que quand je suis rentrée en école de médecine, j'ai arrêté complètement la pratique sportive pendant deux ans pour me consacrer pleinement à mes études et je l'ai très vite regretté. Depuis, j'essaie d'être vraiment la plus régulière possible.

J'ai arrêté complètement la pratique sportive pendant deux ans pour me consacrer pleinement à mes études et je l'ai très vite regretté.

2 Quel rapport entretenez-vous avec la notion de performance, aussi bien dans votre pratique sportive que dans votre quotidien ?

Non seulement je suis assez perfectionniste dans tout ce que je fais, mais j'ai toujours eu l'esprit de compétition. Quand je me fixe un objectif, que ce soit personnel ou professionnel, je fais tout pour l'atteindre. Et j'ai besoin de challenge, pour garder la motivation chaque jour à l'entraînement. C'est pour me dépasser et voir ce que j'étais capable de faire que j'ai décidé de me consacrer aux courses à pied longue distance. J'ai commencé par un semi-marathon en 2022, puis le half-marathon des sables quelques mois plus tard. Je viens de participer cet été à mon premier trail, l'ETC (15 km pour 3000 m de dénivelé), l'une des courses de l'UTMB Mont-Blanc, et je prépare mon premier marathon. Hormis sur le half-marathon des sables où l'objectif était d'abord de finir, en général, je ne prends pas le départ uniquement pour franchir la ligne (sourire). Parfois, il y a de la souffrance, mais les émotions que cela me procure sont encore plus gratifiantes. C'est vraiment ce que je recherche dans la pratique sportive.

3 Avec cet état d'esprit, est-ce que vous auriez pu envisager de tenter l'aventure du sport de haut niveau ?

Je dois avouer que j'y ai pensé plus jeune lorsque je faisais de l'athlétisme. J'avais quelques résultats, notamment en triple saut (championne de Bourgogne chez les minimes, ndlr), mais j'étais aussi assez lucide pour savoir que ça ne suffirait peut-être pas pour réussir au plus haut niveau. Les champions ont ce petit truc en plus. Et il faut aussi s'investir à fond dans sa pratique. Je ne sais pas si j'en aurais été capable, car les études étaient alors ma priorité et j'avais de nombreux centres d'intérêts. Mais encore aujourd'hui, c'est un univers dans lequel je me sens vraiment à l'aise. J'ai eu la

chance grâce à mes différentes activités de rencontrer plusieurs athlètes de haut niveau (depuis la rentrée, elle dresse régulièrement le portrait de sportifs français dans une chronique pour le Magazine de la Santé sur France 5, ndlr) et j'ai toujours suivi, que ce soit la télévision ou dans les tribunes, les grands événements sportifs, toutes disciplines confondues, à commencer par les Jeux Olympiques. J'aurais rêvé de participer aux Jeux en tant que sportive. Et c'est une immense fierté d'avoir été désignée ambassadrice du relais de la flamme olympique (aux côtés de Jamel Debbouze, Thierry Marx et Thomas Pesquet, ndlr). Je prends ce rôle très au sérieux. Au-delà des résultats, ces Jeux 2024 doivent être une opportunité de montrer l'importance du sport dans la vie et d'inciter le maximum de français à (re)faire une activité physique. En tant que médecin, c'est le message que je porte depuis des années.

4 Pour une passionnée de sport comme vous, que représente l'INSEP à vos yeux ?

J'ai eu l'occasion de venir à quelques reprises à l'INSEP ces dernières années pour des tournages et forcément, j'étais à la fois curieuse, mais aussi un peu intimidée, vu l'importance de l'établissement dans le paysage du sport français et tout ce qu'il représente. Je vais prochainement débiter une formation en médecine du sport (Diplômée en médecine depuis 2022, Marine Lorphelin exerce depuis comme médecin généraliste, ndlr) et j'aurais peut-être l'occasion de venir à l'INSEP dans le cadre de mon cursus. Ce serait très enrichissant et la meilleure école possible d'être aux côtés des meilleurs spécialistes et de tous ces champions. ■





ANNE POUPINET

N'A PLUS PEUR DE SE BATTRE

Vice-championne du monde par équipes l'an passé, vainqueur des Jeux mondiaux universitaires par équipes cet été, la jeune sabreuse Anne Poupinet sait qu'elle doit désormais lâcher son bras et les coups pour espérer gagner sa place aux Jeux de Paris 2024.

Cela sonne comme une évidence, mais l'escrime reste avant tout un sport de combat. Anne Poupinet ne l'a jamais oublié. La jeune sabreuse du pôle France de l'INSEP (23 ans) est même habituée à se battre. Contre ses adversaires, et pas seulement sur les pistes, mais aussi contre elle-même. Elle s'est

certes sentie parfois désarmée en menant des luttes personnelles qu'elle pensait perdues d'avance, elle qui a connu notamment des épisodes de dépression récurrents ces dernières années. Mais à force de courage et d'abnégation et grâce au soutien et à l'accompagnement dont elle a

bénéficié après avoir libéré sa parole, l'étudiante en psycho n'a pas totalement baissé la garde. « *Je pense même qu'elle est ressortie encore plus forte de tout ce qu'elle a vécu, comme escrimeuse et comme femme* », convient son entraîneur Matthieu Gourdain.

