



À LA UNE

LE RÉSEAU GRAND INSEP

VEUT IMPULSER UNE NOUVELLE
DYNAMIQUE DE COLLABORATION



Match amical opposant l'équipe de France de handball à la Stella Sports de Saint-Maur, le 3 novembre 1972, dans le gymnase K de l'INS.

Le réseau grand INSEP est une richesse pour le sport de haut niveau français. Travaillant main dans la main, les 30 centres labellisés grand INSEP ont atteint un niveau de maturité certain et apportent des solutions concrètes aux fédérations sportives ainsi qu'aux cadres de la performance et aux sportives et sportifs.

Avec Paris 2024 en ligne de mire, notre rôle est capital : nous œuvrons au quotidien pour la réussite de notre pays aux Jeux Olympiques et Paralympiques et le réseau grand INSEP (RGI) est la cheville ouvrière de cet objectif, car il permet la collecte de données, la mutualisation des outils et la mise en réseau de toutes les ressources nécessaires.

C'est avec une grande fierté qu'en tant que pilote de ce réseau, je vois le travail qui a été réalisé. Aujourd'hui plus que jamais, nous nous engageons à poursuivre notre accompagnement et à augmenter à la fois les services à la performance proposés dans chaque centre labellisé, mais aussi le niveau de compétences des acteurs clés.

Grâce à un maillage exceptionnel, renforcé avec la mise en place des Maisons Régionales de la Performance, et à la diversité des savoir-faire ainsi que les partages d'expériences, les centres RGI ont vocation soutenir les projets de performance tels que repris dans le programme « Ambition bleue » porté par l'Agence nationale du Sport (ANS). Ils accompagnent également le parcours de performance fédéral des générations futures pour les prochaines Olympiades et Paralympiades, à l'image des sœurs Jade et Naïs Gillet, qui incarnent l'avenir du plongeon féminin français et dont vous pourrez découvrir le portrait dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag.

Je vous invite également à lire l'interview passionnante que nous a accordée le sélectionneur de l'équipe de France féminine de basket-ball et directeur sportif du pôle France de l'INSEP, Jean-Aimé Toupane, dont la passion pour le jeu et le bonheur d'exercer au quotidien à l'INSEP sont palpables.



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

Fabien Canu

Directeur Général de l'INSEP



10

► À LA UNE

Le réseau grand INSEP veut impulser une nouvelle dynamique de collaboration

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 35

PARTENAIRE 36

AGENDA 38



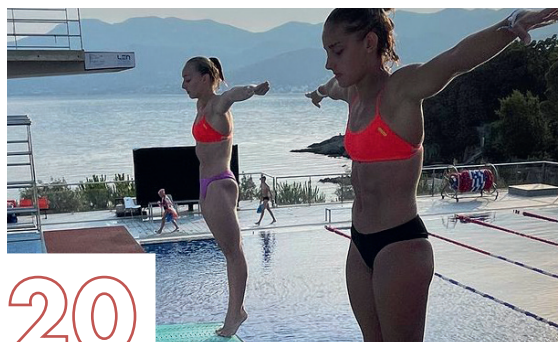
16

► RENCONTRES

Jean-Aimé Toupane

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** - **Iconothèque INSEP** - **Istock** - **Julien Bacot/FFBB** - **Bellenger/IS/FFBB** - **Augusto Bizzi/FFE** - **FFF** - **Iconsport** - **Percival-France Paralympique**
 Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



20

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Ça peut voler haut pour les sœurs Gillet

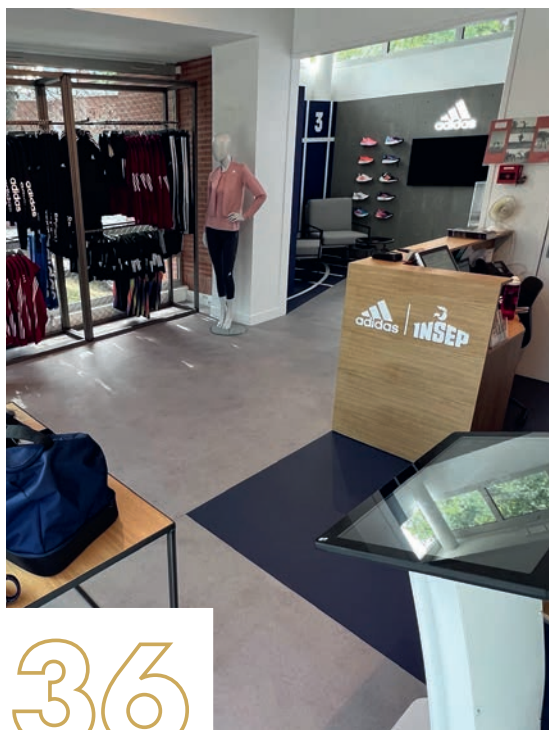




22

► ENTRAINEMENT

Vivacité athlétique...
du pilotage des appuis



36

► PARTENAIRE

Avec adidas, la boutique de l'INSEP
rentre dans une nouvelle ère



28

► SCIENCES ET SPORT

La douleur, une composante
du haut niveau... pour le bien
et le mal



INSTITUTION

AMÉLIE OUDÉA-CASTÉRA, NOUVELLE MINISTRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES À L'INSEP

Officiellement investie ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques du gouvernement d'Elisabeth Borne le 20 mai dernier, Amélie Oudéa-Castéra a été reçue à l'INSEP par Fabien Canu, Directeur général, le 7 juin. Elle a ainsi pu rencontrer et échanger avec les équipes de l'Institut et les sportifs des pôles France d'escrime, lutte, gymnastique, judo et natation pour échanger sur les défis de Paris 2024.

Ancienne joueuse de tennis - triple championne de France, vainqueur de l'Orange Bowl (officieux championnat du monde) et demi-finaliste de 3 des 4 tournois du grand chelem juniors, elle choisit de privilégier finalement les études. Après avoir intégré Sciences Po, elle entre à l'ESSEC mais également La Sorbonne et enfin, l'ENA.

Elle débute sa carrière professionnelle en tant qu'auditrice à la Cour des Comptes avant de rejoindre le Groupe AXA au sein de la direction financière puis de la direction marketing, digital et partenariats. En novembre 2018, Amélie Oudéa-Castéra entre au comité exécutif de Carrefour, comme directrice e-commerce, data et transformation digitale pour l'ensemble du Groupe. Depuis mars 2021, elle était Directrice générale de la Fédération Française de Tennis, dirigeant aux côtés de son Président Gilles Moretton une équipe de 470 collaborateurs, orchestrant notamment l'organisation du prestigieux tournoi de Roland-Garros.

Elle a co-fondé en 2018 et présidé pendant 4 ans l'association Rénovons le Sport Français, et été pendant quelques mois présidente du Comité d'audit de Paris 2024 et membre du conseil d'administration de l'association Sport dans la ville, spécialisée dans l'insertion sociale par le sport.

INNOVATION

UN NOUVEL ESPACE DÉDIÉ AU SUIVI DU SOMMEIL 360° DES SPORTIFS

Le showroom suivi 360° du sommeil est un projet collectif et transversal de l'INSEP s'inscrivant dans le cadre du programme d'innovation ouverte Catalyser. Ce projet expérimental novateur propose, au sein de la médiathèque de l'Institut, de nouvelles formes d'animations interactives et itinérantes pour partager les bonnes pratiques et préconisations, faire savoir les savoir-faire de l'établissement autour du suivi du sommeil des athlètes et mettre à disposition des outils de suivi et les accompagnements proposés par l'établissement au service des fédérations.

Cet espace sera amené à voyager et à être présenté aux différents experts et usagers sur les pôles sportifs de l'INSEP, mais également dans d'autres centres du réseau grand INSEP (Clairefontaine, CREPS de Toulouse, FFC).

ÉVÈNEMENT

RUN FOR THE OCEANS



L'INSEP s'est mobilisé à l'occasion du lancement de l'édition 2022 du challenge Run For the Oceans. Initié par adidas et Parley for the Oceans en 2017, cette course virtuelle a pour objectif de contribuer à mettre fin aux déchets plastiques par le biais du sport et d'aider à la préservation des océans en sensibilisant et en impliquant les sportifs du monde entier.

Pour chaque 10 minutes d'activité physique, adidas et Parley collectent l'équivalent en poids d'une bouteille en plastique sur les îles et les côtes. Une démarche écoresponsable qui ne pouvait que séduire l'INSEP. Le 23 mai dernier, sous l'impulsion d'adidas Paris, de nombreux sportifs, entraîneurs et personnels de l'établissement ont chaussé leur running et avalé les kilomètres, sur la piste du stade Omnès, dans les allées de l'Institut ou encore sur tapis de course pour récolter plus de 2000 mn de sport, soit l'équivalent de 200 bouteilles en plastique interceptées avant de polluer les océans. Les Insépiens Sasha Zhoya (110 m haies) et Cyrena Samba Mayela (100 haies) font partie cette année des ambassadeurs France de la campagne Run for The Oceans. Depuis sa première édition en 2017, le défi Run for The Oceans d'adidas et de Parley a réuni plus de 8,2 millions de coureurs dans le monde entier, qui ont parcouru un total de 81,7 millions de kilomètres.

HISTOIRE DU SPORT

MARATHON DES ARCHIVES



Lors de leur passage à l'INSEP, les collégiens ont pu relever de nombreux défis : reconstituer le parcours de sportifs, identifier des moments marquants de l'histoire des Jeux, ou encore, questionner des athlètes qui se forment à l'INSEP sur leur parcours...

Le 20 avril dernier, une cinquantaine d'élèves de l'Académie de Créteil ont participé à la première édition du « marathon des archives », le matin au Fort de Vincennes et l'après-midi à l'INSEP. Cette initiative s'inscrit dans la dynamique de la préparation et de l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, et a été l'occasion pour les élèves de s'investir dans de nombreuses activités pédagogiques sur l'histoire et les valeurs de l'olympisme, telles que l'engagement, le respect, le goût de l'effort ou encore la persévérance.

SOLIDARITÉ

MOBILISATION FRANÇAISE POUR UN ÉCHANGE SPORTIF INTERNATIONAL



Grâce à la mobilisation conjointe de l'organisation humanitaire ACTED et de l'UNSS, 37 jeunes sportifs ukrainiens ont été reçus à l'INSEP du 12 au 14 mai 2022, avant de participer à la 19^e édition de la Gymnasiade Normandie 2022, plus grand événement international multisports et éducatif dédié aux 15-18 ans.

Accueillis par Aurélien Daunay, Directeur général délégué d'ACTED, Olivier Girault, Directeur national de l'UNSS, et Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP, à l'issue d'un voyage de deux jours en bus au départ de Lviv, ces jeunes talents du sport scolaire et leurs coaches ont bénéficié, en amont de la compétition, des infrastructures et des équipements sportifs de l'Institut pour préparer l'événement.

Les jeunes sportifs ont ensuite été reçus à l'Élysée le 13 mai avant de se diriger vers Deauville pour la cérémonie d'ouverture de la Gymnasiade School Summer Games Normandie 2022 le dimanche 15 mai. En signe de soutien au peuple ukrainien, la délégation ukrainienne – composée de 133 membres au total – a défilé au complet dans les rues de la ville normande avec la délégation française et la jeunesse du monde rassemblée pour cet événement unique au monde.