TROP DE PRESSION

Sabre en main, sa carrière, après des performances prometteuses dans les catégories jeunes (championne de France minimes en 2015, vainqueur de l'Eurosabre cadet la même année, championne d'Europe par équipes cadet en 2017, vainqueur d'une Coupe du monde junior en 2020, ndlr) a connu depuis son arrivée chez les seniors quelques soubresauts, comme son mental. Mais sa 2^e place en individuelle lors de la Coupe du Monde à Istanbul en mars 2022, seulement battue par sa compatriote Manon Apithy-Brunet en finale, et surtout la médaille d'argent mondiale par équipes l'été suivant au Caire (réserviste de l'équipe de France, elle n'a pas participé à la finale, ndlr) ont confirmé son potentiel et prouvé qu'elle avait de la ressource. « *Même s'ils me montraient que j'étais sur la bonne voie et que j'avais vraiment progressé, j'ai eu un peu de mal à digérer ces résultats, reconnaît-elle. Je ne m'attendais pas à me retrouver à ce niveau d'un seul coup et à être en concurrence avec les autres filles du pôle pour une place en sélection. Je me suis alors mise beaucoup trop de pression. Quand la saison a repris, j'étais comme paralysée et mes performances s'en sont ressenties.* » Au point de rétrograder dans les classements et de perdre sa place dans le train Bleu à moins de deux ans des Jeux de Paris, elle qui avait connu la préparation pour Tokyo comme partenaire d'entraînement des futures vice-championnes olympiques. « *Je venais seulement d'arriver à l'INSEP (en septembre 2020, après avoir fait ses gammes au Gemenos escrime club, l'un des centres régionaux d'entraînement et de formation et détection de sabre en France, ndlr) et je sortais aussi d'une longue période d'indisponibilité en raison d'une blessure (aux ischio-jambiers, ndlr), se rappelle-telle. Me retrouver ainsi à m'entraîner avec les meilleures sabreuses françaises, qui plus est pour les aider à être performantes aux Jeux, avait été une expérience très enrichissante. Je ne savais pas alors à l'époque si j'avais les moyens de viser Paris 2024, mais cela m'avait donné un vrai surplus de motivation et poussé à m'entraîner encore plus. Et cela avait porté ses fruits en 2022.* » Avant le trou d'air de la saison dernière.

UNE VRAIE BATTANTE

Après quelques mois à remettre son jeu et son mental en place, Anne Poupinet semble avoir repris sa marche en avant vers la performance, comme en atteste son titre par équipes aux Jeux Mondiaux Universitaires cet été. « *Au-delà des résultats (elle a également atteint les quarts-de-finale de l'épreuve en individuelle, ndlr), c'est la voir à nouveau heureuse de revivre ces moments-là qui est presque pour moi le plus important*, souligne Matthieu Gourdain. *Elle a connu des périodes difficiles, mais elle s'est accrochée alors que d'autres auraient peut-être baissé les bras. C'est la marque d'une battante, d'une championne.* » Battante, Anne Poupinet va devoir l'être encore alors que va s'ouvrir la nouvelle période de qualification olympique en novembre prochain. Dans une arme où la densité chez les féminines est certainement l'une des plus fortes de l'escrime tricolore, elle aurait pu se faire une raison et déjà basculer sur l'Olympiade suivante pour laquelle elle semble programmée. Pas son genre. La native de Marseille espère bien bousculer la hiérarchie dans les mois à venir et tenter de décrocher son billet pour le Grand Palais qui accueillera les épreuves d'escrime de Paris 2024. Elle le sait, elle devra se dépasser, se faire mal, dans le bon sens du terme, et, cette fois, ne pas retenir son bras de gauchère et ses coups. Une bataille, une de plus à mener pour Anne Poupinet. ■

EN BREF

ANNE POUPINET,

Née le 27 avril 2000 à Marseille

- Gémenos Escrime Club
- Membre du pôle France de l'INSEP depuis 2020
- Étudiante en psychologie à l'Université Paris 8

PALMARÈS

- Championne du monde universitaire par équipes en 2023
- Vice-championne du monde par équipes en 2022



ASTRE ACCOMPAGNE LE SPORT FRANÇAIS

SUR LES SUJETS HAUTS ET CHAUDS

Composé de spécialistes en stress environnementaux (altitude/hypoxie, humidité et chaleur), le groupe ASTRE du réseau grand INSEP apporte son expertise aux sportifs français et à leur encadrement pour optimiser leur préparation pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

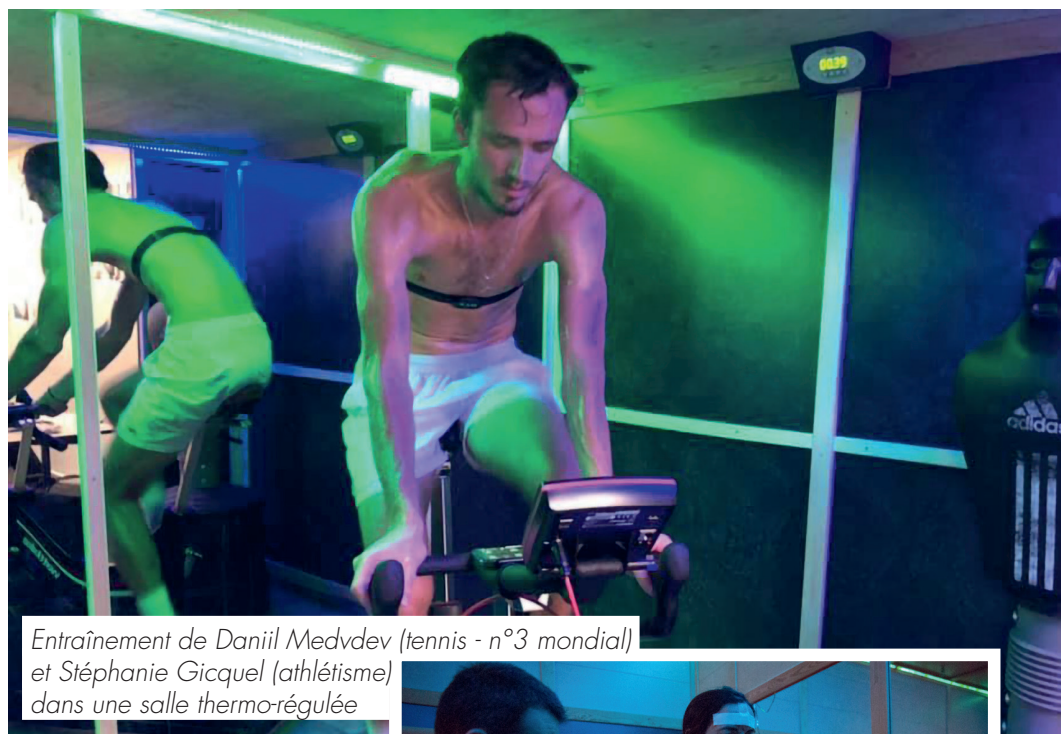
Cela n'aura échappé à personne : il a fait chaud cet été en France. Très chaud même. Personne ne peut encore l'affirmer avec certitude, mais les effets du changement climatique pourraient à nouveau se faire sentir l'an prochain. Après les Jeux les plus chauds de l'histoire à Tokyo en 2021, Paris 2024 pourrait voir déferler des vagues de chaleur plus ou moins extrêmes susceptibles d'affecter le public, mais aussi et surtout les sportifs engagés dans les différentes épreuves tout au long des quinzaines olympiques et paralympiques. Pour anticiper le stress thermique provoqué par ces périodes caniculaires, protéger la santé de leurs athlètes et les préparer à performer à Paris, les entraîneurs et les préparateurs physiques ont à leur disposition différentes stratégies, à l'image de séances d'acclimatation à la chaleur via une exposition répétée à un environnement naturel chaud ou dans des chambres thermiques. Outre la chaleur, l'entraînement en altitude/hypoxie, qui connaît un nouvel essor, notamment à la suite de l'émergence de méthodes innovantes comme la répétition de sprints en hypoxie, devrait à nouveau être largement utilisé par les staffs ces prochains mois pour booster les adaptations physiologiques dans la perspective des Jeux, comme le confirme Mickaël Ayassami, l'entraîneur de la triathlète Emma Lombardi au pôle France de Boulouris/Saint-Raphaël (voir encadré).



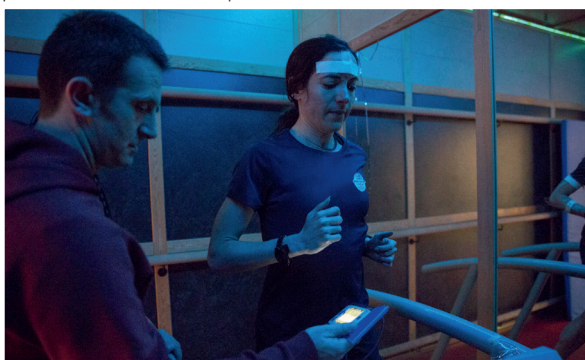
Booster les adaptations physiologiques dans la perspective des Jeux

UNE APPROCHE MULTIDISCIPLINAIRE

Les fédérations qui souhaitent intégrer les stress environnementaux (altitude/hypoxie, humidité et chaleur) dans leur préparation pour Paris 2024 pourront bénéficier, si elles le souhaitent, de l'expertise et de l'accompagnement du groupe ASTRE. À l'initiative du Centre national de ski nordique et de moyenne montagne (CNSNMM) de Prémamanon, du CREPS Montpellier - Centre national d'entraînement en altitude (CNEA) de Font-Romeu et de l'INSEP, ce consortium du réseau grand INSEP a été créé en 2017 afin de répondre aux problématiques posées par les stress environnementaux. Il réunit des entraîneurs, des chercheurs, des membres des centres d'entraînement et de formation du réseau ainsi que des représentants de fédérations (entraîneurs, préparateurs physiques, référents scientifiques). Variant les méthodes et les types d'exposition, ses membres accompagnent les athlètes et leur encadrement en proposant une approche multidisciplinaire et multicentrique au cours de stages ou d'entraînements utilisant des stress environnementaux pour la préparation des compétitions en altitude ou en condition chaude. « *Les méthodes d'entraînement que nous recommandons favorisent également des adaptations physiologiques permettant une amélioration significative des performances en conditions dites « normales », c'est-à-dire en milieu tempéré et au niveau de la mer* », souligne Franck Brocherie, chercheur en Physiologie au sein du laboratoire SEP de l'INSEP.