OLYMPISME

5^E SÉMINAIRE POST-OLYMPIQUE

Après la Finlande en 2017, c'est en France qu'aura lieu le 5^e séminaire post-olympique les 20, 21 et 22 juin 2022. 30 hauts dirigeants sportifs de 14 pays (managers du sport de haute performance, directeurs de centres d'entraînement nationaux, directeurs de comité olympique, etc.) seront réunis à l'INSEP dans l'objectif de tirer des enseignements des Jeux Olympiques de Tokyo et Pékin et de leur préparation qui s'est révélée être pleine de challenges notamment en raison de la pandémie mondiale. Les discussions porteront également sur le transfert d'expérience d'une olympiade à une autre ou encore le financement du sport et des fédérations sportives.

MÉDIA

DOUBLE PROJET



A l'INSEP, le projet scolaire est aussi important que le projet sportif ! Vous pourrez découvrir au travers d'un reportage de France Télévisions de

quelle manière s'articulent les études dans le quotidien chargé de deux de nos jeunes sportifs, Jehanne Mekki (water-polo) et Owen Bourgeois (taekwondo), en pleine préparation pour le bac 2022. « *Le sport de haut niveau est un moyen d'éducation avant tout* », rappelle notre Directeur Général Fabien Canu. Une formule qui marche, puisque l'INSEP atteint depuis plusieurs années consécutives un taux de 100% de réussite au bac !
<https://bit.ly/3N1ExmF>



PÔLE FRANCE

CÉRÉMONIE DES SORTANTS DU PFBB

Le samedi 14 mai 2022 a eu lieu au sein de la salle Tony Parker du Pôle France Basketball (PFBB) la traditionnelle « cérémonie des sortants », événement marquant la fin du cursus de formation des jeunes joueuses et joueurs du pôle.

En présence de Fabien Canu, Directeur de l'INSEP, Alain Contensoux, DTN et Directeur Général de la FFBB, Jacky Commères, Directeur de la Performance et des Équipes de France ou encore de Gilles Thomas, Directeur du Pôle France, l'ensemble des joueuses et joueurs quittant le pôle cette année ont été mis à l'honneur en recevant un maillot collector et leur chapeau de diplômé du PFBB.

PERFORMANCE

STÉPHANIE GICQUEL, L'ÉLOGE DE LA PERSÉVÉRANCE

Stéphanie Gicquel est décidément inarrêtable ou presque. Un an tout juste après avoir été renversée par une trottinette, avec pour conséquence une fracture de la rotule qui l'a immobilisée et privée de course à pied pendant plusieurs mois, la sportive de l'extrême, membre de l'équipe de France d'athlétisme, a amélioré fin mai le record des Championnats de France d'ultrafond en courant 240,028 km en 24 h non-stop (2^e meilleure performance mondiale de l'année), remportant par la même occasion un nouveau titre de championne de France de la spécialité. Pour préparer son défi, la jeune femme s'était notamment entraînée au Centre National d'Entraînement en Altitude de FontRomeu (répétitions de sprint en hypoxie dans une salle environnementale à +3500 m d'altitude), mais aussi à l'INSEP. Outre un travail spécifique sur la piste du stade Omnès, celle qui est également auteure et exploratrice polaire a réalisé des



séances d'acclimatation en chambre thermique par +38 °C de manière à se préparer à la vague de chaleur du printemps. Ces séances monitorées par Franck Brocherie, chercheur au sein du pôle Performance, à l'aide de gélules e-celsius Bodycap à ingérer, d'une ceinture Cardionet mesurant la température cutanée, de capteurs de sudation, d'hydratation, d'un cardio-fréquence-mètre et d'autres outils utilisés pour les JO de Tokyo, ont permis une réduction de la température centrale corporelle à l'effort, une baisse de la fréquence cardiaque, une augmentation de la sudation permettant une meilleure régulation de la température, et une baisse du rejet d'électrolytes.



LE RÉSEAU GRAND INSEP VEUT IMPULSER UNE NOUVELLE DYNAMIQUE DE COLLABORATION

Ces dernières années, le réseau grand INSEP n'a cessé de s'étoffer et de servir au mieux et au plus près les sportifs et entraîneurs de haut niveau. Alors que les 2^e Assises du dispositif se sont déroulées les 17 et 18 mai derniers, Bâbak Amir-Tahmasseb, directeur de la cellule des relations internationales et du réseau grand INSEP, et Howard Vazquez, chef de la mission grand INSEP, dressent un bilan du travail mené et dévoilent les prochains enjeux dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, mais aussi à plus long terme.

Que reprenez-vous des 2^e Assises du réseau grand INSEP qui se sont tenues les 17 et 18 mai à l'INSEP ?

Howard Vazquez : Ces deux journées ont été parsemées de nombreux moments forts, mais j'ai été particulièrement marqué par les prises de parole des sportifs de haut niveau et des entraîneurs. Leurs témoignages, au cours desquels ils ont fait part de leur expérience dans les différents centres du réseau, ont confirmé la valeur ajoutée du dispositif et redonné du sens à ce que nous faisons au quotidien.

Bâbak Amir-Tahmasseb : Ces Assises, ayant regroupé plus de 250 collègues, ont aussi permis de rappeler, si besoin était, que l'INSEP était positionné dans son rôle d'animateur du réseau, au service de la performance dans tous les territoires.

Pourquoi avoir attendu 5 ans avant d'organiser ces Assises, la précédente édition datant de 2017 ?

BA-T : Cette deuxième édition était normalement programmée en 2020 après les JOP de Tokyo. Non seulement les Jeux ont été reportés d'un an, mais nous souhaitions aussi attendre que la situation sanitaire soit plus favorable avant de réunir l'ensemble des participants à l'INSEP. Il était important que les acteurs du sport de haut niveau se (re) rencontrent, en présentiel.



Le véritable enjeu de cette édition était d'impulser une nouvelle dynamique, de donner des orientations et d'évoquer les marges de progression du RGI

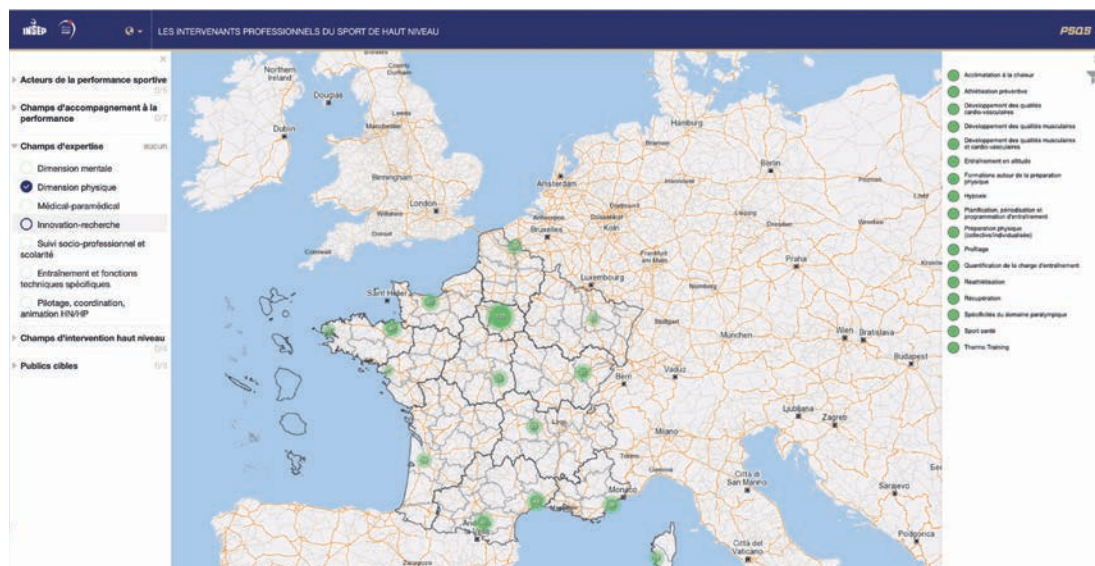
HW : Nous avons tout de suite senti un véritable engouement pour cet événement. Il y avait clairement une attente et même un manque. Les acteurs du réseau avaient besoin de se regrouper, de se retrouver... voire pour certains de faire connaissance ! La gouvernance du sport de haut niveau a profondément évolué ces dernières années tant sur le plan national que local. Les différentes lois qui se sont succédées depuis 2016 et la création de l'ANS ou encore la mise en place des Maisons régionales de la performance (MRP) des CREPS et Organismes publics équivalents (OPE) ont conduit à une évolution très significative de l'écosystème du sport français. Ces Assises ont d'ailleurs aussi permis de préciser les modalités de fonctionnement et l'articulation du travail avec l'ensemble des parties prenantes du réseau.

BA-T : Même si nous avons fait le bilan de ces cinq dernières années, le véritable enjeu de cette édition 2022 était d'impulser une nouvelle dynamique, de donner des orientations et d'évoquer les marges de progression du RGI, non seulement dans la perspective de Paris 2024, mais aussi à plus long terme. Car nous nous projetons déjà sur 2026, 2028 et même 2032.

Quel bilan avez-vous pu dresser justement de ces cinq dernières années ?

BA-T : De très nombreuses actions ont été menées au sein du réseau depuis 2017 afin d'apporter des réponses efficaces aux besoins identifiés par les sportifs de haut niveau et leur encadrement : groupes de travail, séminaires, conférences, production de livrables de préconisations, etc. Autant d'actions nées de l'échange de bonnes pratiques et du travail collaboratif du RGI, animé par la volonté de mutualiser les expertises et d'ainsi favoriser l'optimisation de la performance et la montée en compétence des cadres évoluant dans les centres RGI.

HW : Une des modalités de collaboration marquantes du réseau ces dernières années reste pour moi l'organisation d'ateliers de profilage moteur dans le cadre des Jeux Olympiques de la Jeunesse en 2018 et en 2020, à la demande du CIO. ▶



L'initiative sera renouvelée en 2026 à Dakar et probablement à Gangwon en 2024. C'est une vraie reconnaissance de notre expertise, mais aussi un exemple concret de l'animation et de la collaboration de réseau qui participe à la dynamique des différents acteurs. Et cela contribue au rayonnement national et international de l'INSEP et des centres du RGI.

BA-T : Autre exemple de cette dynamique, les rassemblements et séminaires thématiques sur les différents champs d'accompagnement à la performance qui ont eu lieu depuis cinq ans, dont le dernier en date par exemple sur la dimension mentale en novembre 2021. De nombreux outils ont également été déployés, à commencer par la cartographie des intervenants professionnels du sport de haut niveau ou encore l'offre de services à la performance du réseau qui permet d'avoir une photographie en temps réel et de savoir quels sont les équipements et les services d'accompagnement à la performance qui sont disponibles dans les centres du réseau.

HW : Depuis 2017, de nombreuses réflexions ont aussi été engagées au sein du réseau afin d'optimiser les fonctionnements des pôles médicaux et paramédicaux des centres RGI ; avec toujours, l'ambition de se mettre au service des sportifs de haut niveau et de leur encadrement afin de les accompagner dans leur projet de vie.

Quel a été l'impact de la crise sanitaire sur le fonctionnement du réseau ?