Entraînement de Daniil Medvedev (tennis - n°3 mondial) et Stéphanie Gicquel (athlétisme) dans une salle thermo-régulée

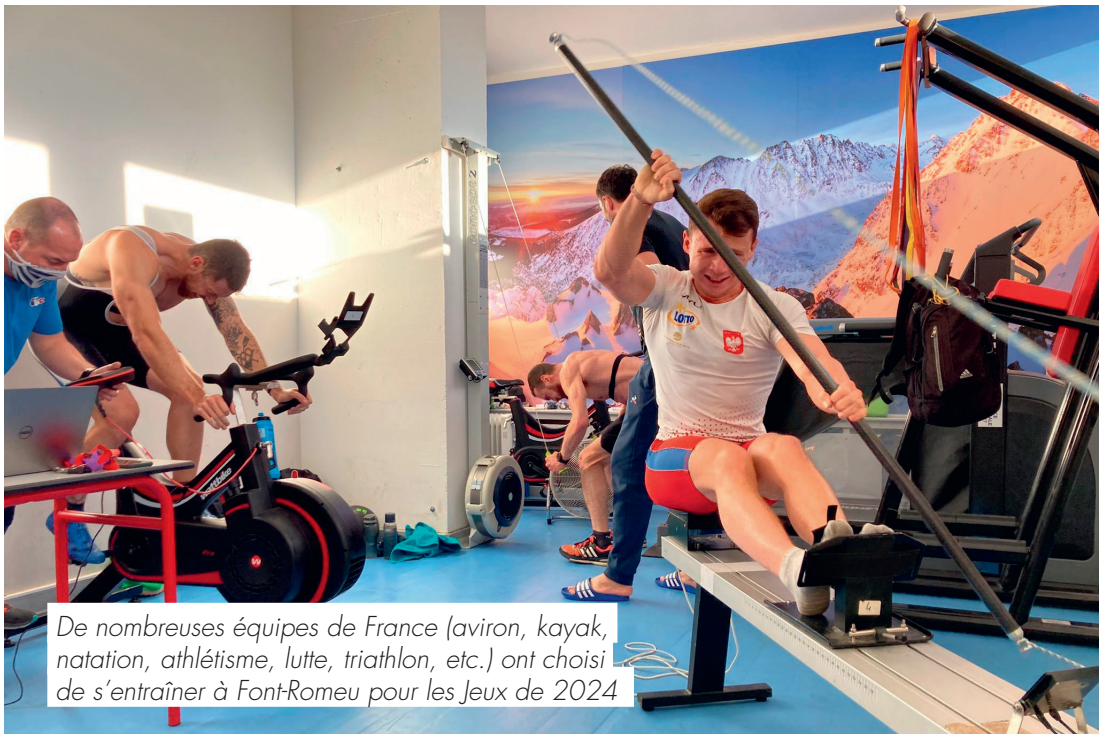


//

Le groupe a permis de structurer le réseau national et de passer (...) à une logique de partenariat et complémentarité

MIEUX RÉPONDRE AUX EXIGENCES

Le groupe permet ainsi d'accroître les connaissances et l'expertise sur ces approches, grâce à une relation étroite avec les acteurs du terrain, tout en favorisant la création d'un savoir-faire pour mieux répondre aux exigences d'une fédération ou d'un sport. « Il était important d'harmoniser et d'uniformiser les outils et les approches pour que les sportifs de haut niveau puissent bénéficier des mêmes protocoles dès lors qu'ils se rendent dans n'importe quel centre du réseau, explique Jonas Forot, responsable scientifique chargé du suivi de la haute performance au Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne de Prémanon. C'est un gage de confiance et de sécurité pour eux. » « Nous sommes aussi une porte d'entrée pour tous les nouveaux centres qui souhaitent s'équiper en chambres d'hypoxie, salles d'entraînement en hypoxie ou salles d'entraînement thermo-régulées, poursuit Grégory Doucende, responsable de l'accompagnement scien-



De nombreuses équipes de France (aviron, kayak, natation, athlétisme, lutte, triathlon, etc.) ont choisi de s'entraîner à Font-Romeu pour les Jeux de 2024

tifique à la performance au CNEA de Font Romeu. Nous leur apportons un accompagnement et des conseils, mais aussi des contacts chez nos fournisseurs pour faciliter leurs démarches. » « Nous avons d'ailleurs constaté ces dernières années une vraie montée en puissance de ces installations dans les centres du réseau grand INSEP (CREPS Vichy, CREPS Bourgogne Franche-Comté, CREPS Île-de-France, etc.), mais aussi dans des structures privées qui contribue à la modernisation des équipements et à l'amélioration des conditions de préparation des sportifs français », relève Franck Brocherie. Plusieurs fédérations ont également commencé à s'équiper, comme les fédérations françaises de tennis et de rugby, afin d'optimiser l'utilisation du stress hypoxique et thermique pour optimiser la performance. « Le groupe a permis de structurer le réseau national et de passer d'une certaine logique de concurrence entre les centres dans l'accueil et la préparation des équipes de France à une logique de partenariat et complémentarité », note Franck Brocherie. La force du groupe ASTRE réside d'ailleurs dans son effort de collaboration, rassemblant une forte expertise complémentaire dans les différentes spécialités de la physiologie de l'exercice et environnementale, en lien étroit avec la préparation physique et l'entraînement de haute performance. D'autres domaines tels que la médecine du sport, la cardiologie, la prévention et la réadaptation des blessures sportives ou encore la psychologie sont également représentés pour répondre à des exigences spécifiques du stress environnemental.

DES ENTRAÎNEURS MIEUX FORMÉS

Le groupe propose également des actions de formation spécifiques comme le certificat de compétences spécifiques (CCS) INSEP « Entraînement en hypoxie », devenu en 2022 le CCS « stress environnemental », pour intégrer les approches liées à la chaleur. Cette formation continue d'une durée d'un an, avec des interventions de préparateurs physiques, d'entraîneurs, d'accompagnateurs à la performance et de scientifiques, porte sur les méthodes d'acclimatation et d'entraînement en essayant d'individualiser le stress pour chaque athlète. Trois promotions d'entraîneurs qui utilisent désormais l'altitude/hypoxie et/ou la chaleur ont été formées depuis 2017, provenant de différents sports et de différentes formations. Trois symposiums ont été organisés, en 2018, en 2021 et en 2023. Le réseau ASTRE s'est aussi engagé dans une démarche de publications scientifiques nationales et internationales sur ces sujets, avec des échanges entre les référents scientifiques et les entraîneurs permettant de trouver des protocoles nouveaux, et participe à de nombreux projets de recherche, à l'image de HYPOXPERF (voir encadré). Jusqu'à Paris 2024 et au-delà, ASTRE accompagnera donc le sport français sur tous les sujets hauts et chauds. ■

HYPOXPERF

Lauréat de l'appel à projet « Sport de très haute performance » mis en œuvre par l'Agence Nationale de la Recherche (ANR) et bénéficiant dans ce cadre d'une aide de l'État au titre du Programme d'Investissements d'Avenir (PIA), le projet HYPOXPERF2024, porté par l'INSEP, a pour objectif de répondre, par l'intermédiaire d'études pluridisciplinaires, notamment psychophysiologicals, appliquées en situations écologiques et individualisées, aux questions de « terrain » des entraîneurs et athlètes de haut niveau concernant l'utilisation des méthodes d'entraînement en altitude/hypoxie. La complexité dans l'utilisation de ces méthodes provient d'une grande variabilité des réponses individuelles, de leur planification et de leur contrôle (quantification des charges d'entraînement, suivi de la fatigue et de la santé des athlètes). Ces différents aspects restent le plus souvent sous-investigués dans la littérature scientifique, laissant ainsi les entraîneurs face à leur expérience empirique de terrain. *« Connaître le moment idéal pour planifier une méthode d'entraînement en altitude/hypoxie, ses effets physiologiques et psychologique à court, moyen et long terme, individualiser la dose hypoxique en fonction de la tolérance de chaque athlète sont autant d'éléments de réponses à apporter aux entraîneurs et athlètes dans le but d'optimiser la performance de haut niveau »*, affirme Franck Brocherie.

Un consortium regroupant le laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP (incluant 1 groupe de spécialistes hypoxique du grand INSEP, 6 universités, 1 association, 2 centres d'entraînements et 1 entreprise), accompagne depuis deux ans 6 fédérations (canoë-kayak, cyclisme, judo, lutte, natation et rugby) afin d'optimiser la préparation des athlètes sélectionnés pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Quatre lots de travail axés autour de l'exposition chronique à l'altitude, des utilisations intermittentes hypoxiques, des effets croisés et combinés entre les stress environnementaux, du monitoring et de la prédiction des réponses à l'hypoxie sont aujourd'hui en cours de réalisation. Les résultats préliminaires ont été présentés lors d'un symposium ASTRE/HYPOXPERF organisé à l'INSEP par le réseau grand INSEP début juillet 2023, ainsi qu'à différentes conférences nationales (ACAPS 2023) ou internationales (ECSS 2023, International Society for Clinical Hemorheology (ISCH) 2023). Un webinar intitulé « HYPOXPERF : Stress environnemental et Performance » a été organisé en 2023 et un autre en lien avec la santé est prévu pour début 2024. Les publications des travaux expérimentaux ou d'accompagnement scientifique à la performance sortiront dans des numéros spéciaux (par ex. Rugby World Cup 2023—Physiology and Performance Research) ou à l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.



Salle hypoxique du Centre National d'Entraînement de la fédération française de tennis



MICKAËL AYASSAMI,

*Conseiller technique national à la
fédération française de triathlon,
entraîneur au pôle France du CREPS
Provence-Alpes-Côte d'Azur
(site Boulouris/Saint-Raphaël)*

« Cela fait plusieurs années que j'inclus des stages en altitude dans la préparation des athlètes que j'accompagne pour bénéficier des avantages de l'hypoxie et optimiser leur performance. Mais en 2019, j'ai souhaité aller encore plus loin et suivre la formation CCS « Entraînement en hypoxie » (devenu en 2022 le CCS « Stress environnemental », ndlr) proposée par le réseau grand INSEP. Je voulais être encore plus pointu dans mon approche, avoir de vrais éléments de mesure, bénéficier de conseils... J'ai d'ailleurs évolué dans la façon dont j'utilise désormais l'hypoxie, notamment dans la planification des stages avant les compétitions. J'ai également intégré des séances de répétition de sprints en hypoxie et récemment, j'ai aussi combiné les stress en rajoutant des séances d'acclimatation à la chaleur en fin de stage quand le besoin s'en faisait sentir, avant par exemple une manche de Coupe du monde de triathlon disputée dans un environnement chaud. Et je peux confirmer que cette approche porte ses fruits, car mes athlètes sont généralement particulièrement performants sur ce type d'épreuves. (...) Grâce à la formation que j'ai suivie, je fais partie du groupe ASTRE et c'est une vraie plus-value de pouvoir ainsi échanger régulièrement avec d'autres entraîneurs, des chercheurs, des référents scientifiques, des experts sur cette question des stress environnementaux. Nous confrontons nos expériences, nos approches, nos protocoles, nous nous enrichissons les uns les autres aux bénéfices de nos athlètes. (...) Dans la perspective des Jeux 2024, j'ai déjà programmé des stages de préparation en altitude pour mon groupe d'entraînement (dans lequel figure notamment Emma Lombardi, championne du monde en relais mixte en 2022, qui vise une sélection pour Paris, ndlr). Ce que nous avons mis en place cette année avant le Test Event en août, en matière de charge d'entraînement, de niveau d'altitude pour dormir, de phases de montée et de descente 3 semaines avant l'événement, m'a conforté dans mes choix et nous allons a priori reproduire les mêmes protocoles l'an prochain. La chaleur sera bien sûr un élément à prendre en compte, mais nous avons la chance à Boulouris/Saint-Raphaël de pouvoir nous entraîner dans des conditions environnementales naturelles qui devraient être relativement proches de celles que nous retrouverons aux Jeux l'an prochain. Mais si besoin est, nous pourrions à nouveau envisager bien sûr des séances spécifiques en chambres thermiques. »