HW : Les centres du réseau grand INSEP ont dû adapter leurs pratiques afin de remplir leurs missions d'accompagnement de la performance, garantir la continuité des enseignements scolaires et de formations, assurer le suivi des sportifs de haut niveau et des entraîneurs, maintenir l'acti-

tivité professionnelle des agents. La mission grand INSEP est restée mobilisée pour accompagner les établissements confrontés à la crise dans leurs démarches, leurs échanges, leur mutualisation d'expériences... La dynamique collective impulsée par l'INSEP a pris tout son sens pendant cette période.

BA-T : La crise sanitaire a paradoxalement permis d'intensifier nos échanges et notre travail collaboratif. De nombreux outils ont été développés pendant cette période, notamment sur les équipements... Nous avons aussi adapté nos modalités de travail, des webinaires ont été lancés. Cela a démontré la force du réseau, la rapidité avec laquelle nous pouvions répondre aux besoins, aux commandes... Nous avons réussi à faire de cette crise une réelle opportunité.



Atelier de profilage moteur lors des JOJ de Lausanne en 2020

Quels sont désormais les axes prioritaires de travail pour le réseau grand INSEP ?

HW : Après une première phase au cours de laquelle il était important de faire connaître le réseau, puis le structurer tout en fédérant ses différentes entités, nous sommes rentrés dans une phase plus opérationnelle. Les actions du RGI, destinées à ses cadres sportifs, sont aujourd'hui articulées autour de quatre piliers structurants pour la vie des centres : bien s'entraîner, bien se former, bien se soigner et bien vivre. Ce socle commun, autour duquel se fédère le RGI, permet aux établissements de s'engager au service des fédérations, des sportifs de haut niveau et de leur encadrement pour favoriser la montée en compétence des acteurs de l'accompagnement à la performance sur l'ensemble des territoires métropolitains et ultramarins, mais aussi la montée en gamme des services à la performance proposés au sein des centres RGI. Tout cela s'inscrit dans une vision à 360° de l'accompagnement du sportif de haut niveau.

BA-T : Mais le réseau ne peut être efficient dans ses actions que s'il existe une véritable synergie entre tous les intervenants. Une nouvelle impulsion a vu le jour ces derniers mois et la dynamique de collaboration et la coopération entre les acteurs vont encore s'intensifier dans les mois à venir. Le réseau s'est enrichi de près de 80 agents au sein des MRP. Nous devons non seulement continuer à monter en compétences, mais surtout mieux travailler ensemble, mutualiser les pratiques, intensifier le travail en réseau afin de répondre au mieux aux besoins et aux attentes des fédérations. ►



Les actions du RGI (...) sont aujourd'hui articulées autour de quatre piliers structurants pour la vie des centres : bien s'entraîner, bien se former, bien se soigner et bien vivre.



Maxime Thomas,

multiple médaillé Paralympique (2008, 2012, 2016, 2021), champion du monde et champion d'Europe de para-tennis de table

« À l'issue des Jeux Paralympiques de Londres en 2012, j'ai ressenti le besoin de trouver une nouvelle forme d'équilibre. Jusque-là, même si j'avais autour de moi un staff personnel très étoffé, je m'entraînais encore uniquement dans mon club et non pas dans une structure de haut niveau. La fédération française handisport m'a alors mis en contact avec le réseau grand INSEP. J'ai intégré le CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur, site de Boulouris, à raison de 4 à 8 semaines chaque année, pour préparer les Jeux Paralympiques 2016 et j'ai tout de suite senti la différence. Outre ses infrastructures de qualité, j'ai pu bénéficier d'un accompagnement individualisé dans tous les domaines, sportif, médical, etc. et ce n'est pas un hasard si j'ai obtenu un tel résultat à Rio (première médaille Paralympique individuelle, en bronze, ndlr). Lors de la paralympiade suivante, j'ai souhaité me rapprocher de ma région d'origine (il est né à Nancy, ndlr) et le CREPS de Nancy a accepté de m'ouvrir ses portes. J'y ai trouvé un environnement propice à la réalisation de mes différents projets et qui me permet aujourd'hui encore d'être performant à 38 ans. Je peux m'entraîner avec les joueurs valides des pôles Espoir et France de tennis de table, je suis suivi par les équipes médicales et paramédicales, avec des massages, des soins, de la récupération lors de mes périodes d'entraînement sur place, tout le matériel de préparation physique est à ma disposition... Pendant la période de confinement, j'ai aussi pu bénéficier d'un accompagnement mental avec la psychologue du CREPS. Le réseau grand INSEP a clairement été une énorme plus-value dans ma carrière. »



Remise du label grand INSEP au CREPS de La Réunion

Quels sont les autres enjeux ?

BA-T : Comme je le disais, l'action des centres du réseau grand INSEP est au service des projets de performance des fédérations. Ces dernières doivent prendre conscience de la montée en compétences des centres qui ne sont plus simplement des établissements d'accueil des stages de haute performance, des équipes de France et des délégations étrangères. De nombreux outils et services innovants ont été développés ces dernières années au sein de nos différentes structures.

HW : Les missions des centres du réseau grand INSEP ont évolué, avec des enjeux locaux qui leur sont propres, mais aussi des objectifs nationaux qu'ils doivent remplir. 30 centres sont aujourd'hui labellisés. S'ils continuent d'accompagner leurs pôles résidents, ils proposent aussi de nombreux services à l'ensemble des sportifs de haut niveau de leur territoire avec pour objectif de contribuer à l'optimisation de l'entraînement d'une part, mais aussi, de l'autre, à la formation des athlètes et de leur encadrement. Le réseau a du sens lorsqu'il accompagne les projets de performance des fédérations avec beaucoup de réactivité et d'agilité.

BA-T. Au-delà de l'accueil des équipes de France et des délégations étrangères, les centres RGI auront aussi un vrai rôle à jouer dans la perspective de Paris 2024. Au cours des Assises, un groupe de travail a

soumis des préconisations pour optimiser les cadres d'entraînement des sportifs français ces prochains mois en mutualisant les services, qui seront adaptés à 360 degrés dans une logique de gains marginaux et en coordonnant les actions des différents acteurs.

HW : Et nous devons aussi profiter de cette période pour renforcer le rayonnement à l'international de nos centres. Comme nous l'avons dit, Paris 2024 ne sera qu'une étape, un commencement. Ce qui compte vraiment, c'est comment nous arrivons à agir en complémentarité avec nos spécificités propres au service des sportifs et de leurs cadres en respectant leur singularité et en essayant de toujours agir au plus près de leurs besoins. Il y a encore beaucoup de progrès à faire. Nos pratiques peuvent évoluer notamment en étant plus agiles pour mobiliser nos compétences. Nous devons aussi agir de manière plus solidaire dans les actions que nous menons, être encore meilleur collectivement et sur la durée.

BA-T : Le réseau semble être arrivé à maturité, mais nous avons encore de grandes marges de progression que ce soit avec les fédérations ou les collectivités. Nous pouvons par exemple nous ouvrir à d'autres acteurs, comme les universités, les laboratoires de recherche, le monde économique, les startup... Cet écosystème peut apporter des réponses opérationnelles différentes et de nouvelles personnes ressources qui permettront au réseau grand INSEP de grandir. ■



1 000
professionnels du sport de haut niveau identifiés

16
centres non-fondateurs ayant intégré le réseau grand INSEP depuis sa création

43
médailles aux JOP de Tokyo remportées par des sportifs passés par un centre du réseau grand INSEP durant leur carrière

2 000
demandes de mobilisation depuis 2020

32
séminaires thématiques organisés depuis 2017

17
médailles aux JOP d'hiver de Pékin 2022 remportées par des sportifs passés par un centre du réseau grand INSEP durant leur carrière



@Julien Baccol/FHBB

Jean-Aimé

TOUPANE

Récemment nommé sélectionneur de l'équipe de France féminine de basket-ball et directeur sportif du pôle France de l'INSEP, Jean-Aimé Toupane continue dans ses nouvelles missions de partager sa vision, son amour et sa science du jeu.

En 2021, après sept saisons comme entraîneur fédéral au sein du pôle France de l'INSEP, vous avez été promu directeur sportif de ce même pôle et vous avez également été nommé à la tête de l'équipe de France féminine seniors. Comment avez-vous vécu ce virage important dans votre carrière ?

En toute honnêteté, je n'ai pas vraiment eu le temps de réfléchir. Je me suis vite recentré sur le travail et sur les défis qui m'attendaient. Mais avec un peu de recul, j'ai quand même conscience de la chance et de l'opportunité incroyables qui m'ont été offertes. Je sais bien que certains ont été surpris par ma nomination à la tête de l'équipe de France féminine (sourire). Mais ça a été une surprise pour moi aussi (sourire). Quand la fédération m'a sollicité, je n'ai pas hésité une seconde. Une telle proposition ne se refuse pas.

Qu'est-ce qui vous a séduit dans ce nouveau challenge ?

Tout le monde le sait, j'ai uniquement entraîné des garçons depuis que j'ai embrassé la carrière d'entraîneur (en 1998 au Spacer's Toulouse, après 18 saisons comme joueur professionnel, ndlr). Mais j'ai toujours dit que j'étais un entraîneur fédéral et que j'étais donc à la disposition de la fédération. C'est une nouvelle mission pour moi et je ferai tout pour rendre la marque de confiance qui m'a été accordée, d'autant plus dans la perspective de Paris 2024. Je n'ai pas envie de décevoir mes « patrons », mais aussi toute la nation qui attend du basket français une nouvelle performance de très haut niveau. Succéder à Valérie (Garnier, qui était sélectionneur des Bleues depuis 2013, ndlr) est un honneur et une grosse responsabilité. Je vais essayer de faire au moins aussi bien qu'elle, voire un peu mieux

si possible à Paris (sourire). (L'équipe de France féminine a terminé 3^e lors des JO de Tokyo, ndlr). On sait que la marche est très très haute. Il faudra aborder ces Jeux avec beaucoup d'ambitions et les échéances qui nous attendent ces deux prochaines années, à commencer par la Coupe du monde de Sydney cet été, seront importantes.

Comme vous le disiez, vous n'aviez encore jamais entraîné d'équipe féminine, jusqu'à l'automne dernier, malgré votre longue carrière. Est-ce qu'il vous a fallu un peu de temps pour adapter votre « méthode » à la pratique féminine ?

C'est vrai que c'est une autre approche, la relation avec les joueuses est un peu différente et il m'a fallu un petit temps d'adaptation en effet. Mais s'adapter ►



Je veux créer une cohésion d'équipe, (...) que la culture de la gagne fasse partie de leur ADN, chaque jour, chaque instant. C'est ce que j'essaie d'insuffler.



ne veut pas dire tout changer. Le danger dans ce genre de situation est justement de ne plus être soi-même. Et puis, je le dis souvent, la haute performance n'est pas genrée. Une chose est sûre : l'état d'esprit est déjà très bon, une dynamique s'est installée, malgré le peu de temps que nous avons passé ensemble pour le moment (l'équipe de France a notamment disputé des matchs de qualification pour l'Euro 2023 puis le tournoi de qualification à la Coupe du Monde 2022 au cours duquel elle a décroché son billet, ndr). J'apprécie vraiment la volonté affichée par toutes les joueuses, tout le staff d'avancer dans la même direction. Les filles sont très impliquées, à l'écoute. On est toujours en phase de construction et il y a encore beaucoup de travail à faire. Moi-même, je continue d'apprendre, en gardant mes valeurs : la persévérance, l'abnégation... Je suis très exigeant, ce n'est pas nouveau (sourire), mais je suis aussi

attaché aux relations humaines. Je veux que les filles soient heureuses de faire ce qu'elles font. Et rien n'est figé, il y a une perpétuelle remise en question. C'est justement ce qui est passionnant quand on est entraîneur.