David Toupé, champion du monde de parabadminton

GRÂCE À LA SCIENCE,

LA RECHERCHE SE MET AU SERVICE
DES ATHLÈTES PARALYMPIQUES
ET LEURS STAFFS

Initié en 2020, le programme de recherche PARAPERF a déjà permis des avancées majeures afin d'optimiser le parcours des athlètes paralympiques français et de leurs staffs jusqu'aux Jeux de Paris 2024.



Des avancées significatives dans le domaine de la recherche appliquée paralympique peuvent à ce jour être mises en exergue

Depuis plusieurs années, la recherche en sciences du sport investit de manière régulière le champ du sport paralympique. « Mais jusque très récemment, cela se cantonnait le plus souvent à des études scientifiques menées par des laboratoires, des projets de thèses initiées par des chercheurs avec une sensibilité sur le parasport ou alors des initiatives locales d'athlètes qui s'étaient rapprochés de chercheurs ou d'ingénieurs », reconnaît Marjolaine Astier, référente Expertise et Recherche à la fédération française handisport. Dans le cadre d'une coopération avec le CREPS de Toulouse, les ingénieurs d'Airbus ont ainsi conçu bénévolement avant les Jeux de Tokyo un fauteuil roulant spécialement adapté pour l'ancien champion du monde de parabadminton, David Toupé. Multiple

champion du monde et paralympique de para triathlon, Alexis Hanquiquant est également accompagné par le constructeur aéronautique basé à Toulouse pour optimiser sa prothèse et adapter une semelle de son vélo. Un soutien déjà précieux pour les para athlètes dans leur quête de performance. « Mais grâce à PARAPERF, la recherche au service des athlètes paralympiques et leurs staffs a pris une autre dimension », atteste Pierrick Giraudeau, coordonnateur du Bureau de la Vie de l'Athlète à la fédération française handisport. Coordonné par l'INSEP et conduit par l'IRMES, PARAPERF est un programme de recherche d'envergure. L'un des plus ambitieux même en sciences du sport comme en atteste son budget à hauteur de 8,5 M d'€, dont une aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche de 2,2 M d'€. « Ce qui en fait l'un des projets les mieux dotés financièrement du programme prioritaire de recherche « Sport de très haute performance » et c'est réellement symbolique »,

admet Nicolas Forstmann, chercheur à l'IRMES et coordinateur du projet. « PARAPERF démontre qu'en matière d'accompagnement scientifique de la performance, la France dispose d'une expertise solide, qui n'a rien à envier à d'autres nations », appuie Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP.

UN TRAVAIL COLLABORATIF INÉDIT

Initié en 2020 pour accompagner les sportifs paralympiques et leurs entraîneurs jusqu'à la préparation terminale des Jeux 2024 afin de maximiser les chances de médailles à domicile, PARAPERF s'appuie sur un travail collaboratif inédit entre différents acteurs (chercheurs, sportifs, entraîneurs nationaux, managers de la performance, médecins...) issus de plusieurs disciplines autour de problématiques de terrain. « Outre le laboratoire SEP de l'INSEP et l'IRMES,



Finale des championnats d'Europe de rugby fauteuil



Boccia lors des Jeux de Tokyo

PARAPERF implique au total 13 laboratoires répartis dans toute la France, trois fédérations sportives (handisport, tir et badminton) représentant 13 des 22 sports Paralympiques d'été, soit 86% des épreuves au programme des Jeux de 2024 », détaille Nicolas Forstmann. La diversité des champs scientifiques investis (épidémiologie, physiologie, biomécanique, physique, sociologie, droit, psychologie) contribue également à sa richesse. « Grâce à cette approche pluridisciplinaire, mais aussi plus holistique du parasport, PARAPERF a réussi à fédérer et à donner du sens aux initiatives qui étaient déjà engagées, reconnaît Pierrick Girau-

deau. Les différentes spécificités de la performance paralympique sont désormais mieux prises en compte, les méthodes d'analyse sont adaptées aux particularités de nos sportifs et disciplines et des avancées significatives dans le domaine de la recherche appliquée paralympique peuvent à ce jour être mises en exergue. »

TROIS AXES DE RECHERCHE

Les équipes de PARAPERF se mobilisent depuis trois ans afin optimiser le parcours des athlètes paralympiques français pour les Jeux de Paris 2024, en fonction de

leurs trajectoires de performance, de leurs adversaires, de leur équipement, et des facteurs socio-environnementaux. Le premier axe de recherche autour de l'analyse des performances des athlètes français, de leur trajectoire de progression et du contexte concurrentiel dans lequel ils évoluent a ainsi permis de développer des outils d'aide à la décision mis à disposition des staffs. « Nos entraîneurs ont désormais des applications intuitives qui leur fournissent rapidement des données utiles et objectives (place des Français dans les rankings, analyse de la progression, de la densité de concurrence, simulation de classement, de qualification...) pour un vrai gain de temps et d'efficacité », explique Elisa Chanteur, responsable para-badminton à la fédération française de badminton. « Ces données identifient les meilleures opportunités de performance et permettent aussi de disposer d'informations précieuses d'aide à la décision pour les accompagnements aux sportifs et pour les sélections, ajoute Pierrick Giraudeau. En para escrime par exemple, nous avons pu aussi comparer les stratégies des meilleurs étrangers sur leur présence aux épreuves dites satellites et aux compétitions de référence type championnats d'Europe ou du monde. Ce qui nous a permis d'interroger et challenger nos propres stratégies de participation aux épreuves internationales. » Ces bases de données ont désormais vocation à s'intégrer dans le Sport Data Hub.

OPTIMISER LE COUPLE ATHLÈTE-ÉQUIPEMENT

Optimiser les performances des athlètes en fauteuil est aussi l'une des priorités de PARAPERF. Sur les 22 sports aux Jeux Paralympiques, 12 nécessitent l'utilisation de fauteuils roulants manuels dont 9 sont étudiés dans le cadre du programme. Depuis 2020, les chercheurs analysent notamment les technologies de propulsion afin d'améliorer l'ergonomie des fauteuils roulants en tenant compte des paramètres individuels et des particularités de chaque discipline : stabilité pour les sports de précision, maniabilité pour le rugby, le basket-ball, le badminton et la réduction de la résistance au roulement pour des épreuves d'athlétisme... « L'objectif reste d'optimiser chaque couple athlète-équipement par une évaluation individualisée, des tests standardisés, le développement de capteurs, l'automatisation du traitement de leurs signaux, et d'anticiper les risques de blessures, en particuliers aux épaules, en fonction de l'ergonomie et des conditions de pratique, explique Nicolas Forstmann. D'ailleurs, nous nous sommes aussi intéressés aux fauteuils de ville et aux gestes répétés au quotidien qui peuvent avoir un impact sur la fatigue, sur les blessures, etc... » « Au-delà même des fauteuils, PARAPERF a contribué au rapprochement entre le monde de la recherche et celui de l'industrie, relève Pierrick Giraudeau. Des innovations technologiques ont déjà vu le jour en paracyclisme par exemple (roues, tandem...) et

des pistes d'amélioration sont en cours à travers des prototypes qui, à terme, contribueront à l'amélioration de la performance. » « Des disciplines comme le para athlétisme ou la boccia qui avaient peu de protocoles de recherche engagés et dont les fauteuils ne répondaient pas toujours totalement aux critères du très haut niveau bénéficient désormais de la dynamique impulsée par PARAPERF », complète Marjolaine Astier.

UN GUIDE DE PRÉCONISATIONS

Enfin, PARAPERF s'attache à mieux appréhender et comprendre les facteurs psychosociaux, juridiques et environnementaux favorables à la très haute performance pour les athlètes paralympiques. « Il était important d'apporter un point de vue englobant afin de caractériser le quotidien des sportifs et leur staff, identifier les éventuels leviers et freins sur la performance et permettre ainsi de modéliser ces modes de vie tout en vulgarisant les données », remarque Hélène Joncheray, chercheure en Sociologie à l'INSEP qui, au sein d'une équipe dédiée, a mené des enquêtes et entretiens auprès des sportifs, des entraîneurs, mais aussi des proches (guides, familles) pour récolter des données en sociologie, en droit et en psychologie. À l'issue de ce travail, un guide « Performances et équilibre de vie : les environnements sportifs favorables à la performance paralympiques » a été transmis aux fédérations partenaires. Ce document, à travers des exemples

concrets, vise à donner des repères aux encadrements pour créer les conditions favorables : quelles sont les implications d'un contexte d'entraînement mixte (para-valide), spécifique ou lorsque l'athlète s'entraîne seul... Sur le plan juridique, des préconisations d'évolutions réglementaires, contractuelles voire législatives (clarification des statuts pour les guides et accompagnants, suivi médical réglementaire...) sont également portées à l'attention des responsables fédéraux. Au-delà de l'effet attendu à court terme sur les chances de podium aux Jeux de Paris 2024 pour les athlètes paralympiques, PARAPERF s'inscrit aussi dans la mission héritage des Jeux. Avec notamment la mise en place dès l'an prochain d'un Diplôme Inter-Universitaire qui s'appuiera sur les différents axes de programme afin de contribuer à la formation des encadrements et des médecins aux spécificités du paraport. « PARAPERF a bénéficié de la montée en puissance de tout le champ du sport paralympique dans la perspective de Paris 2024 et y contribue de manière active, note Nicolas Forstmann. Le programme a permis de développer la notion d'accompagnement scientifique à la performance paralympique, de créer ou renforcer les liens entre les staffs et les chercheurs pour répondre au mieux aux besoins des athlètes. » « L'une des forces de PARAPERF est non seulement d'avoir réussi à répondre dans un délai très rapide à certaines problématiques pour les Jeux 2024, mais aussi de semer des graines et de nourrir de futurs projets pour les paralympiades suivantes », conclut Pierrick Giraudeau. ■



HUMAN TECAR et l'INSEP toujours en phase

Partenaire technique de l'INSEP depuis 2017, la société italienne Unibell International, créateur de la méthodologie HUMAN TECAR, apporte au pôle médical son expertise et ses technologies d'avant-garde, dont le HCR 1002 qui maximise la capacité de récupération de l'organisme, préserve et rétablit l'équilibre et améliore les performances.