Qu'est-ce qui vous plaît autant dans cette fonction d'entraîneur ?

La notion de partage, de transmission est essentielle pour moi, à tous les niveaux. Au-delà de la technique, je suis là avant tout pour guider les joueurs, ou joueuses désormais, de mon effectif avec l'idée première qu'ils puissent s'épanouir, prendre du plaisir, même dans les moments difficiles. Quel que soit le groupe dont j'ai la responsabilité, je veux créer une cohésion d'équipe, que tous les joueurs mais aussi les membres du staff aient envie d'avancer ensemble en même temps, qu'ils aient une attitude de champion et que la culture de la gagne fasse partie de leur ADN,

chaque jour, chaque instant. C'est ce que j'essaie d'insuffler.

On vous dit très sollicité par des entraîneurs de renom, y compris de NBA, pour votre expertise, votre vision du jeu...

(sourire) Je n'irai pas jusque-là. Disons que j'ai eu la chance dans mon parcours de joueur, d'entraîneur, grâce à mon fils aussi (Axel Toupane, actuel joueur du Paris Basketball, champion NBA avec les Milwaukee Bucks en 2021, ndr) de rencontrer de nombreux joueurs, de nombreux entraîneurs avec lesquels j'ai pu échanger, en toute humilité. Je suis quelqu'un de curieux de nature. Et même à 64 ans, je me considère encore en phase d'apprentissage. Ma philosophie est de rester un éternel apprenant, mais aussi de transmettre dès que je le peux. Quand je suis arrivé à l'INSEP, j'ai beaucoup appris des autres coaches, mais aussi des jeunes.

Vous êtes l'entraîneur le plus titré de l'histoire en équipe de France de jeunes avec sept médailles européennes avec les U20, dont le titre en 2010. Mais plus que les résultats, on a l'impression que le plus important pour vous a toujours été la progression des joueurs, leur évolution ?

Ne vous y trompez pas, comme les autres, j'aime gagner et le titre de 2010 restera l'un des grands moments de ma carrière. Mais il est vrai qu'à l'INSEP, j'ai toujours été très attaché à tout le « process » éducatif mis en œuvre pour permettre à nos jeunes de se rapprocher de l'excellence, sur et en dehors du terrain. S'ils intègrent le pôle France, c'est qu'ils ont déjà un potentiel. Mais ça ne fait pas tout, il faut qu'ils soient bien accompagnés au quotidien dans leur projet de vie tout en les préparant à affronter le monde professionnel. C'est notre travail. L'objectif n'est pas qu'ils deviennent de bons joueurs, mais d'excellents joueurs, capables d'évoluer dans les meilleurs clubs, les meilleurs championnats du monde. À l'image d'un Evan Fournier (joueur des New York Knicks, ndlr) que j'ai eu la chance d'accompagner pendant quelques années (médaillé de bronze aux championnats d'Europe avec les U20 en 2011, ndlr). Cette quête de l'excellence, c'est justement l'ADN de l'INSEP.

Malgré vos nouvelles responsabilités avec les Bleues, est-ce qu'il était important pour vous de rester à l'INSEP que vous avez rejoint en 2014 ?

Cela fait en réalité presque 20 ans que je fréquente l'INSEP puisque déjà avec l'équipe de France mas-

culine (il a été entraîneur adjoint de Claude Bergeaud lors de la saison 2004-2005 conclue par une médaille de bronze mondiale, ndlr), nous venions régulièrement à l'Institut pour des stages, puis j'ai entraîné l'équipe de France U20 pendant une douzaine d'années. J'ai eu la chance de bénéficier de la confiance et des conseils de tous ceux qui ont œuvré avec succès au sein du pôle France, les Lucien Legrand, Richard Billand, Jacky Commères, Tahar Assed-Liégeon, et je me suis inscrit dans leur sillage. Au fil des saisons, mes missions ont changé et encore plus depuis l'an passé, mais c'est un vrai bonheur et une fierté pour moi d'exercer encore aujourd'hui au quotidien à l'INSEP, coordonner le pôle, voir la nouvelle génération à l'œuvre, suivre leur développement... Cette saison, l'équipe junior du pôle France, la plus jeune jamais engagée en NM1, a été très compétitive. Cela veut dire que le travail mené depuis plusieurs années continue de porter ses fruits.

L'histoire du basket-ball français semble intimement liée à l'INSEP...

Bien sûr. Quand la fédération a souhaité (en 1983, ndlr) regrouper les meilleurs potentiels français de la discipline dans une seule structure, elle savait que l'INSEP proposerait des conditions optimales et un environnement idéal pour permettre à nos joueurs de grandir et de viser l'excellence. Les jeunes ici ont la chance de côtoyer des champions d'exception, toutes disciplines confondues. C'est ici aussi qu'ils font

pour la plupart leur premier pas avec le maillot national, qu'ils se construisent, dans le sport, mais aussi dans leur vie personnelle... Il faut quand même se rendre compte que le concept INSEP est unique dans le monde du basket-ball. Les autres nations nous envient. Quand je suis à l'étranger, tout le monde me parle de l'INSEP. Nous avons connu d'exceptionnelles réussites avec bien sûr la génération Parker/Diaw qui a marqué notre discipline, mais aussi toutes celles et ceux passés par le pôle France et qui ont eu une carrière exceptionnelle. Ils n'oublient pas d'où ils viennent et ils n'hésitent pas d'ailleurs à prendre de leur temps pour revenir voir nos jeunes et leur prodiguer des conseils. Et quand je les entends parler de l'INSEP avec des étoiles dans les yeux, malgré leur parcours, leur palmarès, je ressens toujours beaucoup d'émotions. ■

EN BREF

JEAN-AIMÉ TOUPANE

Né le 12 janvier 1958 à Kaolack au Sénégal

Actuel sélectionneur de l'équipe de France féminine de basket-ball et directeur sportif du pôle France de l'INSEP

Ancien joueur (18 saisons) et entraîneur professionnel, champion de France de pro B en 1997

Entraîneur adjoint de l'équipe de France seniors en 2005 (3^e aux championnats du monde)

Entraîneur de l'Équipe de France masculine des - 20 ans jusqu'en 2021 (7 médailles européennes)

Entraîneur du pôle France de l'INSEP de 2014 à 2021



ÇA PEUT VOLER HAUT POUR LES SŒURS GILLET

Jade et Naïs Gillet incarnent l'avenir du plongeon féminin français. Les deux sœurs, anciennes gymnastes reconverties sur les tremplins, espèrent prendre encore plus de hauteur ces prochains mois sur la route des Jeux de Paris.

C'est bien connu dans le milieu des voltigeurs aquatiques, le plongeon est régulièrement émaillé d'histoires de familles. Rien que ces dernières années, les frères Marconi (Italie), Dumais (Etats-Unis), Coriveau et Morneau-Ricard (Canada) ou encore les sœurs Ware (Canada) et Galashan (Ecosse) pour n'en citer que quelques-uns se sont illustrés en duo sur les tremplins. Jade et Naïs Gillet veulent s'inscrire à leur tour dans ces belles histoires et écrire la leur à Paris dans deux ans. Jade (21 ans) est l'aînée des sœurs Gillet, Naïs de deux ans sa cadette. Elles

n'ont pas fait que grandir ensemble dans la maison familiale de Dieppe. Elles ont aussi, au même moment et dans les mêmes clubs, nagé, frappé dans une balle, puis exécuté leurs premières figures en gym. Désormais, elles plongent, forcément ensemble. On pourrait croire qu'elles ne font rien l'une sans l'autre. « Non, pas vraiment, rigolent-elles. On a des caractères très différents et on a chacune nos vies. Mais dans le sport, c'est vrai, on a toujours pratiqué les mêmes disciplines et suivi les mêmes trajectoires. » La dernière, la plus inattendue certainement, les a



Leur progression les autorise aujourd'hui à rêver de Paris 2024

menées à l'INSEP en 2018 pour intégrer le pôle France de plongeon. « *Alors qu'on ne savait pas du tout plonger* » précisent-elles. Toutes deux rêvaient encore à l'époque de performer sur les agrès. Sous les couleurs de l'Élan Gymnique Rouennais, elles évoluaient au niveau national, avec notamment un titre de championne de France national A pour Jade en 2016. « *Mais on sentait bien qu'on n'avait pas le potentiel pour viser plus haut*, expliquent-elles. *En 2016, nous n'avions pas été retenues pour intégrer le pôle France de gymnastique de l'INSEP. On commençait à avoir conscience que notre rêve de disputer un jour les Jeux s'éloignait.* »

RIEN À PERDRE

Les réseaux sociaux peuvent - parfois - avoir du bon. C'est en découvrant sur Facebook une petite annonce de la fédération française de natation qui organisait à l'INSEP une journée de détection et de découverte du plongeon que les Dieppoises ont décidé de se jeter à l'eau. « *On n'avait absolument rien à perdre, même si on ne connaissait rien aux fondamentaux de la discipline* », reconnaissent-elles. « *Nous avons tout de suite senti chez elles un vrai potentiel*, se souvient Clémence Monnery, directrice de la discipline à la FFN et leur entraîneur au pôle France. *Elles avaient non seulement des qualités physiques et acrobatiques avérées, mais aussi le mental pour évoluer dans le haut niveau. Malgré tout, c'était un vrai pari au départ.* » Un pari qui ressemble à celui tenté il y a une dizaine d'années avec Benjamin Auffret, lui même ancien gymnaste et néophyte du plongeon, et qui avait porté ses fruits (4^e aux Jeux de Rio, champion d'Europe en 2017). C'est donc bien ensemble, une nouvelle fois, que les deux sœurs ont fait la bascule vers leur nouvelle discipline il y a 4 ans. « *Contrairement à Nais, j'ai quand même un peu hésité, car*

j'aimais vraiment beaucoup la gym, remarque Jade. *Mais j'ai vite compris que le plongeon pouvait nous permettre de nous exprimer au plus haut niveau et je ne pouvais pas laisser passer une telle opportunité. En revanche, si Nais n'avait pas été retenue, je n'y serai pas allée.* » Sa cadette, elle, est moins catégorique. « *Moi, même sans Jade, je pense que oui quand même...* », sourit-elle.

DES TERRAINS D'EXPRESSION DIFFÉRENTS

À force de travail, d'abnégation, malgré quelques périodes de doute et, à une époque, de perte de figure pour Jade - « *Heureusement que j'avais ma sœur à mes côtés pour me soutenir* », avoue-t-elle -, les deux plongeuses se sont rapidement illustrées sur les tremplins 1 m et 3 m, cumulant ces dernières années les titres nationaux jeunes et seniors et des places d'honneurs sur les compétitions internationales. Pas au point de prétendre à une sélection pour Tokyo, malgré le report des JO en 2021, mais leur progression les autorise aujourd'hui à rêver de Paris 2024. « *Elles sont loin d'être encore arrivées à maturité*, affirme Clémence Monnery. *Elles ont des bases solides, elles sont désormais de vraies plongeuses et non plus des gymnastes qui apprennent à plonger* (sourire), *mais il faut qu'elles continuent à engranger de l'expérience et surtout à augmenter leurs difficultés pour espérer bien figurer sur la scène internationale.* » Les championnats d'Europe et les Mondiaux cet été pourraient leur permettre de prendre un peu plus de hauteur sur la route des Jeux. Alors qu'elles étaient concurrentes ces dernières années pour la première fois dans leur carrière sportive - « *Ce qui n'a pas été si simple à gérer, émotionnellement parlant* », reconnaissent-elles -, les sœurs Gillet ont désormais des terrains d'expression différents. Jade, étudiante en Staps, s'est spécialisée depuis la rentrée en haut vol 10 m tandis que Nais, en école de kiné, poursuit sa progression sur 1 m et 3 m. Mais les deux frangines, qui ont fait chambre commune à l'INSEP « *mais une année seulement* » plaisamment-elles, se retrouvent toujours en plongeon synchro à 3 m, la discipline qui pourrait les emmener sur le podium aux Jeux, en 2024 ou plus sûrement en 2028 à Los Angeles. « *Elles ont tout pour écrire une belle histoire, leur histoire*, reconnaît Clémence Monnery. *En revanche, encore aujourd'hui, je me demande toujours si c'est une qualité ou un défaut qu'elles soient sœurs* (rires). » ■



Kylian Mbappé

VIVACITÉ ATHLÉTIQUE... DU PILOTAGE DES APPUIS

Au même titre que la force, la vitesse est une composante essentielle de la performance sportive. Entraîneur national et référent en préparation athlétique à la Fédération française de football (FFF) de 2013 à 2020, Frédéric Aubert s'attarde sur cette dimension complexe où se mêlent vitesse absolue et vivacité, et milite pour la formation précoce à une culture de motricité athlétique au service des autres sports.



La vitesse ne se résume pas qu'au sprint, elle se cache partout sous une autre forme (les changements de direction, les reprises d'appui...) et une autre dénomination. On parle alors de vivacité

Quelle distinction peut-on faire entre vitesse et vivacité ?

Le sprint est une situation de course totale dans l'engagement des ressources du sujet. Un effort court et intense entre le départ et sa fin. Les scientifiques, à son sujet, parlent de vitesse absolue. Mais contrairement à ce que l'on pense parfois, la vitesse ne se résume pas qu'au sprint, elle se cache partout sous une autre forme (les changements de direction, les reprises d'appui...) et une autre dénomination. On parle alors de vivacité, qui pourrait se résumer aux capacités de l'individu à produire de la vitesse dans l'enchaînement de mouvements spécifiques à sa tâche sportive : démarrer puis freiner ou changer de direction, courir en avant puis en arrière, ou avec des pas latéraux, et enfin sauter en pleine course sans l'interrompre. Par exemple, un pivot de handball ne pourra pas rivaliser en vitesse maximale avec un sprinteur, mais il disposera d'une plus grande vivacité dans ses contournements d'adversaires et ses volte-face devant le but, de même qu'un badiste exprime ses qualités de vitesse dans ses déplacements multidirectionnels en petit périmètre. Ces différentes qualités forment une culture motrice qu'il convient d'inculquer dès le plus jeune âge afin d'optimiser la performance des futurs athlètes de haut niveau.

Comment travaille-t-on l'une et l'autre ? Dans quel but ?

La vitesse sert la furtivité dans le déplacement pour aller d'un point à un autre le plus vite possible, comme lorsque Killian Mbappé est « flashé » à 32,4 km·h⁻¹ en pleine course lors d'une contre-attaque. C'est de la cinétique absolue en matière de déplacement (en mètres/seconde). La vivacité, quant à elle, doit rendre le joueur imprévisible voire insaisissable dans un espace réduit ; elle s'exprime en petit périmètre, proche du but ou du panier, avec comme archétype, l'activité du joueur de badminton ou de squash, dont les surfaces de jeu s'apparentent à un confetti comparées à la surface des terrains de football et de rugby. Le travail de la vitesse est plus austère que celui de la vivacité. La pratique du sprint requiert un échauffement rigoureusement méthodique et contraignant. Le projet de courir « à fond » sur une courte distance, puis de répéter des sprints entrecoupés de pauses, exige une préparation spécifique, exhaustive et avancée (voir l'article sur l'échauffement dans [Réflexions sport #17](#)). Les tensions musculaires générées par la production d'un sprint sont si élevées qu'elles exposent les joueurs fatigués ou mal préparés à des risques de blessures, notamment au niveau des ischio-jambiers (muscles de la loge postérieure de la cuisse). ▶



Yaëlle Hoyaux



Pauletta Foppa

Il n'y a pas de fatalité dans ce domaine, mais les risques sont connus. La vivacité a une propension plus ludique car riche en arythmies, ruptures et syncopes dans la motricité, propices aux variations d'appuis et combinaisons de pas variées. De plus, les situations de vivacité induisent une charge bio-informationnelle en lien avec le contexte et les spécificités des sports collectifs et de raquette. Répondre à des signaux de toute nature en situation d'urgence peut se mettre en scène sous forme de duel et de challenge. Les joueurs s'ennuient parfois dans la pratique de répétitions de sprints, mais s'engagent plus volontiers lorsqu'ils effectuent des parcours de vivacité.

Vous évoquez la culture motrice. Peut-on l'acquérir sur le tard ?

La culture motrice est le fruit de nos acquisi-

tions (expériences, connaissances actives) et le produit d'une éducation imprimée au plus profond de nous. Plus celle-ci s'effectue tôt dans notre existence, plus elle sera ancrée dans notre fonctionnement (activité, réflexion, décision, réaction). Mais c'est bien connu, l'être humain peut toujours se mettre au violon et aux langues étrangères à 60 ans. Sauf que les adhérences neuronales liées à l'épaisseur de son histoire le rendent moins perméable et disponible qu'un jeune enfant. Quand Usain Bolt veut passer au football, ou Florent Manaudou au handball, ils se font légitimement plaisir, mais ils ne nous font plus rêver. Pour chacun d'eux, le poids de leur culture motrice spécifique et experte dans leur sport d'origine (respectivement l'athlétisme et la natation) sont des adhérences motrices irrémédiables pour performer dans un autre sport très éloigné de leur discipline.



Les parcours de vivacité athlétique permettent d'enseigner la grammaire des appuis

Une blessure peut-elle affecter le pilotage des appuis dans la vivacité ?

Les changements de direction, les inversions de vitesse, les stops, les syncopes et contrastes de rythme dans le déplacement soumettent les membres inférieurs à de grandes contraintes biomécaniques. La traumatologie courante liée à la vivacité athlétique est générée par les blocages intempésts, les poses d'appuis inappropriées alors que les contraintes sont sévères en termes de pression et torsion sur les pieds lors des contacts au sol et des impulsions. On peut recenser les traumatismes suivants : contusion osseuse (tarse et métatarse), périostite, aponévrosite plantaire, tendinopathie, voire entorse de la cheville.

Comment travaille-t-on le pilotage des appuis avec les plus jeunes ? Quels exercices ?

Les parcours de vivacité athlétique permettent d'enseigner la grammaire des appuis. Des apprentissages moteurs que l'on doit aborder dès le plus jeune âge sportif, tel un bagage technique fondamental de la motricité dans les déplacements. C'est à cette période-là de la vie que le jeune sportif

imprime le mieux ces savoir-faire et les intègre à son fonctionnement. Il faut mettre en scène les appuis différentiels dans des parcours sollicitant les déplacements multidirectionnels avec des pas variés. La palette de micro-situations est sans limites avec un peu de petit matériel comme support : slalom dans tous les plans de déplacement (avant, arrière, latéralement), chicane frontale (suite de freinages, contournements et redémarrages), contournement de plots, passage sur échelle de rythme...

Le travail de vivacité des appuis peut-il s'apparenter à des gammes à répéter chaque jour ?

Oui, en ce sens que les pas et appuis variés propres au pilotage des appuis sont à la vivacité dans le déplacement ce que les éducatifs et gammes de foulées (course en talon-fesse, montée de genoux, pas de l'oie, pas de sioux) sont au sprint. Il revient aux sportifs et entraîneurs d'inclure les parcours de pilotage des appuis tantôt comme routine d'échauffement, tantôt comme moyen d'entretenir la fluidité performante dans les déplacements multidirectionnels avant qu'elle ne se dégrade sous l'effet d'érosion de la compétition. ▶



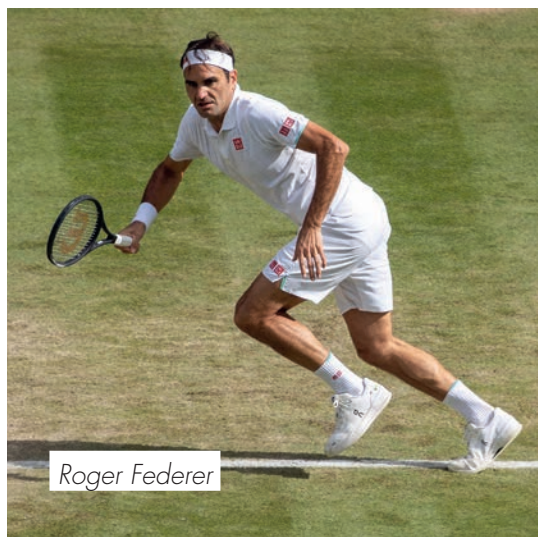
La palette de micro-situations est sans limites avec un peu de petit matériel comme support : slalom, chicane frontale, contournement de plots, passage sur échelle de rythme...



La vivacité athlétique, et le pilotage des appuis qui en est le cœur, est, pour le sportif, un moyen d'affranchissement moteur pour la plus haute expression de son habileté spécifique

En quoi le travail de la vivacité des appuis est important dans une démarche de performance et de haut niveau ?

C'est un facteur de performance propre aux sports terrestres (sports collectifs, sports de raquette cordée). Une technique gestuelle composite qui répond au triple critère d'efficacité dans la production d'un effort, d'économie dans sa réalisation et de respect de l'intégrité physique dans les répétitions. La vivacité athlétique, et le pilotage des appuis qui en est le cœur, est, pour le sportif, un moyen d'affranchissement moteur pour la plus haute expression de son habileté spécifique, avec et autour de la balle, à manipuler, conduire ou frapper. En 2015, Roger Federer expliquait par exemple que, s'il jouait bien, c'est avant tout parce qu'il bougeait bien. En s'attardant sur les membres inférieurs du Suisse, on constate une activité constante pour se replacer et ajuster sa position.



Roger Federer

Quels sont les vecteurs composant la vivacité athlétique ?

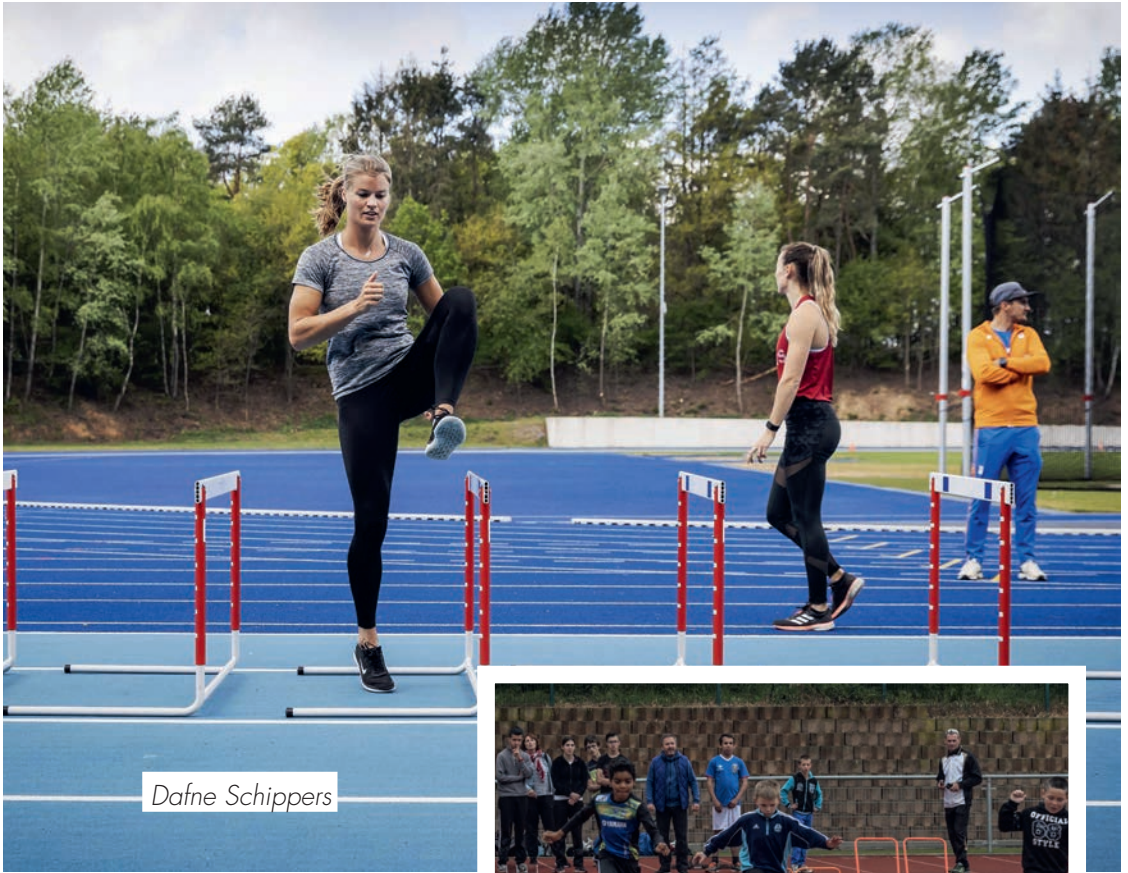
L'explosivité neuro-musculaire en mode concentrique pour jaillir au départ d'une action, la fréquence gestuelle pour hypnotiser l'adversaire se rendre insaisissable, la pliométrie multi orientée pour bondir dans toutes les directions, l'agilité facteur de félinité dans la motricité, et la force excentrique de freinage et d'amortissement sont les composantes fonctionnelles majeures de la vivacité dans le déplacement des joueurs. L'expression de cette dernière est donc un tressage de ces composantes selon les réponses motrices que demandent les situations et tâches sportives (phases technico-tactiques) au cours du jeu, du match. Il convient de bien noter que chaque composante peut faire l'objet d'une évaluation distincte et extraite de la vivacité globale exprimée dans une tâche sportive. L'amélioration de cette dernière passe donc par celle des composantes identifiées comme plus faibles : la fréquence gestuelle peut s'évaluer et être traitée isolément, tout comme la souplesse active, la force pliométrique ou excentrique utile.

À l'heure où la force et la puissance sont souvent valorisées en sport, pourquoi préférer un éloge de la fréquence ?

Il n'y a pas d'opposition à faire dans ce domaine. J'aime l'extrapolation conceptuelle selon laquelle l'explosivité musculaire est l'expression d'une puissance par le recrutement massif et instantané des fibres musculaires (unités motrices plus exactement). Or, la vivacité, c'est le recours à l'explosivité dans tous les régimes de contraction, pour démarrer, freiner, sauter, s'amortir et repartir, avec la fréquence gestuelle comme fil rouge.



La vivacité, c'est le recours à l'explosivité dans tous les régimes de contraction



Dafne Schippers

Qu'elle soit cyclique ou acyclique (enchaînement rapide d'actions ou gestes différents), la fréquence gestuelle suppose une grande disponibilité neuromusculaire pour enchaîner l'alternance de contractions et de relâchements des muscles un grand nombre de fois sur la durée d'une action ou d'une phase de toute tâche sportive. Enfin, la fréquence gestuelle a trois vertus : elle rend le joueur imprévisible dans ses actions de jeu ; elle permet la répartition des pressions sur plusieurs appuis, un facteur de prophylaxie ; enfin, elle sollicite les fibres rapides chez les plus jeunes dans des situations exemptes de charge biomécanique. Le pilotage des appuis au service de la vivacité dans les déplacements doit s'effectuer sans que les contacts au sol soient lourds et bruyants. Le sportif performant dans sa vivacité se déplace de façon furtive et inaudible, tel un écureuil sur une branche ou une belette dans la roche. L'absence de bruit garantit une prise en charge des appuis sans blocage intempestif ou par défaut, lesquels provoquent les traumatismes évoqués antérieurement. La fréquence gestuelle est

au cœur de la motricité athlétique dans les déplacements, et doit à ce titre être enseignée le plus précocement possible. ■



La motricité athlétique - Approche transversale à l'usage des sports terrestres

EP&S Editions



LA DOULEUR, UNE COMPOSANTE DU HAUT NIVEAU...

POUR LE BIEN ET LE MAL

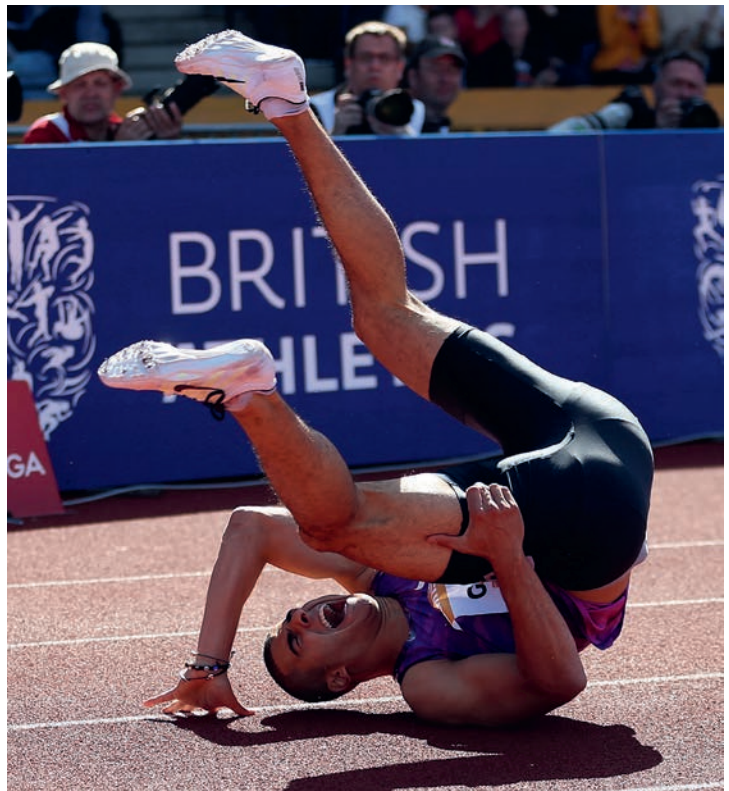
Si la pratique du sport de haut niveau induit un seuil de résistance élevé, les athlètes d'élite doivent malgré tout composer avec la douleur tout au long de leur carrière, à différents niveaux d'intensité. Des stratégies de traitement et d'accompagnement, médicales mais aussi scientifiques, peuvent être mises en œuvre pour les aider à la gérer et la surmonter.

C'est une compagne du quotidien, qu'ils doivent sans cesse gérer, apprivoiser, repousser, voire dominer, mais avec laquelle ils ont appris à composer. Les rugbymen parlent même d'elle comme leur « meilleur copain ». « *Quand on est sportif de haut niveau, on sait qu'on va souffrir, dans tous les sens du terme*, rigole Hélène Lefebvre, la championne d'Europe d'aviation en deux de couple. *Ce n'est pas un hasard si on dit souvent que performance rime avec souffrance.* » La pratique intensive du sport expose les athlètes à la douleur, tant sur le plan physique que psychique. Définie par l'International association for the study of pain comme « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle », elle peut tout aussi bien être le signe de simples courbatures, résulter de la persistance d'une blessure plus grave ou de l'inflammation qui en est la cause, ou encore être la conséquence d'une maladie. « *Qu'elle que soit son origine, la douleur est un signal d'alarme qu'il faut savoir écouter et comprendre* », note Anne-Claire Macquet, chercheuse en psychologie appliquée au sport de haut niveau à l'INSEP. Sauf qu'il n'existe pas une, mais des douleurs - aigüe, chronique, physique, psychologique, nociceptive, neuropathique ou nociplastique, psychogène, fonctionnelle, dysfonctionnelle... - qui peuvent se distinguer en fonction de divers critères, notamment leur durée et leur origine. Selon Allan Basbaum et David Julius, tous deux professeurs au Département d'anatomie de l'Université de Californie à San Fran-

cisco, « *la douleur naît le plus souvent à la périphérie, dans la peau, un organe interne ou tout autre site en dehors du système nerveux central (le cerveau et la moelle épinière). Des cellules nerveuses, nommées nocicepteurs, réagissent spécifiquement aux stimuli endommageant les tissus, tels que les températures extrêmes (chaud ou froid), la pression mécanique et des substances chimiques, qu'elles soient externes ou produites lors d'une inflammation.* » L'organisme, via les fibres qui innervent la totalité de la peau et des organes, envoie un signal électrique au cerveau pour le prévenir qu'une lésion vient d'avoir lieu ou est imminente.

UNE EXPÉRIENCE SUBJECTIVE

La douleur n'est pourtant pas toujours associée à une lésion tissulaire manifeste. Elle peut également être provoquée et/ou intensifiée par le stress, les facteurs psychosociaux, un dysfonctionnement du système nerveux et surtout, elle reste une expérience subjective. « *Chaque athlète possède son propre seuil de tolérance à la douleur, en fonction de ses expériences, sa sensibilité, le contexte au sein duquel il évolue, son niveau d'entraînement, alors qu'à la base, les récepteurs à la douleur sont les mêmes d'un individu à l'autre*, affirme Nicolas Cazoulat, masseur-kinésithérapeute au sein du pôle médical de l'INSEP. ▶





//
 Une normalité de la douleur peut même s'instaurer dans certaines disciplines

Par exemple, un coureur cycliste va être capable de souffrir sur le long terme dans les épreuves d'endurance, car il se prépare pour cela toute l'année, alors qu'un boxeur trouvera cette douleur insupportable. En revanche, si ce cycliste prend le même coup qu'un boxeur dans un combat, il ne la supportera pas, car il n'est pas habitué aux impacts. L'entraînement apprend au sportif à repousser ses limites, mais c'est la capacité à se sublimer dans la douleur qui fait un champion. » Une normalité de la douleur peut même s'instaurer dans certaines disciplines, notamment les sports de combats ou de contacts. Elle peut être parfois aussi valorisée, voire recherchée.

UNE APPROCHE MULTIMODALE

Si différentes études menées par des scientifiques ont confirmé que les athlètes toléraient mieux la douleur que des individus

sédentaires, une prise en charge adaptée doit être proposée pour chaque situation. La déclaration de consensus du CIO sur la gestion de la douleur chez les athlètes de haut niveau émet dans ce sens des recommandations visant à harmoniser les pratiques et à promouvoir une approche multimodale de cette problématique. Selon le CIO, « l'utilisation importante d'antalgiques et d'anti-inflammatoires lors de compétitions de haut niveau montre combien la douleur est un aspect important de la vie des sportifs. Plusieurs sondages auprès des médecins du sport en charge d'athlètes de haut niveau ont montré que ces médicaments ne sont pas uniquement prescrits pour traiter la blessure et diminuer la douleur ressentie, mais également pour poursuivre la pratique sportive, voire prévenir des douleurs qui pourraient survenir à l'effort. » Face aux limites et aux dangers de la pharmacologie, qui peut présenter des risques d'addiction, d'autres méthodes peuvent être mises en œuvre. « La prise en charge non pharmacologique de la douleur doit même être envisagée dès les premiers stades de la douleur, soutient Sébastien Le Garrec, le responsable du pôle médical de l'INSEP. Comme le préconise le CIO, l'éducation du patient joue un rôle primordial, non seulement pour la compréhension de l'origine multifactorielle de la douleur mais aussi pour optimiser la compliance au traitement. » L'INSEP propose ainsi des actions d'accompagnement, de conseils et un circuit de prise en charge pour aider les athlètes, confrontés à la douleur, à la juguler : interrogatoire à la recherche de symptômes, examen clinique effectué par le médecin et le kinésithérapeute analysant le déficit fonctionnel, soins de kinésithérapie, balnéothérapie, cryothérapie, accompagnement psychologique, réathlétisation...

« Ce qui va nous intéresser en tant que soignant, c'est le facteur déclenchant de la douleur, indique Nicolas Cazoulat. Par exemple, en tant que kinésithérapeute, je ne soigne pas les douleurs, mais j'identifie les problèmes mécaniques liés à cette douleur. Et je privilégie ensuite des techniques actives utilisées centrées sur le mouvement, le renforcement musculaire selon les différentes filières énergétiques et la correction des facteurs biomécaniques contribuant à la douleur. » Plus que la douleur, la « souffrance » (l'interprétation et la représentation que l'on se fait de sa douleur) peut également être gérée grâce à différentes techniques de régulation cognitive et émotionnelle. « La douleur a des dimensions cognitives, affectives, comportementales, précise Anne-Claire Macquet, qui développe un projet de recherche sur la gestion de la douleur post-blessure. Elle peut déclencher des émotions, induire une forme de colère et/ou de tristesse et le sportif peut développer des sentiments d'impuissance, de frustration. Et plus ces sentiments seront importants, plus la douleur va augmenter. » « L'objectif est alors d'intervenir sur les émotions en lien avec la douleur, grâce par exemple à la relaxation, la méditation de pleine conscience, l'imagerie mentale, qui vont permettre de changer les schémas de pensée ou faire accepter certaines difficultés », explique Alexis Ruffault, chercheur en psychologie appliquée au sport de haut niveau à l'INSEP. « L'atténuation de la douleur peut être appréhendée par l'utilisation de la technique d'imagerie, confirme Claire Calmels, chercheuse en neurosciences appliquées au sport de haut niveau à l'INSEP. Le ou la sportif(ve) peut par exemple être invité(e) à imaginer des scènes plaisantes telles que se détendre, se relaxer dans un endroit agréable, sur une plage de sable blanc sous les cocotiers,

ou être avec son (sa) petit(e) ami(e). Cette simulation réduira l'activité du système nerveux sympathique et la tension musculaire, ce qui aura pour conséquence de diminuer les influx douloureux et induira un effet apaisant. L'athlète a également la possibilité d'attribuer à la douleur un certain nombre de caractéristiques de taille, de forme, de couleur, de mouvement afin de créer une représentation métaphorique ayant du sens pour lui/elle. Il ou elle peut, par exemple, imaginer la douleur quitter son corps, en visualisant un puissant jet d'eau éjecter cette douleur ou encore « voir dans sa tête » des couleurs froides soulageant et réduisant l'inflammation. Le fait de se concentrer sur les informations sensorielles

douloureuses produira une dissociation émotionnelle ce qui atténuera la douleur. ». Pour oublier et dépasser la douleur, les sportifs développent également des stratégies de résistance personnelles. Ils se concentrent sur l'effort physique, la technique, la victoire... et repoussent leurs limites en acceptant de se faire mal pour atteindre leurs objectifs. « Est-ce d'ailleurs la réalisation d'une performance sportive qui amène la souffrance ou alors faut-il passer par la souffrance pour être automatiquement performant ?, s'interroge pour conclure Fred Grappe, directeur de la Performance dans l'équipe cycliste Groupama-FDJ (anciennement enseignant-chercheur à l'Université des Sports de Besançon).



DU CÔTÉ DU HANDISPORT

Les para-athlètes peuvent ressentir plus de douleur que leurs homologues valides, en raison d'une incidence plus élevée de blessures dans leurs sports, ou de la nature d'une déficience spécifique. Bien que la douleur ou l'inconfort chez les para-athlètes puisse être une caractéristique clinique commune, une douleur plus sévère peut survenir chez ceux qui souffrent de douleur de moignon, de membre fantôme, de douleur liée à la spasticité, ou chez les personnes ayant subi des lésions de la moelle épinière. L'utilisation d'analgésiques, en particulier ceux utilisés pour traiter la douleur neuropathique chronique, est donc plus élevée chez les para-athlètes que chez leurs homologues valides.

Source : International Olympic Committee consensus statement on pain management in elite athletes

LES « DURES AU MAL »

Trois championnes témoignent de leur rapport à la douleur, inhérente à leur pratique ou provoquée par une blessure, et dévoilent leurs stratégies pour la juguler ou la dépasser.



HÉLÈNE LEFEBVRE

Aviron
Championne d'Europe de deux de couple

Depuis le début de ma carrière, j'ai eu la chance d'être très rarement blessée et je n'ai jamais été confrontée aux douleurs que l'on peut ressentir après une grave blessure. L'aviron n'est pas un sport traumatisant. L'effort musculaire pour déplacer le bateau est intense, mais hormis des blessures musculaires ou des fractures de fatigue, tu sais que tu ne risques rien. En revanche, c'est un sport très exigeant et je pourrais même dire particulièrement douloureux par moment. Surtout en compétition. Le corps des rameurs est sans cesse poussé dans ses limites physiologiques. Très vite, la fréquence cardiaque est à son maximum, les muscles sont engorgés, le moindre mouvement te déclenche des douleurs dans tout le corps... Le niveau d'intensité peut monter jusqu'à 9 sur 10, et encore plus dans les derniers mètres de course. Le ressenti peut être dû à l'intensité de la douleur, mais aussi être lié à ton état de forme du moment. Dans le haut niveau, on sait qu'on doit être capable de tenir le plus longtemps possible dans cet état et se rapprocher de la ligne rouge. Pour éviter de me focaliser sur la douleur et « occuper » mon cerveau, je me concentre sur la technique, la cohésion et je compte les coups jusqu'à l'arrivée par exemple... Sans ces « distractions », la douleur pourrait vite prendre le dessus. On peut aussi bien sûr mettre moins d'intensité pour l'atténuer un peu, mais c'est au prix d'une moindre performance. Et vis à vis de moi-même, mais aussi de ma coéquipière, je ne peux pas accepter de faire moins d'efforts, même si j'ai mal. Pour moi, c'est une sorte d'abandon, de lâcheté. L'engagement doit être maximum. Il faut accepter et dépasser la douleur. C'est ça le haut niveau. Et puis, même à l'entraînement, c'est plutôt bien vu d'avoir mal. Les entraîneurs se disent ainsi qu'on s'est donné à fond. (sourire).



JOSÉPHINE JACQUES-ANDRÉ-COQUIN

Escrime

Vice-championne d'Europe d'épée par équipes

Je souffre d'un conflit de hanche (appelé aussi conflit fémoro-acétabulaire, ndlr) depuis plusieurs années en raison de ma pratique quotidienne de l'escrime, des mouvements répétitifs, des traumatismes et chocs répétés, mais aussi d'une préparation physique qui n'était pas adaptée au début de ma carrière. Les vives douleurs provoquées par cette pathologie ont un impact réel sur mes performances, car je dois adapter la charge de mon entraînement lors des crises et tirer à 50% lors de compétitions de préparation. Mais le plus grave, c'est qu'elles se répercutent aussi désormais sur mon quotidien. Les douleurs me réveillent en pleine nuit, ma récupération est loin d'être optimale et il faut tenir compte aussi de l'impact psychologique. J'ai la chance d'être accompagnée à l'INSEP pour m'aider à vivre avec ces douleurs et mieux les supporter, voire les dépasser. Outre le suivi médical avec prescription d'anti-inflammatoires et soins de kinésithérapie, je suis prise en charge en réathlétisation avec des exercices et des mouvements spécifiques qui ont pour objectif de limiter les crises de douleur et éviter que la pathologie s'aggrave. Ces derniers mois, j'ai aussi décidé d'entreprendre un travail mental avec Anne-Claire Macquet à base d'hypnose. Et alors que je n'y croyais pas du tout au départ, je peux dire aujourd'hui que cela m'a libéré d'un poids. La première séance, alors que l'intensité de la douleur était presque à son maximum - 8 sur 10 -, je suis passée à 0 en quelques minutes. Conjugée à des soins de kinésithérapie, cette technique m'aide énormément lors des crises. Et surtout, je sais que cela me servira pour mon après-carrière. Car tant que je suis sportive de haut niveau, je sais que je peux être accompagnée pour m'aider à gérer mes douleurs. Mais lorsque je prendrai ma retraite, je serai livrée à moi-même et ma pathologie ne sera pas reconnue comme maladie professionnelle alors que c'est bien la pratique du haut niveau qui l'a déclenchée.



STHELZYNE GROSZY

Boxe

Vice-championne du monde jeunes (- 57 kg)

La boxe est un sport de combat et forcément, quand on se lance dans cette discipline, on sait qu'on va prendre des coups et avoir mal. Si on n'est pas prête à le supporter, il vaut mieux choisir un autre sport (sourire). L'entraînement et l'enchaînement des mises de gants et des oppositions nous aident à encaisser les coups et à ne plus trop les sentir, mais quand le combat s'arrête, que le corps se relâche, la douleur se fait bien sentir. Et le cerveau a vite tendance à se focaliser dessus. Notre emploi du temps est déjà bien chargé avec les entraînements et les cours, mais si vous devez en plus, à cause de la douleur, y intégrer des visites chez le médecin, des soins kiné réguliers, de la cryothérapie, etc, cela peut vite devenir une contrainte. La douleur peut aussi avoir un impact sur les performances. J'ai par exemple abordé les derniers championnats du monde seniors (éliminée au premier tour, ndlr) avec une blessure au dos qui me handicapait depuis plusieurs semaines. À l'entraînement, la moindre esquive, la moindre rotation réveillaient ma douleur, mon sommeil était perturbé, et ma confiance était aussi un peu entamée, car je savais que je n'allais pas pouvoir me donner à 100%. Mais je n'avais pas d'autres choix que d'aller au-delà de la douleur, car l'expérience était trop importante à deux ans des JO et je tenais absolument à combattre. J'ai pris des antalgiques, fait quelques séances de cryothérapie, de balnéothérapie et j'avais des routines à base d'étirements et d'exercices de relâchement pour diminuer l'intensité de la douleur. Mais j'ai aussi cette faculté d'arriver à occulter la douleur dès que je monte sur un ring. Je me concentre sur ma technique et je me focalise sur ce que je dois faire pour gagner mon combat. Et puis dans notre sport, il ne faut jamais montrer qu'on a mal, surtout à son adversaire !



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

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

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



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

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



SALLES DE RÉUNIONS

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



INITIATIONS

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



CENTRE MÉDICAL

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



FORMATIONS

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

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



RÉSEAU INTERNATIONAL

Dans le cadre de la Global Sport Week, le directeur général de l'INSEP, Fabien Canu, a reçu le 10 mai, une délégation du Comité National Olympique et Sportif Sénégalais qui a profité de l'occasion pour visiter l'INSEP et les centres du Réseau Grand INSEP, susceptibles d'accueillir des sportifs de haut-niveau sénégalais en vue de Paris 2024

Source LinkedIn : @INSEP

« COMBATTANTE », MAGDA WIET-HÉNIN

Plongée au cœur de la préparation de notre championne Magda Wiet-Hénin qui s'est livrée au micro de Canal plus Sport une semaine avant les championnats d'Europe de Taekwondo à Manchester où elle a remporté la médaille d'argent en -67kg. <https://bit.ly/3zcyjtw>

Source Twitter : @INSEP_PARIS



RUN FOR THE OCEANS

Retour en images sur l'événement organisé le 24 mai à l'INSEP pour le lancement du challenge Run For the Oceans by @adidasparis ! La team INSEP a récolté à cette occasion plus de 2000 mn de sport, soit 200 bouteilles en plastique collectées dans les océans !

Source Instagram : @INSEP

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

RETOUR AUX SOURCES

À l'occasion du Big9, événement imaginé par adidas pour promouvoir le Challenge "Run For The Ocean", l'INSEP a reçu un de ses anciens pensionnaires, en la personne de Jo Wilfried Tsonga. Notre tout jeune retraité des courts a pu redécouvrir l'INSEP et ses installations avec une visite qui lui a certainement remémoré de nombreux souvenirs !

Source Facebook : @Jo Wilfried Tsonga



SÉMINAIRE D-DAY

Vous n'avez pas pu assister au séminaire organisé par le consortium D-Day les 9 et 10 mai sur « Récupération, sommeil et performance » ? Retrouvez-le sur notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=cXdHuAMa08g>

Source Youtube : INSEP TV



C'EST PAS SORCIER

Les équipes de « C'est toujours pas sorcier » sont venues à la découverte de la Thermo training room où les athlètes se préparent à affronter des climats chauds et/ou humides. À retrouver très prochainement sur France TV !

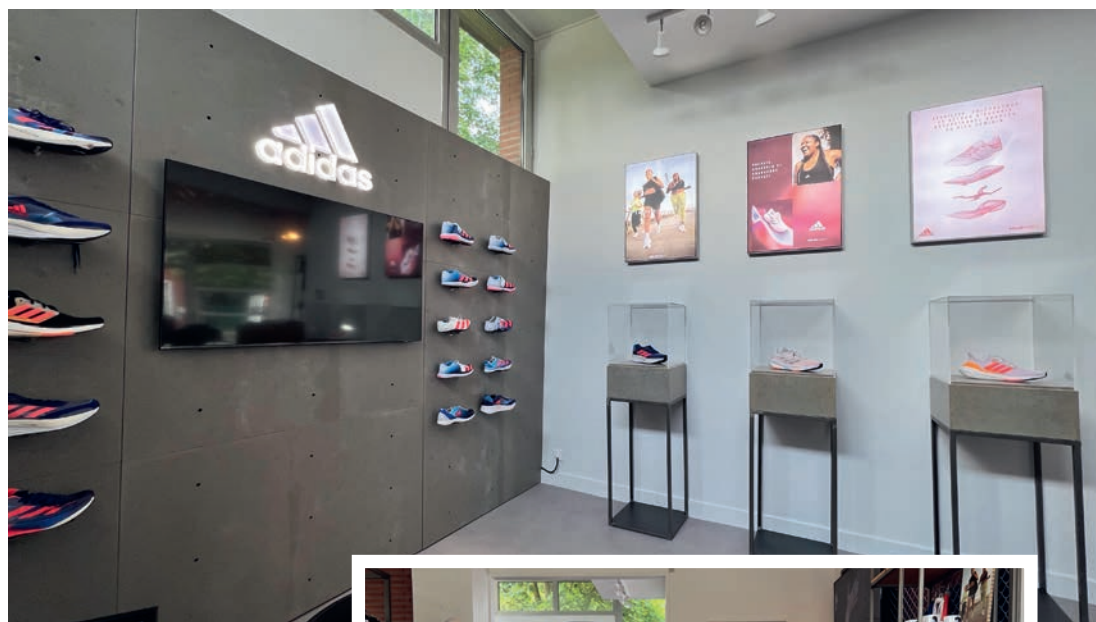
Source Twitter : @INSEP_PARIS



AVEC ADIDAS, LA BOUTIQUE DE L'INSEP RENTRE DANS UNE NOUVELLE ÈRE

L'innovation est au cœur du projet partagé par l'INSEP et adidas. Pour illustrer une nouvelle fois ce positionnement commun, le point de vente à l'entrée de l'établissement a été entièrement repensé par l'équipementier, partenaire historique de l'INSEP, qui y présente ses produits « premium » axés sur la performance et qui offre une nouvelle expérience client aux visiteurs et aux sportifs de haut niveau.

Les pensionnaires tout comme les visiteurs de l'INSEP l'ont sans doute déjà remarqué : la boutique située à l'entrée de l'établissement s'est refait une vraie beauté. Elle est même rentrée dans une nouvelle ère grâce à adidas, partenaire historique de l'INSEP et équipementier majeur du sport, qui a souhaité s'investir dans la montée en gamme du petit point de vente intime et convivial présent dans l'Institut depuis une quinzaine d'années. « Depuis le début de notre partenariat, nous souhaitons nous inscrire dans le quotidien des sportifs de haut niveau et de l'ensemble de la population qui fréquente ou vit à l'INSEP, remarque Marine Dussere, directrice sport marketing d'adidas France. Nous avons réalisé dans un premier temps des investissements pour améliorer certaines infrastructures, comme par exemple le « lounge », la maison de vie et de bien-être des athlètes, ou encore les vestiaires situés sous la Halle Maigrot qui ont été refaits à neuf aux couleurs d'adidas Runners Paris. Sans oublier les signalétiques placées dans différents endroits clés de l'établissement

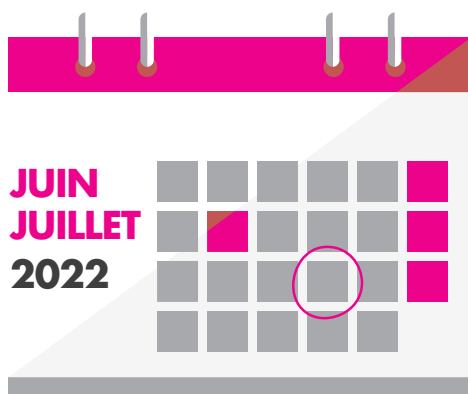


qui ont également été repensées. Mais nous avons aussi conscience que la boutique était l'un des passages obligés pour les visiteurs, les sportifs, les entraîneurs et les personnels de l'Institut et il nous semblait important d'impulser là aussi une nouvelle dynamique à ce lieu symbolique, comme nous avons pu le faire par ailleurs. »

DES MODÈLES PERFORMANCES EXCLUSIFS

L'espace de 50 m² a été repensé dans son intégralité dans le but de répondre aux attentes des clients réguliers ou de passage « avec l'objectif d'en faire une véritable vitrine présentant les meilleurs produits de la marque », note Christophe Palleau, responsable du marketing sportif chez adidas France. La nouvelle surface de vente propose

une gamme très large – vêtements, chaussures, accessoires aux couleurs de l'INSEP... - capable de répondre aux attentes et aux besoins des amateurs comme des sportifs de l'élite, « avec un accent mis sur des modèles performances exclusifs, fruits de nos réflexions et de notre démarche d'innovation que nous partageons avec l'INSEP », révèle Christophe Palleau. La boutique est à ce titre un concentré d'innovations, avec des produits et du mobilier éco-responsables, et une borne tactile interactive, très facile d'utilisation et accessible à tous, qui offre un aperçu exhaustif du catalogue adidas et qui permet de commander en ligne. « Notre partenariat avec l'INSEP est aussi un moyen de pouvoir démontrer le savoir-faire de la marque et cette boutique en est une nouvelle illustration », conclut Marine Dussere.



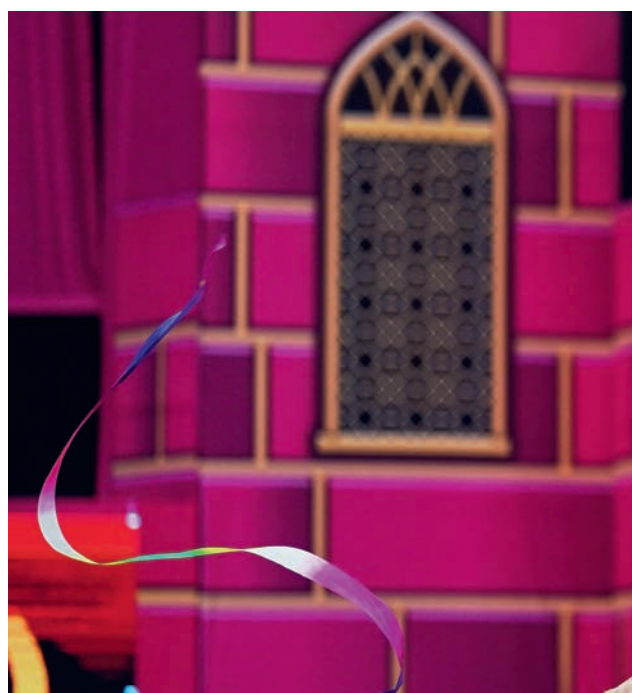
AGENDA

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



18 JUIN

Athlétisme – Meeting de Paris
(stade Charléty)



16–19 JUIN

Gymnastique rythmique – Championnats
d'Europe à Tel Aviv *(Israël)*



18 JUIN – 3 JUILLET

Natation artistique / plongeon /
natation course – Championnat du monde
à Budapest *(Hongrie)*



23 – 26 JUIN

Canoë-kayak (sprint) – Championnat d'Europe U18 et U23 à Belgrade (Serbie)



21 – 26 JUIN

Basket 3x3 – Coupe du Monde Crelan FIBA 3x3 à Anvers (Belgique)



27 JUIN – 3 JUILLET

Lutte libre et gréco-romaine – Championnats d'Europe junior à Rome (Italie)



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

[TOP PARTENAIRE]

[PARTENAIRE OFFICIEL]