C'est un petit outil devenu indissociable de la pratique manuelle des masseurs-kinésithérapeutes de l'INSEP. Dans le prolongement discret de leur main, le HCR 1002 de HUMAN TECAR aide les praticiens à agir sur la suppression de la douleur et de ses causes. L'appareil stimule l'énergie de l'intérieur des tissus biologiques pour activer les processus réparateurs anti-inflammatoires. « Nous l'utilisons au quotidien lors des prises en charge après des lésions musculaires, tendineuses et traumatologiques, mais aussi dans le cas de douleur aiguë ou chronique,

confirme François Xavier-Ferey, responsable de l'Unité Masso-Kinésithérapie au pôle médical. *L'avantage de ce procédé est que nous pouvons continuer à rester actif et à mobiliser le patient pendant son utilisation.* » Alors que les électrodes augmentent rapidement la température endogène grâce à leur précision, les mains des masseurs-kinésithérapeutes manipulent, lèvent les tensions, agissent sur les tissus.

UN APPAREIL PLUS PUISSANT ET PLUS PERFORMANT

Cette technologie d'avant-garde, au service des plus grands sportifs mondiaux à l'image de Renaud Lavillenie ou Usain Bolt à l'époque où le Jamaïcain dominait la planète sprint, est mise à disposition du pôle médical dans le cadre du partenariat qui unit depuis 2017 l'INSEP et la société italienne Unibell International, créateur de la méthodologie HUMAN TECAR. « *Le matériel a beaucoup évolué depuis 6 ans, comme ses protocoles d'utilisation, note François Xavier-Ferey. L'appareil est aujourd'hui plus puissant et plus performant avec un courant plus stable qui permet une très grande précision thérapeutique et aussi une réduction des délais de traitement.* » L'instrument est doté d'un large écran qui permet de visualiser, outre les valeurs énergétiques appliquées, la réponse en termes d'impédance, d'intensité, de courant et de puissance développée à l'intérieur des tissus. Les niveaux de stimulation peuvent varier et sont contrôlés par le praticien selon le programme de rééducation et/ou l'objectif thérapeutique.

PRÉSENT AUX JEUX DE PARIS

Cette méthode rapide, précise et fiable utilisée au pôle médical en complément des approches thérapeutiques manuelles permet aux athlètes de retrouver rapidement un niveau de performance perdu suite à une blessure ou pour mieux gérer la récupération. « *Dans le cadre de notre partenariat, nous allons poursuivre et intensifier les sessions de formation à cet appareil qui peut aussi être utilisé dans une logique de prévention et de préparation* », révèle Mario Scerri, directeur et fondateur de Unibell International, dont l'expertise et la technologie seront à la disposition des athlètes présents aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 dans le cadre des Hospitality Adidas - HUMAN TECAR.



SÉMINAIRE DES 3 RÉSEAUX

L'INSEP a accueilli une nouvelle fois les DTN, Délégués régionaux académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports et directeurs de CREPS dans le cadre du séminaire des 3 réseaux. Une occasion précieuse d'échanger et de consolider le projet collectif pour faire des Jeux de Paris une réussite !

Source X : @AOC1978

ÉQUIPE DE FRANCE OLYMPIQUE

Les supporters de l'EDF olympique ont donné de la voix lors d'une caméra cachée surprise à l'INSEP pendant un entraînement des escrimeurs et des gymnastes ! Pour voir ou revoir les séquences : <https://tinyurl.com/5n8r3d52>

Source : @equipefra



L'INSEP FÊTE LA SCIENCE

Les experts scientifiques de l'INSEP étaient présents lors du lancement national de la Fête de la Science au musée de l'Homme du 6 au 8 octobre. Les visiteurs ont pu découvrir comment la recherche contribue à l'amélioration de la performance sportive.

Source Facebook : @INSEP

RETROUVEZ-NOUS SUR

🐦 : @INSEP_Paris

📘 : @insep.paris

📷 : INSEP_Officiel

📺 : INSEP TV

📌 : INSEP

PACTE DATING

Près de 30 entreprises étaient présentes à l'INSEP pour échanger avec plus de 50 sportifs de haut niveau, dans le cadre du dispositif du Pacte de Performance. De nombreuses officialisations d'accompagnement dans leur projet de vie ont même été réalisées lors de ce Pacte Dating

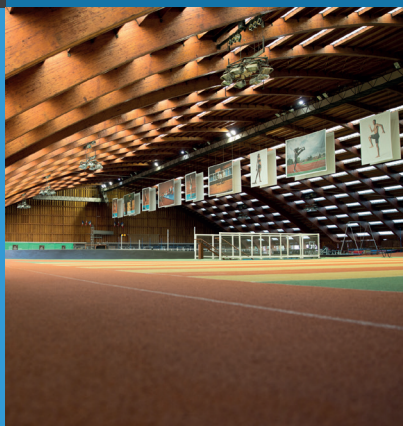
Source LinkedIn : @Fondation du Sport Français



LES COULISSES DE L'INSEP SUR FRANCE BLEU

France Bleu Paris est venu à l'INSEP découvrir comment s'entraînent les sportifs et en savoir plus sur l'Institut. Une visite menée par Harold Correa, spécialiste du triple saut, Insépien depuis 2012. Pour écouter le reportage : <https://t.co/yB90CgUARw>

Source X : @francebleuparis



ACTEURS DE L'OMBRE

Découvrez dans le podcast « Les acteurs de l'ombre », les portraits consacrés aux protagonistes du sport de haut niveau qui participent à l'élaboration du projet de performance des athlètes, mais qui ne sont pas médiatisés. 6 épisodes sont d'ores et déjà disponibles et 2 sont à venir.

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

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien