



**À LA UNE**

**GRÂCE À L'INSEP,**  
LES SPORTIFS PEUVENT SE PROJETER  
PLUS SEREINEMENT DANS L'APRÈS



Michel Jazy à l'entraînement sur le stade de l'INS en 1964.

Vice-champion Olympique du 1500 m aux JO en 1960 et champion d'Europe en 1962. Champion d'Europe du 5000 m et vice-champion d'Europe sur 1500 m en 1966, il a battu 17 records d'Europe et 9 records du monde au cours de sa carrière. D'abord typographe-linotypiste au journal L'Équipe au début de sa carrière sportive, Jazy rejoint Perrier où il travaille dans la communication et les relations publiques puis le Coq sportif et adidas. Il terminera sa carrière comme administrateur du Parc des Princes pendant 10 ans.

L'accompagnement fait partie de l'ADN de l'INSEP. Sportifs de haut niveau, cadres et fédérations savent qu'ils peuvent être accompagnés par les différents services de l'Institut dans de nombreux domaines : scolarité, formations, entraînement, préparation physique, suivi psychologique, nutrition... Un accompagnement à la performance sur mesure pour répondre à tous leurs besoins sur le chemin de l'excellence sportive.

Il y a, à mon sens, deux domaines qui présentent encore une grande marge de manœuvre et sur lesquels nous pouvons et même devons encore aller plus loin, car de nombreuses disparités existent dans le sport français sur ces sujets.



Je le répète depuis plusieurs années, sans accompagnement scientifique, on ne peut pas faire de sport de haut niveau. Aussi bien pour les athlètes que pour leur encadrement, les connaissances scientifiques sont déterminantes pour la performance sportive. Les sciences peuvent contribuer à transformer les pratiques d'entraînement et représentent un élément clé de la progression et de la réussite des athlètes. Je salue le travail remarquable mené depuis 4 ans par le Réseau national pour l'accompagnement scientifique de la performance (RNASP), piloté par Jean-François Robin dont vous trouverez une longue interview dans ce numéro d'INSEP le mag sur la thématique « genre et performance ». Le séminaire du 30 mars dernier autour de la question : « Quelles performances pour les sportives aux Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024 ? » a été riche en rencontres et en échanges et j'attends désormais que des solutions concrètes soient apportées pour aider à la prise de décision des entraîneurs et à la transformation des pratiques des athlètes.

Je porte aussi une attention particulière à la reconversion des sportifs de niveau en fin de carrière. Je suis bien placé pour le savoir, nous y sommes tous confrontés un jour ou l'autre. Intégrer « la vraie vie » est un cap difficile, mais pas insurmontable si l'on est bien accompagné. Vous pourrez découvrir dans le grand dossier à la une de cet INSEP le mag les dispositifs proposés par l'Institut pour aider les sportifs à se projeter plus sereinement dans l'après.

Bel été à toutes et tous !

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





10

▶ À LA UNE

**EDITO** ..... 3

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

**À LA UNE** ..... 10

**RENCONTRES** ..... 18

**ESPOIRS OLYMPIQUES** ..... 24

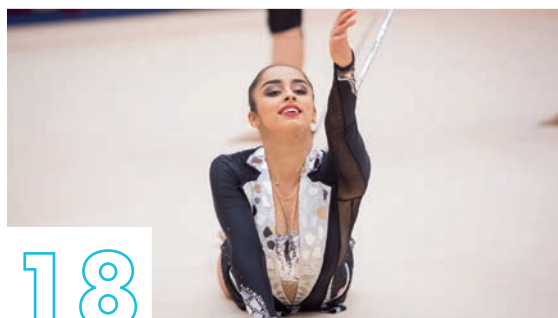
**ENTRAINEMENT** ..... 26

**SCIENCES ET SPORT** ..... 34

**RÉSEAUX SOCIAUX** ..... 41

**AGENDA** ..... 42

Grâce à l'INSEP, les sportifs peuvent se projeter plus sereinement dans l'après



18

▶ RENCONTRES

Elisabeth Rachid

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 : **Maxime Huriez / SNCF - Iconothèque INSEP - Fanny Cortyl - Isabelle Amaudry / INSEP - Fédération française d'athlétisme - MSJOP / Hervé Hamon - All Things Gym - Anh Viet Chau - Fédération française de gymnastique - LinkedIn Elisabeth Rachid - fiba.basketball - Iconsport - Fédération française d'haltérophilie - Armelle Courtois - Istock - Fédération française de football américain**  
 Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



24

▶ ESPOIRS OLYMPIQUES

Dora Tchakounte envoie déjà du lourd





26

► **ENTRAÎNEMENT**

Pour un entraîneur, gérer son stress est aussi une performance



34

► **SCIENCES ET SPORT**

Genre et performance : la science du sport s'empare - enfin - du sujet

## MÉDIAS

## CHAMPION(S), SAISON 2

Champion(s), une série tournée au cœur de l'INSEP, fait découvrir aux téléspectateurs le quotidien haletant de huit jeunes sportives et sportifs. Qui sont-elles ? Qui sont-ils ? Quelle est leur histoire ? Qui se cache derrière leur réussite ? Cette série révèle une histoire humaine entre rêves, doutes et sacrifices.

Depuis 2021 et jusqu'à Paris 2024, Champion(s) suit et va suivre l'aventure personnelle et collective d'INSEPIen(ne)s de 5 disciplines sportives. Lors de la première saison ce sont Sasha Zhoya et Fanny Peltier (athlétisme), Ousmane Dieng (basketball), Moreno Fendero et Victor Yoka (boxe), Mathilde Wahl et Lucie Henna (gymnastique) et Shirine Boukli (judo) qui étaient au centre des 8 épisodes de 26 minutes.

Pour la saison 2, Rayan Rupert remplace Ousmane Dieng, parti faire ses armes avec l'équipe des New Zealand Breakers avant de rejoindre la NBA et le Thunder d'Oklahoma City. Retrouvez-les toutes et tous à partir du 15 juillet sur la plateforme France.TV : <https://www.france.tv/slash/champions/>



## POLITIQUE SPORTIVE

BORIS DIAW,  
NOUVEAU PRÉSIDENT DU CA DE L'INSEP

L'ancien capitaine des Bleus et actuel manager général de l'équipe de France de basket, Boris Diaw, a été élu le 1<sup>er</sup> juillet, à l'unanimité, président du Conseil d'administration de l'INSEP. Un institut qu'il connaît bien, lui qui y a été pensionnaire à la fin des années 90, aux côtés de Tony Parker et Ronny Turiaf.

Il remplace Jean-Philippe Gatien, ancien pongiste de 53 ans, champion du monde 1993 et vice-champion olympique 1992, qui avait annoncé son retrait il y a plusieurs mois pour se consacrer pleinement à ses fonctions de directeur exécutif des sports au sein du Comité d'organisation des Jeux Olympiques (COJO) de Paris 2024.



## RÉSEAU GRAND INSEP

# ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE DE LA PERFORMANCE, RECHERCHE ET INNOVATION

Les 7, 8 et 9 juin, l'INSEP, le réseau grand INSEP, en étroite collaboration avec l'ANS, étaient mobilisés au CREPS des Pays de la Loire pour le séminaire « Accompagnement scientifique de la performance, recherche et innovation ». Le CREPS des Pays de la Loire, qui impulse depuis plusieurs années maintenant une dynamique de recherche et innovation, a regroupé pour l'occasion de nombreux acteurs : référents scientifiques du RGI et des fédérations, RRHP, CHNHP, représentants de la C3D et de l'UFR STAPS de Nantes...

Intervenants et participants ont ainsi pu échanger autour de l'ASP, de l'innovation et la recherche au service de l'optimisation de la performance, au travers de quatre grandes sessions :

- L'ASP dans les centres du réseau grand INSEP, avec un focus sur le déploiement de la méthode Orfèvre, le rôle des centres du réseau et des MRP sur le volet accompagnement scientifique de la performance, mais aussi la priorisation de l'ASP à échelle locale.
- L'ASP et le paralympisme, via la présentation du projet Paraperf, des stratégies d'accompagnement des entraîneurs et des staffs jusqu'à la préparation terminale des JOP 2024, ainsi qu'une table ronde sur le rôle des différents acteurs dans la structuration de la recherche en sport de haut niveau.
- La recherche dans les centres du réseau grand INSEP, grâce à des présentations du projet Best Tennis, sur le groupe ressource Accompagnement Scientifique à la performance en STress Environnemental (ASTRE), de la recherche collaborative des PPR via le projet « Du Carbone à l'or », et enfin du Sport Data Hub.
- L'innovation au service de la performance, grâce à une présentation du Pôle ressources national sport innovations (PRNSI), du projet « Catalyser : accélérateur d'innovations », de la question de l'adéquation entre les besoins et les solutions en matière d'innovation, et enfin d'une intervention du COJO Paris 2024 : « Comment améliorer l'expérience des athlètes ? »

Ces différents échanges ont une nouvelle fois permis d'aller dans le sens de la mutualisation et de l'échange de bonnes pratiques entre les différents acteurs, et d'accentuer encore la dynamique collaborative du réseau grand INSEP. L'accompagnement scientifique de la performance, la recherche et l'innovation sont des thématiques centrales en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 afin de favoriser l'optimisation de la performance sur les territoires et au sein des centres du réseau grand INSEP.



## HOMMAGE

## DÉCÈS DE JEAN-HERVÉ STIEVENART



Ancien champion de triple saut, mais aussi ancien entraîneur de l'équipe de France, Jean-Hervé Stievenart s'est éteint à 67 ans des suites d'un cancer foudroyant.

Jean-Hervé Stievenart a entraîné au sein de l'INSEP pendant plusieurs décennies les grands noms français de la spécialité parmi lesquels Serge Hélan et Pierre Camara dans les années 1980 et 90, mais également Teddy Tamgho et Benjamin Compaoré. Il aura permis à ses athlètes de remporter au total 18 médailles internationales dont 4 titres, faisant du triple saut l'une des disciplines les plus prolifiques en récompenses.

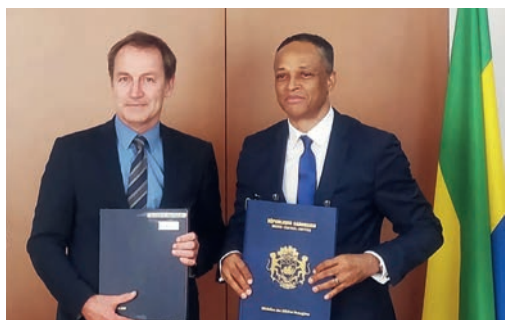
À la retraite depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, il restait disponible pour transmettre son savoir à qui le souhaitait. Il avait alors déclaré « Quand tu as passé ta vie à te consacrer au triple saut, tu n'as pas envie que

tout ce que tu as appris et fait s'envole ». C'est donc avec beaucoup de bonheur qu'il avait vu Benjamin Compaoré, son élève depuis 2006, lui succéder en tant qu'entraîneur à l'INSEP. « C'est un homme de l'ombre, qui a apporté énormément de lumière et d'étoiles au triple français. Un vrai passionné, qui n'a jamais cherché ou voulu se mettre en avant. Ma carrière sans lui n'aurait pas été la même. Il a été bien plus qu'un coach. J'ai grandi et évolué en tant qu'homme avec lui et il est devenu un second père pour moi, une référence » avait déclaré le triple sauteur à propos de son mentor.

Nombreux ont été les témoignages lui rendant hommage, notamment ceux de plusieurs de « ses » athlètes. Benjamin Compaoré a souligné que l'ancien champion « ne laissera pas qu'un vide de par son savoir et ses connaissances mais principalement par l'homme qu'il était, apprécié de tous, souriant, drôle, intelligent, discret, pudique ». Arnaud Assoumani a également tenu à lui écrire ses mots : « Merci pour [...] ton oeil et ton expertise technique unique, ton amour pour les autres, le partage et la transmission, merci d'avoir ouvert ton cœur, merci pour tout le bonheur que tu as généré autour de toi. Si ce bonheur était un triple saut alors le bac serait de la taille du Sahara. Merci de m'avoir fait grandir, cela n'a pas de prix. »

À sa famille, sa fille Charlène et ses deux petites filles, l'INSEP présente ses condoléances les plus sincères.

## RELATIONS INTERNATIONALES



permettre l'accueil et l'encadrement des athlètes gabonais. Les meilleurs d'entre eux seront en effet sélectionnés et auront l'opportunité d'effectuer des stages au sein de l'Institut. Leur accompagnement reposera particulièrement sur l'entraînement, le suivi médical, la recherche et l'accompagnement psychologique.

## CONVENTION DE COOPÉRATION AVEC LE GABON

Le mercredi 22 juin, Frank Nguema, ministre de la Jeunesse et des Sports du Gabon, a signé avec l'INSEP une convention sur la coopération dans le domaine du sport de haut niveau, en vue de la préparation des JOP de Paris 2024 et Los Angeles 2028. Cet accord doit





## ÉVÈNEMENT

# LA JOURNÉE OLYMPIQUE SE « BOUGE POUR LA PAIX »

Comme chaque année le 23 juin, la Journée olympique est célébrée partout dans le monde et permet à chacun de s'initier à la pratique de sports olympiques en présence d'athlètes, dans le partage et les valeurs de l'olympisme. Et cette année encore, l'INSEP a été le point d'arrivée de la Course Solidaire, événement interacadémique associant des élèves des trois académies franciliennes, valides et porteurs de handicap, pour une traversée de la région d'ouest en est. 700 élèves (du CM1 au lycée) se sont ainsi relayés tout au long du parcours avec quelques temps forts : présence de Brigitte Henriques (Présidente du CNOSF) et d'Astrid Guyart (escrimeuse et secrétaire générale adjointe du CNOSF) au départ de la course, animation breakdance au moment de relais près de l'Hôtel de Ville de Paris, une arrivée festive et sportive (ateliers d'initiation à plusieurs disciplines olympiques et paralympiques, animés par le CROSIF) en présence de C. Kerrero, Recteur de la région académique d'Ile-de-France et de l'Académie de Paris à l'INSEP, D. Auverlot, recteur de l'Académie de Créteil et C. Avenel, rectrice de l'Académie de Versailles.

## RELATIONS INTERNATIONALES

# ACCUEIL DU WINGATE INSTITUTE

Les 4 et 5 juillet, l'INSEP a accueilli une délégation israélienne composée de représentants du Wingate Institute et du Ministère de la Culture et des sports. L'occasion d'entretenir et approfondir les liens étroits qui existent entre l'INSEP et le Wingate Institute, pérennisés il y a quelques années à travers une convention de collaboration internationale. Ayant pour ambition de construire un nouveau centre dédié à la très haute performance sportive en Israël, la délégation emmenée par Shay Abraham, Directeur général du Wingate Institute et Raz Frohlich, Directeur général du Ministère israélien de la culture et des sports, a pu échanger avec notre Directeur général, Fabien Canu et rencontrer plusieurs pôles métier (médical, performance, relations internationales...) afin d'affiner leur projet. Une visite des installations leur a également permis de croiser, hasard du calendrier, deux de leurs athlètes actuellement en stage à l'INSEP : Dor Hayon et Noah Levy !





## UNION EUROPÉENNE

# RÉUNION DES DIRECTEURS GÉNÉRAUX DES SPORTS DE L'UNION EUROPÉENNE À L'INSEP

Le 15 juin dernier, les Directeurs Généraux des Sports de l'Union européenne, les représentants de la Commission européenne et du Conseil de l'Union européenne étaient réunis à l'INSEP. Ce rendez-vous a été l'occasion d'échanger sur l'héritage des grands événements sportifs et sur le développement de la mobilité européenne dans le secteur du sport.

À moins de 800 jours du lancement des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, l'enjeu de l'empreinte laissée par la tenue de grands événements sportifs internationaux (GESI) devient central pour les pays européens, notamment en matière d'exemplarité sociale, éducative et environnementale. Cette problématique apparaît en filigrane dans le plan de travail de l'UE sur le sport pour la période 2021-2024, qui souligne le souhait de voir l'Europe comme un lieu d'accueil de référence des GESI, tout en incluant une planification durable et un héritage positif de ces derniers.

Les Directeurs généraux des sports de l'Union européenne ont ainsi abordé les leviers permettant de s'assurer du bon respect de ces enjeux, tout en contribuant à la promotion des valeurs européennes. Un large consensus a émergé autour de l'importance croissante du concept d'héritage dans l'attribution et dans la planification des GESI. À ce propos, Michel Cadot, Délégué Interministériel aux Jeux Olympiques et Paralympiques, et Damien Combredet, représentant la Direction Impact et Héritage de Paris 2024, sont intervenus pour présenter les grandes lignes du plan Héritage, ainsi que les ambitions et les projets du

comité d'organisation des Jeux. L'initiative des 30 minutes de sport par jour à l'école a particulièrement retenu l'attention des participants.

Autre sujet brûlant : la mobilité des entraîneurs et des personnels du monde sportif au sein de l'UE. De fait, le programme Erasmus+ 2021-2027 étend dès 2023 la mobilité à des fins d'éducation et de formation au personnel sportif. Chacun des États membres de l'Union européenne sera ainsi chargé de la mise en œuvre et de la gestion de l'évaluation et du financement des projets. L'unité sport de la Commission européenne et le point National d'Information sur le volet sport d'Erasmus + sont venus expliquer aux Directeurs en quoi consistait cette nouvelle action, comment elle allait fonctionner et quel était le public visé. Ce fut également l'occasion d'aborder de manière plus large, avec l'exemple du CREPS Auvergne-Rhône Alpes, la manière dont les fonds européens de manière générale peuvent soutenir la mobilité et la coopération dans le domaine du sport, en particulier du sport amateur. Les Directeurs généraux des sports ont souligné l'importance de la communication pour promouvoir ces opportunités auprès des publics concernés, et ont également mis en avant l'intérêt de développer la mobilité européenne pour accentuer la transmission des valeurs de gouvernance et faciliter la double carrière.

Enfin, ces échanges ont permis à leurs homologues tchèques de présenter leurs priorités pour le sport, alors que Paris s'apprête à passer le témoin de la Présidence du Conseil de l'Union européenne à Prague, le 1<sup>er</sup> juillet.

## RECHERCHE ET PERFORMANCE

## SPORT DATA HUB ET SÉCURISATION DES DONNÉES

Le 28 juin était organisé, à l'INSEP, un séminaire dans le cadre du Sport Data Hub (SDH) sur la thématique de la sécurisation des données. L'objectif : développer une offre applicative pour renforcer la confiance des sportifs de haut niveau dans le traitement de leurs données et optimiser leurs performances

Parmi les thématiques abordées lors de ce rendez-vous :

- Les missions d'accompagnement de la CNIL dans le domaine sportif à destination des clubs amateurs ainsi que pour les fédérations et ligues professionnelles et l'analyse des menaces qui pèsent sur ce dernier, notamment lors des grands événements sportifs (hameçonnage, compromission de bornes WiFi, rançongiciel, attaque par déni de service [DDoS], Wiper, prise de contrôle de réseaux sociaux, captation de renseignements stratégiques, ...),
- L'accompagnement du SDH dans la sécurisation des données avec, notamment, des ateliers sur la formation aux missions de délégué à la protection des données et sur les règles et procédure pour sauvegarder son système d'information,
- Un focus a également été réalisé sur la protection des données personnelles et objets connectés dans la performance sportive, sur les données de la santé et l'anonymisation des données dans le SDH (principes, techniques, types de données, organisation et mise en place).



## POLITIQUE SPORTIVE

## SÉMINAIRE SUR LA GOUVERNANCE DU SPORT EN FRANCE

L'INSEP a accueilli, le lundi 18 juillet, un séminaire organisé à l'initiative de la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, Amélie Oudéa-Castéra, ayant comme objectif de partager une vision commune pour le sport français, de clarifier les rôles de chacun au sein de la gouvernance et de proposer une méthode de concertation et d'action dans la durée.

Face à une centaine d'acteurs du sport, la ministre a notamment exprimé sa volonté de voir l'INSEP, les CREPS et les maisons régionales de la Performance associés encore davantage à la haute performance, sous le pilotage de l'Agence Nationale du Sport.

À également été annoncé un cycle d'ateliers mensuels dont le premier, le 6 septembre, se penchera sur le suivi socio-professionnel des athlètes et leur reconversion.







Anaïs Michel

## GRÂCE À L'INSEP, LES SPORTIFS PEUVENT SE PROJETER PLUS SEREINEMENT DANS L'APRÈS

---

**A**u crépuscule de leur carrière, les sportifs de haut niveau sont le plus souvent confrontés aux défis de la reconversion et de l'employabilité. L'INSEP propose des dispositifs d'accompagnement qui peuvent leur permettre de franchir ce cap difficile.

---

C'est un départ en toute discrétion. À son image. À 34 ans, Anaïs Michel a décidé il y a quelques semaines de ranger les barres et de se retirer des plateaux d'haltérophilie qu'elle fréquente depuis près de 20 ans. Après sa septième place à Tokyo en 2021 pour sa première participation aux Jeux Olympiques, on pensait pourtant la championne d'Europe 2017 (- 48 kg) repartie pour une olympiade. Et d'autant plus avec la perspective de viser une nouvelle place de finaliste, voire une médaille à domicile dans deux ans. « *Je me suis vraiment éclatée au Japon, malgré les conditions sanitaires, et je pensais moi aussi poursuivre l'aventure jusqu'en 2024, reconnaît-elle. Mais après avoir bien réfléchi, je me suis dit qu'il était vraiment temps d'avancer dans ma vie professionnelle.* » La Langroise, qui bénéficiait ces dernières années d'un emploi réservé à l'INSEP « *qui m'a permis de préparer sereinement les Jeux* », avouet-elle, est désormais confrontée à l'après. Une étape incontournable, inéluctable même, qui guette tous les sportifs de haut niveau et qui génère un mélange d'excitation et de peur à l'approche de l'échéance. Et d'autant plus que la décision d'arrêter sa carrière sportive n'intervient pas toujours au moment voulu, voire prévu. « *Elle peut-être souhaitée et anticipée, ce qui est l'idéal, mais elle est aussi souvent imposée ou subie, suite à une blessure, une série de contre-performances, des problèmes relationnels ou une forme de lassitude,* analyse Anne Cozzolino, adjointe au chef du Pôle Haut Niveau de l'INSEP. *Mais quelles qu'en soient les raisons, il est souvent très difficile pour un sportif de mettre fin à cette histoire dans laquelle il s'est investi et qui l'a façonné pendant tellement d'années et de basculer vers la suite.* »

## SE CONSTRUIRE UNE NOUVELLE IDENTITÉ

Au crépuscule de leur carrière sur les terrains, les pistes, ou les gymnases, les athlètes sont subitement confrontés à un changement de mode de vie, d'environnement, de statut, de repères. « *Il leur faut non seulement faire leur deuil, gérer ce sentiment de vide qui les envahit, mais aussi se réinventer, se construire une*



*Quelles qu'en soient les raisons, il est souvent très difficile pour un sportif de mettre fin à cette histoire dans laquelle il s'est investi et qui l'a façonné pendant tellement d'années et de basculer vers la suite*

*nouvelle identité, et entreprendre un sevrage physique et émotionnel,* note Lise Anhoury Sziget, psychologue du sport au sein du pôle médical de l'INSEP qui, en lien avec le pôle haut niveau, accompagne de nombreux athlètes engagés dans cette phase difficile, et très spécifique, d'une fin de carrière de sportif de haut niveau. *La plupart se demande à ce moment précis quelle est leur « valeur » et qui ils sont réellement sans le sport.* » Un cap délicat à appréhender et qui peut même être douloureux pour certains. Tout comme l'ancienne gymnaste Elisabeth Rachid, qui avoue sans peine avoir eu du mal à rebondir dans sa nouvelle vie sans ses agrès (voire rubrique « Rencontres »), Solenne Thomas peut en témoigner. Après avoir décoché ses dernières flèches au pôle France de l'INSEP en 2017 à seulement 22 ans, l'ancienne championne de tir à l'arc a traversé une vraie galère, avant de reprendre pied. « *Je ne pensais pas que l'arrêt de carrière serait à ce point brutal,* avouet-elle. *Ma carrière dans le haut niveau s'est terminée plus tôt que prévu, en raison de problèmes de santé et d'une certaine forme de saturation, et tout de suite, j'ai ressenti une grosse angoisse : qu'est-ce que je vais faire de ma vie et surtout comment je vais gagner ma vie ?* » Comme de nombreux sportifs de haut niveau, la Colmarienne a alors enchaîné les formations et les jobs d'appoint, sans projet professionnel affirmé et surtout



Solenne Thomas (à droite) avec ses anciennes coéquipières de l'équipe de France de tir à l'arc

*L'accompagnement à la reconversion est vraiment un dispositif à part entière, complémentaire à celui mis en œuvre pour ce qu'on appelle communément le double projet*

sans s'épanouir jusqu'à encore très récemment. « Je navigue toujours un peu à vue, mais je suis désormais installée à mon compte en tant qu'entraîneur professionnel de tir à l'arc et aussi comme coach en développement personnel ainsi qu'accompagnatrice en préparation mentale pour les sportifs et les entreprises. Avant d'être totalement autonome dans cette voie, je complète avec un job à mi-temps en tant que référente de centralisation de produits en magasin bio », précise-t-elle avant d'ajouter. « Avec le recul, je peux dire que le sport de haut niveau fait rêver, surtout quand tu es performante, mais quand tout s'arrête, se retrouver seule, face à soi-même, est très déstabilisant et la transition est loin d'être évidente. J'ai beaucoup appris sur moi-même, sur ma capacité de résilience, et l'accompagnement psychologique dont j'ai bénéficié à l'INSEP pendant ma carrière et lors de mon arrêt m'a été d'une grande aide. »

## LA TEMPORALITÉ FAIT SON ŒUVRE

Car on l'a vu, outre les différents bouleversements psychiques et physiques, les défis de « l'après » sont nombreux, à commencer par celui de la reconversion. Dès leur entrée dans l'établissement, l'INSEP propose aux sportifs de haut niveau de ses pôles un accompagnement personnalisé en matière de formation scolaire, universitaire et professionnelle. « Mais l'accompagnement à la reconversion est vraiment un dispositif à part entière, complémentaire à celui mis en œuvre pour ce qu'on appelle communément le double projet », précise Gwendoline Plisson, accompagnatrice au projet de performance sportive des sportifs de haut niveau de l'INSEP et hors INSEP. « Avec notre aide s'il le souhaite, un sportif à 18 ans par exemple va choisir une formation académique qui lui correspond à ce moment de sa vie et de sa carrière, poursuit sa collègue Laurence Blondel, responsable de l'Accompagnement aux Projets Formation et Professionnel des SHN. Le choix des formations est d'abord lié à la possibilité d'adapter au mieux les contraintes liées à la pratique sportive. Mais il peut se passer encore 10, 15 ou 20 ans avant son retrait du sport de haut niveau. Sa vie aura certainement changé, ses aspirations également et il faut alors presque tout reprendre à zéro. » « Cela ne veut pas dire que le double projet a été mal choisi ou mal construit, précise Gwendoline Plisson, mais la temporalité a fait son œuvre. Et le sportif n'aura pas non plus fait ce travail d'introspection indispensable pour avancer. »

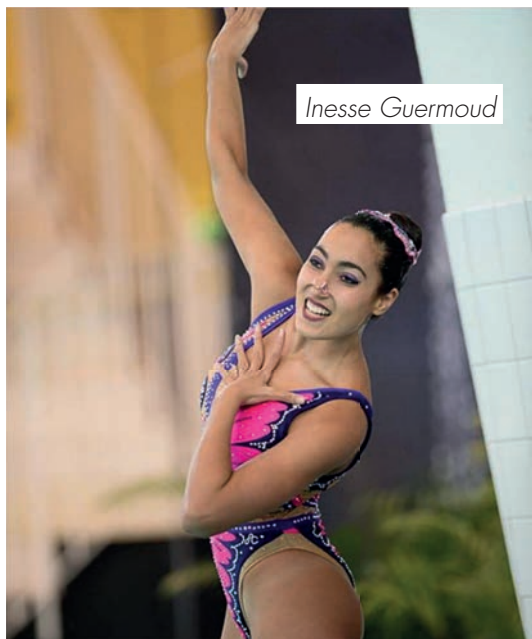




**Lydia Bousadia,**

ancienne internationale de boxe, aujourd'hui cheffe d'entreprise

Inesse Guermoud est bien placée pour le savoir. L'ancienne internationale de natation artistique a raccroché en septembre dernier à seulement 23 ans. « J'étais pourtant préparée et en accord avec cette décision, mais je le confirme moi aussi, le choc est brutal, confesse-t-elle. Je remets tout en question, à commencer par mes projets professionnels. Depuis plusieurs années, j'étais persuadée que le domaine du luxe serait fait pour moi et j'avais entrepris des études dans ce sens. Mais après avoir fait un stage au sein d'une grande marque de beauté cet automne, je me suis rendue compte que ce n'était finalement pas l'univers dans lequel je m'épanouirais. » « J'ai la chance d'être accompagnée à l'INSEP par Laurence (Blondel, ndlr) pour trouver une nouvelle orientation, poursuit-elle. Même si je suis officiellement en retraite, je sais que je ne suis pas lâchée (après l'arrêt de leur carrière, les sportifs de haut niveau continuent de bénéficier d'un accompagnement quelques mois ou quelques années dès lors qu'ils figurent toujours sur les listes de haut niveau, élite, seniors, relève ou reconversion, ndlr) et que je suis comprise surtout. »



Inesse Guermoud

« Ce qui a été déterminant pour moi dès le plus jeune âge, c'est d'écouter les « anciens » qui me faisaient comprendre qu'il fallait tout de suite penser à l'avenir. Entendre leurs difficultés pour se reconvertir après leur carrière et voir les exemples de nombreux boxeurs tombés dans la précarité m'ont servi d'électrochoc. Je me suis investie dans mes études avec une vraie stratégie. Pour moi, il n'était pas question de me lancer dans des formations uniquement pour faire quelque chose. Mon objectif était qu'elles puissent me servir pour avoir un large choix de métiers, notamment dans les secteurs où il y avait du travail ! Après mon bac S, j'ai voulu tenter une école de kiné mais je me suis très vite rendue compte lors d'un stage que ce n'était pas fait pour moi. J'ai pris une autre voie et j'ai décroché un BTS et une licence en management, et un master assurance-banque-finance avec des cursus en alternance qui me permettaient aussi de m'entraîner et de partir en compétitions. J'ai arrêté très tôt la boxe, à 23 ans, car je ne voulais pas prendre le risque de poursuivre ma carrière et manquer le virage de ma reconversion. Dans certains domaines, il peut être compliqué de rentrer dans le monde du travail à 32-34 ans. Mais cela n'a pas été brutal pour moi, car je m'y étais préparée progressivement, d'autant plus que j'ai trouvé du travail immédiatement avec un CDI en gestion du patrimoine. Je suis ensuite partie dans le management, en devenant responsable d'un hyper marché. Après quelque temps, je sentais que j'avais besoin d'un nouveau challenge. Comme j'étais toujours sur les listes reconversion en 2018, je me suis rapprochée de Gwendoline Plisson à l'INSEP. Elle m'a accompagnée et m'a donné le déclic de me lancer dans l'entrepreneuriat. Avec mon mari, nous avons ouvert un restaurant dans ma ville d'origine (Mantes-la-Jolie) et je m'épanouis pleinement dans ces nouvelles fonctions. Être une ancienne sportive de haut niveau m'a ouvert de nombreuses portes et j'ai transposé dans ma nouvelle vie mes valeurs et mon goût du combat. »



Passée par le Centre fédéral, Alexia Dubié (Plagnard) a pris sa retraite à 31 ans et s'est reconvertie dans le domaine de la mode. Elle a lancé son site de vente en ligne de prêt-à-porter féminin, bijoux, accessoires et objets du quotidien en mars 2022

## SE RÉINVENTER UN PRÉSENT ET UN AVENIR

À l'INSEP, c'est entre autres au pôle haut niveau que les sportifs à l'orée de leur carrière ou déjà à la retraite peuvent se réinventer un présent et un avenir. Des entretiens de gestion de carrière et d'aide à la reconversion ou réorientation sont réalisés en toute confidentialité. Ils bénéficient d'interventions à différents niveaux allant du simple conseil sur les techniques de recherche d'emploi (CV, lettre de motivation, simulation d'entretiens d'embauche...) aux bilans de compétences, en passant par un accompagnement à la transition (coaching, écoute, exercices de confiance en soi...), en lien avec les psychologues du pôle médical. « Mais nous ne sommes pas dans l'assistantat, précise Laurence Blondel. Le sportif doit être acteur de sa démarche. Nous sommes là pour le conseiller, nous adapter à ses projections, ses attentes et lui assurer un vrai soutien psychologique, car c'est une phase où ils perdent très souvent toute confiance en eux. » « Contrairement à ce qu'ils croient, les sportifs ont de nombreuses opportunités et surtout des compétences à mettre en avant pour répondre au défi de l'employabilité : le sens de l'effort, la culture de la performance, la fiabilité, la volonté de se dépasser, la gestion du stress, le leadership... », renchérit Anne Huguet, en charge des partenariats emplois-entreprises au pôle haut niveau. Des savoir-faire, des

valeurs et des savoir-être qu'ils peuvent désormais mettre en avant grâce au Référentiel de compétences du sportif de haut niveau ou professionnel. « Ce nouvel outil favorise les passerelles entre le monde du sport de haut niveau et celui de l'entreprise et offre même un vrai avantage concurrentiel aux athlètes, constate Anne Huguet. De toute façon, les entreprises ne sont pas difficiles à convaincre, beaucoup sont même fières d'ouvrir leurs portes à des sportifs de haut niveau. Ces derniers ont simplement besoin d'un regard extérieur pour prendre conscience de leurs acquis, ceux qui peuvent être transférables dans leur nouveau projet et être sensibilisés à la diversité des solutions qui s'offrent à eux. »

## DES MOYENS CONSÉQUENTS MOBILISÉS, MAIS PONCTUELS

Avec la perspective de Paris 2024, les sportifs de haut niveau n'ont jamais eu autant de moyens conséquents mobilisés pour les soutenir dans leur parcours vers l'excellence sportive : Pacte de Performance, emplois réservés de l'INSEP, emplois SHN de l'ANS, qui permettent aux clubs et aux associations sportives de proposer un contrat de travail aux athlètes identifiés par l'Agence et les DTN, plan d'investissement



## Après 2024, le retour à la réalité pourrait être difficile pour certains sportifs

dans les compétences mis en œuvre par le ministère du Travail et l'AFDAS, aides personnalisés, etc. La loi du 5 septembre 2018 offre aussi davantage de souplesse pour leur permettre de bénéficier du statut d'apprentis. Des soutiens ponctuels qui constituent une vraie plus-value en cours de carrière, mais qui ne garantissent pas aux athlètes de trouver leur place durablement sur le marché du travail une fois sortis des listes ministérielles. « Il n'y a jamais eu autant d'aides pour permettre à nos champions de préparer sereinement les Jeux de Paris, et ils se sont logiquement focalisés sur cette échéance en négligeant peut-être pour certains leur projet de reconversion,

confirme Séverine Maillet, responsable du suivi socio-professionnel des SHN à la Fédération Française de Cyclisme. *Sauf que de nombreux athlètes devraient prendre leur retraite après 2024 et le retour à la réalité pourrait être difficile, sauf pour ceux qui ont compris la nécessité d'être accompagnés dès à présent ou ceux qui ont déjà intégré un vrai dispositif de reconversion.* » À l'image de l'Armée des Champions ou encore des dispositifs athlètes SNCF (dont le triple sauteur, Harold Correa, en couverture, fait partie en tant qu'agent commercial voyageurs), The Adecco Group, pour ne citer qu'eux qui permettent aux sportifs de haut niveau d'apprendre un métier, de bénéficier de formations et surtout, s'ils le souhaitent, de continuer leur après-carrière sportive au sein de ces structures ou entreprises. Anaïs Michel, elle a fait un choix plus surprenant. Pour la multiple championne de France d'haltérophilie, l'après, c'est un retour aux études à 34 ans et alors qu'elle a déjà mis un pied dans le monde du travail ces dernières années (agent de développement en club, vendeuse chez Décathlon, animatrice socio-culturelle à Blois). « J'ai commencé une formation en école de kiné cette année et c'est d'ailleurs ce qui m'a incité à arrêter l'haltérophilie, car je voulais pleinement m'y engager, révèle-t-elle. C'est vrai que c'est un sacré virage, surtout à mon âge, mais c'est ce qui me passionne et me correspond à ce moment de ma vie. On verra où ça me mène. »

## LES ENTRAÎNEURS PEUVENT AUSSI ÊTRE CONFRONTÉS AU DÉFI DE LA RECONVERSION

Au cours de leur carrière, les entraîneurs peuvent être confrontés à des changements de poste, de mission ou de responsabilité, voulus ou subis. L'école des cadres du sport a pour mission de construire une offre de formation répondant aux besoins spécifiques des cadres du sport (CTS, Entraîneurs nationaux, DTN...), de construire des parcours professionnels pour ces cadres, les accompagner dans leurs mobilités et d'identifier les compétences mises en œuvre dans ces métiers, les capitaliser et identifier les transversalités avec d'autres métiers. Pour ce faire, elle va s'appuyer, entre autres, sur des conseillers « mobilité carrière ». L'INSEP propose aussi un accompagnement et des formations pour les cadres de haut niveau pour les accompagner dans leurs évolutions ou leurs changement de carrière. « L'offre de formation conçue permet de répondre aux besoins durables ou émergents des cadres récemment nommés, des professionnels en exercice ou en reconversion (DTN, directeurs de la performance, entraîneurs nationaux, préparateurs physiques, référents scientifiques, accompagnateurs-coaches, ...), explique Véronique Leseur, cheffe du Pôle Formation à l'INSEP. Nous concevons et développons des dispositifs de formations et d'accompagnement professionnels continus pour permettre la consolidation et la montée en compétences de ces cadres qui peuvent s'en saisir dans la construction d'une nouvelle trajectoire professionnelle. »





Elisabeth

# RACHID

**M**embre de l'équipe de France de gymnastique rythmique jusqu'en 2020, Elisabeth Rachid a fait le choix de mettre un terme à sa carrière à seulement 19 ans. Elle évoque aujourd'hui, sans rien éluder, ses difficultés dans sa nouvelle vie en dehors du sport et revient sur ses années INSEP marquées notamment par son rôle de représentante des athlètes au sein du conseil d'administration.

## **Vous avez pris votre retraite sportive il y a bientôt deux ans. Comment se déroule votre nouvelle vie en dehors des praticables ?**

Je ne vais pas le cacher, j'ai vécu et je vis encore des périodes difficiles. Quand on parle de reconversion pour un sportif de haut niveau, on pense dans un premier temps à son projet professionnel, mais il ne faut pas oublier l'aspect psychologique qui est, de mon point de vue, certainement le plus important. Quand on est dans le haut niveau, le dépassement de soi est la norme au quotidien. On a toujours des objectifs, tout est cadré, planifié. Lorsque j'étais gymnaste, je faisais par exemple 35 à 40 heures de sport par semaine, je commençais mes journées à 7h30

et je ne terminais jamais avant 22 heures avec un programme bien défini où rien n'était laissé au hasard. Mais quand on arrive dans la « vraie » vie, on ressent comme un sentiment de vide. Il y a un vrai cap à passer, on doit se prendre en main, trouver la motivation de repartir sur autre chose et c'est loin d'être évident.

## **Vous n'aviez pas de projets en arrêtant votre carrière ?**

Je savais juste que j'allais poursuivre mes études dans le certificat pour sportifs de haut niveau de SciencesPo. Après mon bac S, j'avais besoin d'un cursus adapté à ma pratique et cette filière était celle qui me proposait le plus d'aménagements possibles. Mais je vais être honnête, je n'avais pas

d'objectifs précis en me lançant dans ces études. J'étais à l'époque tellement focalisée sur mon sport que je ne pensais pas à tout ce qui allait venir après. Et pourtant, j'étais accompagnée par le pôle haut niveau de l'INSEP, c'est d'ailleurs grâce à ses équipes que j'ai été orientée vers cette formation, mais dans ma tête, je n'étais pas encore prête à penser à « l'après ». C'est lorsque j'ai vraiment arrêté que je me suis posée la question. Mais même encore aujourd'hui, c'est toujours aussi difficile de se projeter. Après le certificat, je me dis par exemple que je pourrais intégrer le Master New Luxury et Art de vivre à SciencesPo, mais sans savoir vraiment où cela me mènera et dans quel domaine je vais me spécialiser.



**En parallèle de vos études, vous avez pourtant commencé différentes activités professionnelles...**

(elle coupe) Oui, mais là aussi, c'est plus par défaut qu'autre chose. Je suis vacataire en tant qu'agent polyvalent dans deux cliniques parisiennes... Mais en toute franchise, j'ai besoin de ce travail pour des questions financières essentiellement. Quand on est gymnaste, et encore plus peut-être en gymnastique rythmique, un sport qui n'est pas du tout médiatisé, il est impossible pour nous de mettre de l'argent de côté. On est considéré comme des professionnels, mais nous ne sommes pas payés malgré nos 35 à 40 heures de sport par semaine. Quand on passe toutes ces années de carrière à la recherche du dépassement de soi et qu'on se retrouve à devoir trouver des petits jobs d'étudiants pour s'en sortir, il y a un gros décalage et une phase très difficile, surtout psychologiquement, à traverser.

**Vous avez d'ailleurs avoué que vous aviez connu des épisodes de dépression. Étaient-ils liés uniquement à votre reconversion ?**

Non, pas seulement. J'avais déjà traversé de tels épisodes vers la fin de ma carrière. Et c'est aussi ce qui m'avait poussée à arrêter. J'avais non seulement l'impression de ne plus être aussi performante qu'avant, mais je sentais également beaucoup de souffrances dans tout ce que je faisais. Mes relations avec l'encadrement étaient devenues compliquées, je ressentais beaucoup de pression, pas forcément pour les résultats, mais sur la gestion du poids... La crise sanitaire et la pause qui en a résulté n'ont rien arrangé. Quand je suis revenue à l'entraînement, j'avais perdu toute motivation, je savais au fond de moi que j'allais arrêter. Une blessure avant les championnats d'Europe 2020 a accéléré ma décision,

mais j'avais de toute façon l'impression d'avoir fait mon temps et je ne me voyais pas repartir sur un nouveau cycle.

**Même avec la perspective des Jeux de Paris ?**

C'est sûr que participer aux Jeux a toujours été mon rêve de petite fille. Avoir raté la qualification pour Tokyo avec l'ensemble France restera sans doute l'une des plus grosses déceptions de ma carrière. Gagner notre billet pour Paris aurait peut-être été plus facile du fait d'être le pays hôte, mais je ne me voyais pas repartir pour quatre ans. Cela aurait été trop dur, physiquement mais surtout psychologiquement. À un moment, j'avais même envisagé de me reconverter en athlétisme, un entraîneur de saut en hauteur était intéressé par mon profil, j'avais fait quelques stages, y compris à l'étranger, mais le projet n'est pas allé plus loin.



## Avez-vous été accompagnée sur le plan psychologique ces dernières années ?

Oui, j'avais déjà entamé ce travail avec le pôle médical qui m'avait été bénéfique. Mais en 2019, j'ai connu un nouvel épisode de dépression, encore plus fort, et on m'a alors parlé de Meriem (Salmi) qui pouvait m'aider. Ça n'allait vraiment plus avec mes coachs, mes coéquipières, ma famille... Je ne m'investissais plus dans mes études, j'étais blessée... Cela me faisait déjà du bien d'en parler avec plusieurs acteurs de l'INSEP, les psychologues, les masseurs-kinés, les ostéopathes, le prof de danse... Mais j'avais besoin d'un autre regard, à l'extérieur de l'Institut et de mon sport. Il faut avoir conscience que la vie d'un sportif de haut niveau n'est pas toujours facile. Il y a la pression qu'on se met soi-même pour réussir, mais on nous demande d'en faire toujours plus. On arrive à ressentir une forme d'obligation et d'engagement vis-à-vis de sa fédération, de sa famille, de ses proches... On est pris dans une sorte de tourbillon dont il est difficile de sortir. Meriem m'a aidé à prendre du recul, à comprendre qu'il y a plusieurs facteurs en jeu qui peuvent venir contrarier nos objectifs et il n'y a pas d'autre choix que de l'accepter si on veut aller au bout de ses objectifs personnels. D'ailleurs aujourd'hui, je ne suis plus dans les regrets, les remords. Je suis vraiment dans cette phase d'acceptation et je le vis beaucoup mieux. C'est la raison pour laquelle je n'hésite pas dès que je le peux à dire que l'accompagnement psychologique est indispensable, primordial même, quand on fait du sport de niveau et qu'on aspire à exceller dans notre discipline.



*Aujourd'hui, je ne suis plus dans les regrets, les remords. Je suis vraiment dans cette phase d'acceptation et je le vis beaucoup mieux*

### **Vous avez été pendant deux ans représentante des athlètes au sein du conseil d'administration de l'INSEP entre 2018 et 2020.**

**Qu'est-ce qui vous avait incité à vous impliquer dans ce rôle à l'époque et est-ce que vous évoquiez justement ce thème de l'accompagnement psychologique pendant les séances du conseil ?**

Oui bien sûr. Face aux autres membres du CA, je ne cachais pas ma souffrance et j'insistais sur l'importance de mieux accompagner les sportifs sur le plan psychologique. C'était déjà un sujet qui était pris très au sérieux à l'INSEP et de nombreuses actions ont été menées en ce sens ces dernières années. Je ne peux que m'en réjouir, car je sais bien que je ne suis pas la seule à avoir traversé des périodes difficiles pendant ou après ma carrière. Pour répondre à votre première question, c'est Anne Temple, responsable du bâtiment des mineurs, qui m'avait parlé à plu-

sieurs reprises de ce poste de représentant des athlètes au sein du CA, car elle me voyait bien y jouer un rôle. Je m'étais déjà beaucoup investie au sein de mon sport pour représenter les jeunes gymnastes, évoquer leurs besoins spécifiques en matière de nutrition et Anne pensait que je pourrai aller encore plus loin. À l'époque, Benjamin Brossier (tennis de table) était représentant des athlètes, j'avais été désignée comme sa suppléante, mais comme il était très souvent en déplacement pour jouer des tournois, j'ai eu l'opportunité de participer à plusieurs CA et faire entendre ma voix et surtout celles des autres athlètes de l'INSEP. Cette mission me tenait vraiment à cœur.



*Il y a toujours eu une grande écoute et beaucoup de bienveillance à mon égard, et c'est aussi ça la force de l'INSEP*



### Quels sujets aviez-vous portés ?

Dans le prolongement de ce que j'avais fait pour la gymnastique et vu que j'étais moi-même confrontée à cette problématique de gestion du poids, il me semblait important d'essayer d'améliorer encore l'aspect nutrition à l'INSEP, notamment au self. L'établissement était justement en pleine réflexion sur ce sujet. J'avais donc apporté mes idées et celles des autres sportifs et je sentais que nous étions vraiment écoutés. D'ailleurs, j'ai vu toutes les avancées ces dernières années dans l'offre de restauration. Je me rappelle avoir aussi évoqué plein de petits détails pour améliorer encore notre quotidien, comme la climatisation, etc... Nous avons aussi discuté du COP (Contrat d'objectifs et de performance) pour les Jeux de Paris 2024. Je suis contente si j'ai pu quelque part à

mon niveau contribuer à ces évolutions au sein de l'INSEP.

### Que reprenez-vous de votre quatre ans à l'INSEP plus généralement ?

Même si, comme je l'ai dit, j'y ai connu des périodes très difficiles sportivement et personnellement, je me suis découverte. J'ai beaucoup appris, grandi et mûri et j'ai trouvé à l'INSEP une deuxième famille. Ça a tout changé pour moi de pouvoir vivre et échanger au quotidien avec des gens qui connaissent les exigences du haut niveau et qui partagent les mêmes problématiques. Quand on est encore au collège dans sa région ou même au sein de sa famille, tout le monde ne réalise pas ce que tu peux vivre, par exemple quand tu es blessée, quand tu prépares une échéance

importante, etc. À l'INSEP, je me sentais comprise, soutenue... J'y ai développé des relations très fortes avec beaucoup de sportifs, toutes disciplines confondues, mais aussi avec les kinés, les préparateurs physiques, les ostéopathes, Claire Calmels (chercheur en Neurosciences Appliquée au Sport de Haut Niveau, ndlr), qui avait travaillé avec nous sur la cohésion d'équipe, l'imagerie mentale, les troubles alimentaires... Tout ça pour dire que je ne me sentais pas seule. Il y a toujours eu une grande écoute et beaucoup de bienveillance à mon égard, et c'est aussi ça la force de l'INSEP.

### Avez-vous gardé des liens avec l'établissement depuis votre retraite ?

Quand j'ai décidé d'arrêter la gym et de quitter le pôle France, j'ai

voulu m'éloigner aussi un temps de l'institut, car c'était trop douloureux pour moi d'y revenir. Mais maintenant, ça y est, j'ai enfin passé ce cap. Depuis quelques mois, je passe de temps en temps à l'INSEP pour voir la nouvelle équipe de GR performer, et je l'avoue, cela me fait vraiment du bien d'être de retour « à la maison ». J'ai même postulé pour surveiller les jeunes élèves lors des études le soir dès la rentrée prochaine, comment on l'avait fait avec moi à l'époque où j'étais au lycée. Et étant toujours sur les listes de reconversion, je sais que je peux toujours être accompagnée par le pôle haut niveau pour ma reconversion, mais comme je le disais, je n'ai toujours pas un projet bien défini, je ne me vois pas les solliciter pour le moment. La seule chose dont j'ai conscience, c'est que le sport de haut niveau m'a donné de la discipline, de l'exigence, mais aussi des valeurs et des compétences qui pourront m'être utiles plus tard dans ma vie personnelle et professionnelle. Reste à savoir dans quoi (sourire).

**Vous étiez présente à Tokyo l'an passé pour commenter les épreuves de gymnastique rythmique avec Anne Boyer sur Eurosport. Cette expérience ne vous a pas donné envie de poursuivre dans cette voie ?**

Déjà, je dois dire que c'était une chance incroyable, car je n'aurais jamais pensé pouvoir commenter les Jeux à seulement 20 ans, et c'était aussi une fierté de représenter mon sport. Même si je n'ai pas été qualifiée avec mon équipe, c'était ma petite victoire à moi de pouvoir participer aux Jeux d'une certaine manière ! J'aime le sport en général, je connais de

nombreux athlètes, alors oui pour quoi pas renouveler un jour l'expérience si on fait appel à nouveau à moi. C'est vrai que je pense forcément à Paris 2024 et j'aimerais faire partie de cette aventure. Mais je ne sais pas encore de quelle manière, on verra bien. Ce qui m'intéresse le plus en ce moment, c'est vraiment la transmission. J'ai intégré la commission des jeunes de la fédération française de gymnastique, je participe encore à des événements à ce titre et ça me tient à cœur de témoigner, de transmettre mon expérience, notamment auprès de la nouvelle génération pour que les erreurs qui ont été faites durant ma carrière ne soient pas renouvelées avec d'autres jeunes. Je sais déjà ce que vous allez dire, mais non, je n'ai jamais envisagé d'être entraîneur. Du moins pas pour le moment. ■



*Le sport de haut niveau m'a donné de la discipline, de l'exigence, mais aussi des valeurs et des compétences qui pourront m'être utiles plus tard dans ma vie personnelle et professionnelle*

EN BREF

## ELISABETH RACHID

Née le 18 juin 2001 à Paris

Gymnastique rythmique

- Membre de l'Équipe de France de 2012 à 2020
- 7<sup>e</sup> en finale massues aux championnats d'Europe junior en 2016
- 8<sup>e</sup> au concours par ensemble aux championnats du monde seniors 2018
- 6<sup>e</sup> en finale cerceaux avec l'ensemble France aux championnats du monde seniors 2018



# DORA TCHAKOUNTE

## ENVOIE DÉJÀ DU LOURD

**C**hampionne d'Europe d'haltérophilie dans la catégorie des 59 kg en mai dernier, 4<sup>e</sup> aux Jeux de Tokyo l'an passé, Dora Tchakounte sait qu'elle devra soulever encore plus lourd pour rêver à un podium olympique à Paris tout en menant de front ses études de kiné et sa vie de jeune maman.

Le contraste est saisissant. Dans sa vie en dehors des plateaux, elle est une jeune femme réservée qui mène ses vies d'athlète, d'étudiante et de jeune maman en toute discrétion. Mais dès qu'elle se place sous les barres, Dora Tchakounte se transforme. « C'est même impressionnant à voir, atteste son entraîneur au pôle France d'haltérophilie de l'INSEP, Franz Félicité, Dora, c'est la force tranquille. Quand vous la voyez dans son quotidien, elle ne fait pas de vague, elle est posée et garde tout à l'intérieur. Mais une fois que la compétition commence et même à l'entraînement,

elle devient une vraie guerrière et ça explose. » La principale intéressée en rigole. « Contrairement à ce que certains pensent, l'haltérophilie est un sport captivant, confirme celle qui est devenue championne d'Europe dans la catégorie des 59 kg en mai dernier à Tirana (Albanie). Quand j'arrive à la salle, j'oublie mes soucis, je me concentre et me recentre sur moi-même en ne pensant qu'à une seule chose : réussir mon geste. Si je bats quelqu'un au passage, c'est très bien. Mais mes principales adversaires, ce sont d'abord moi-même et la barre. » Dans le monde



des leveurs de fonte, la franco-camerounaise, née à Yaoundé et arrivée en France à l'âge de 10 ans, est depuis longtemps une promesse. Mais ces deux dernières années, la pensionnaire de l'INSEP (27 ans), qui a intégré l'établissement en 2012 après un an au CREPS Île-de-France, a plus que confirmé son potentiel.

## LA MÉDAILLE À UN KILO PRÈS

À Tokyo l'été dernier, il s'en est fallu d'un kilo seulement pour qu'elle réussisse l'exploit de monter sur le podium olympique. Une 4<sup>e</sup> place synonyme de meilleure performance féminine française depuis l'introduction de l'haltérophilie féminine aux Jeux en 2000 et même de meilleure performance tout court pour les Bleus, hommes-femmes confondus, depuis 2008. « Il y a quand-même bien sûr un peu de regret d'être passée si près de la médaille, mais au vu de mon parcours, de ma blessure avant d'arriver au Japon (tendinite au genou, ndlr), c'est la satisfaction qui l'emporte, assure celle qui avait connu quelques mois avant les Jeux son premier podium international avec une 3<sup>e</sup> place aux championnats d'Europe. Il ne faut pas oublier que l'objectif initial était d'être finaliste pour mes premiers JO. Cette performance m'a démontré que j'avais le potentiel pour rivaliser avec les meilleures. » Franz Félicité a d'ailleurs vu le changement dès le retour de sa protégée à l'entraînement à la rentrée après une courte période de repos. « Elle a pris confiance et elle a beaucoup mûri ces derniers mois, confirme l'entraîneur de l'équipe de France. Avant les Jeux, elle avait du mal à se fixer des objectifs clairs. Elle nous disait toujours « on verra » avec un peu de nonchalance. Mais cette saison, on l'a sentie vraiment déterminée. Et cela s'est vu aux championnats d'Europe où non seulement elle est partie pour gagner, mais où elle s'est vraiment battue pour aller chercher cette médaille d'or. »

## UNE PETITE VICTOIRE

Un succès encourageant sur la route de Paris 2024, où elle sera très attendue, même si la sociétaire de la VGA St Maur, qui a débuté l'haltérophilie par hasard alors qu'elle fréquentait enfant le centre de loisirs de Blanc-Mesnil avant d'être façonnée par Marko Tzanko, ex-coach de l'équipe de Bulgarie et de l'équipe de France, reste mesurée, fidèle à son tempérament. « Ce titre est une petite victoire sur le chemin des Jeux. Le plus dur reste à venir, il y a encore beaucoup de travail, soutient-elle. J'ai passé un cap en étant encore plus assidue à l'entraînement,

mais aussi en faisant attention à tous les à-côtés : la réathlétisation, les soins kinés, la nutrition... Mais pour espérer une médaille à Paris, il faudra non seulement que je souleve encore plus lourd (son record est de 213 kg - 96 kg à l'arraché, 117 kg à l'épaulé-jeté -, ndlr), mais aussi que je ne rate pas les barres qui sont à ma portée comme cela a été le cas à Tokyo par exemple. »

Si son statut au sein de l'haltérophilie française a changé – « elle commence peu à peu à assumer un rôle de leader en équipe de France, par ses résultats, mais aussi dans son attitude, son implication, sans avoir besoin de beaucoup parler », certifie Franz Félicité qui espère la voir monter sur un podium mondial cet hiver –, Dora Tchakounte a aussi dévoilé une autre facette de sa personnalité il y a quelques semaines. Lors de la présentation à l'INSEP du guide « Sport de haut niveau et maternité, c'est possible », elle a accepté de partager son expérience de maman sportive, non sans émotion. « C'est vrai qu'à l'époque où j'attendais mon fils (Moradel, désormais âgé de 5 ans, ndlr), je ne savais pas que je pouvais être soutenue, conseillée comme maintenant et j'avais caché ma grossesse par peur du regard des autres et des commentaires et je me sentais très seule, raconte-t-elle. Aujourd'hui, je continue à chercher mon équilibre dans mes différentes vies (elle est en dernière année à l'école nationale de kinésithérapie et de rééducation de Saint-Maurice, ndlr), mais je suis bien accompagnée, par l'INSEP, ma fédération, le département du Val-de-Marne... J'ai envie que mon fils soit fier de moi, mais sans pression. De toute façon, à ses yeux, sa maman, c'est la meilleure ! » ■

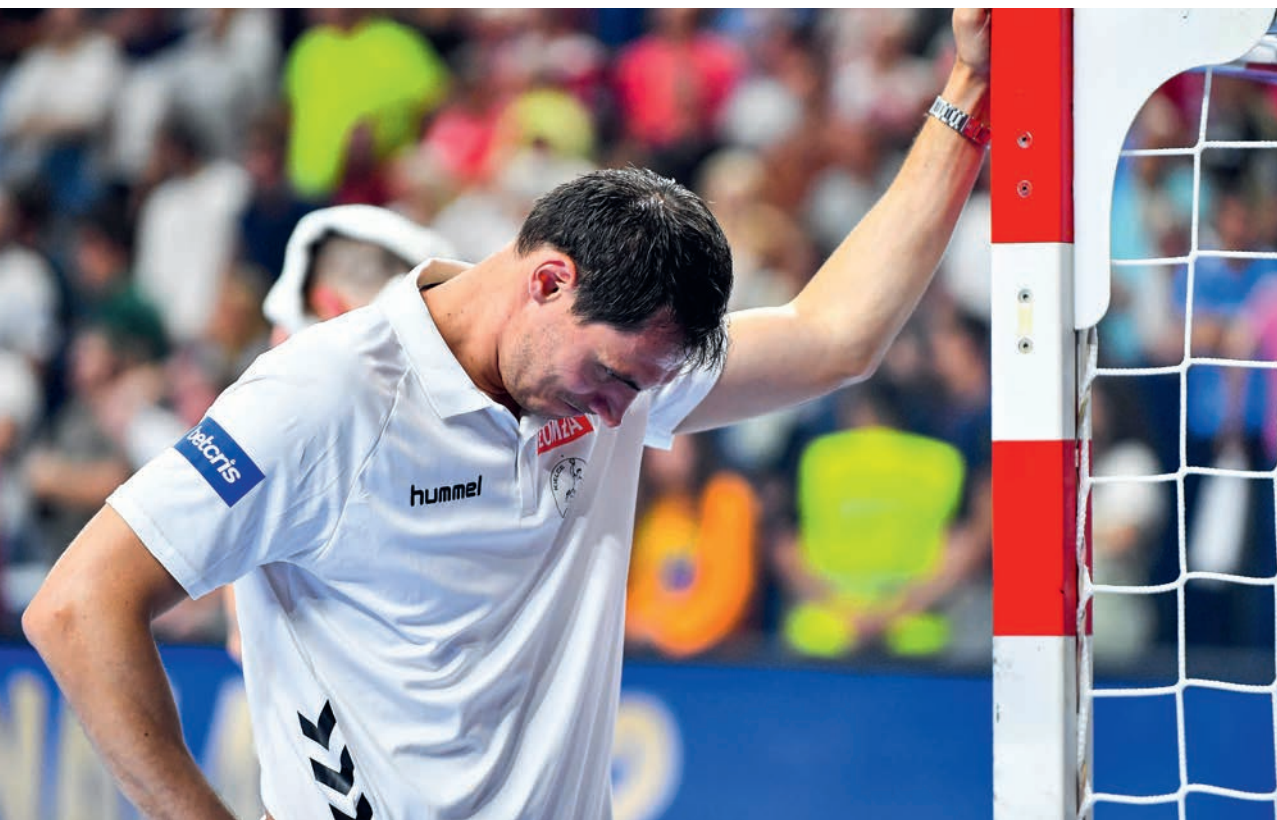
## EN BREF

### DORA TCHAKOUNTE

Née le 23 mars 1995 à Yaoundé

Naturalisée française depuis 2013

- **Championne d'Europe d'haltérophilie dans la catégorie des 59 kg en 2022 (3<sup>e</sup> en 2021)**
- **4<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2021**
- **Multiple championne de France**



## POUR UN ENTRAÎNEUR, GÉRER SON STRESS EST AUSSI UNE PERFORMANCE

---

A

force de multiplier les casquettes et les missions tout en faisant face à de plus en plus de pression liée aux résultats et à la précarité de sa situation, l'entraîneur de haut niveau est soumis à un stress important qu'il doit apprendre à gérer. L'accompagnement mis en place par l'INSEP peut l'y aider.

---



*L'entraîneur multiplie les casquettes et les missions. En véritable manager de la performance, il doit aujourd'hui faire face à une multiplicité de tâches*

C'est une vocation, un métier passion qui devrait normalement conduire à un épanouissement personnel et professionnel. Sauf que ces dernières années, un tabou est tombé : être entraîneur de haut niveau est non seulement une fonction chronophage, faite de sacrifices et de fortes tensions, qui peut vite tourner à l'obsession, mais elle est aussi une source importante de stress, voire d'anxiété et d'angoisse. Les cas très médiatisés d'entraîneurs de football ayant connu des problèmes de santé - burn-out, malaise, crise cardiaque - ont semé le trouble. Et c'est toute la profession, et pas seulement dans les sports professionnels, qui a pris soudainement conscience de la nécessité de se remettre en question et de libérer la parole. « On voit de plus en plus d'entraîneurs, toutes disciplines confondues, qui n'hésitent pas à avouer leur malaise, voire leur mal-être », confirment Anaëlle Malherbe, chargée de mission en psychologie du sport au sein du pôle performance de l'INSEP, et Christophe Rouffet, coach APPI (Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP). Car si l'exercice de leur métier est toujours considéré, par la plupart, comme une chance unique, l'évolution de la fonction, qui ne se limite pas qu'aux compétitions ou aux entraînements, a fortement changé la donne.

## L'ENTRAÎNEUR N'EST PLUS SEULEMENT UN TECHNICIEN

Comme l'ont montré les enquêtes (2019 et 2022) sur le métier et les conditions de travail des entraîneurs français engagés dans un projet de haute performance sportive coordonnées par Fabrice Burlot, chercheur en sociologie à l'INSEP, et Matthieu Delalandre, maître de conférence à l'Université Gustave Eiffel, l'entraîneur n'est plus seulement un technicien, un homme de terrain. Il multiplie les casquettes et les missions. En véritable manager de la performance, il doit aujourd'hui faire face à une multiplicité de tâches : planification, entraînements, gestion et coordination du staff, débriefings collectifs et individuels avec les athlètes, réunions diverses, communication, analyse des données, tâches logistiques, certains allant même jusqu'à réserver les billets de train ou d'hôtels pour les compétitions ou les stages. Un engagement de tous les instants dans un temps contraint « *qui non seulement ne permet pas d'avoir des moments de respiration pour se ressourcer et être créatif, mais qui a aussi un impact sur la santé des entraîneurs, soumise à rude épreuve par la charge de travail et le stress* », analyse Christophe Rouffet.



*Gérard Houllier, ancien sélectionneur des Bleus, avait déclaré « Des activités, il y en avait trop. Je voulais faire trop de choses et il m'a fallu un certain temps, peut-être un accident grave pour découvrir qu'en fait il faut aussi s'occuper de soi »*





*Gilles Cervara, entraîneur du tennisman Daniil Medvedev, n°2 mondial. Au 3<sup>e</sup> tour de l'Open d'Australie 2021, l'entraîneur, excédé par l'attitude de «son» joueur qui passait ses nerfs sur lui depuis la perte de la 3<sup>e</sup> manche, a tout simplement décidé de quitter le court.*

« La question du temps est une problématique majeure de leur travail, confirme Fabrice Burlot. Plusieurs entraîneurs parlent d'ailleurs d'épuisement, voire de phases dépressives, tout en évoquant l'impossibilité de décrocher de ce rythme et de faire une pause pour se régénérer dans un contexte de concurrence internationale accrue. » « Les entraîneurs ont aussi tendance à beaucoup encaisser de choses pour protéger leurs athlètes, éclaire Ancëlle Malherbe. Ils gardent tout à l'intérieur pour éviter de leur transmettre leur propre stress, mais aussi pour éviter de se retrouver en difficulté vis à vis de leurs collègues, de la hiérarchie... »

## UN (SUR)INVESTISSEMENT TOTAL

Outre l'obligation de résultats à chaque compétition, qui plane comme une épée de Damoclès au-dessus de leur tête, « la nécessité d'un (sur)investissement total pour être performants, y compris en dehors des

grandes échéances, apparaît comme une contrainte particulièrement pesante, assure Fabrice Burlot. Ils ont des difficultés à concilier cette vie professionnelle intense avec leur vie personnelle, ce qui peut créer des difficultés familiales et des situations problématiques qui les questionnent, et encore plus dans le contexte actuel où leur activité peut être considérée comme un compromis permanent entre planification et adaptation au fil de l'eau. » De nombreux entraîneurs estiment d'ailleurs que leur autorité est non seulement chahutée par les jeunes générations de sportifs, dont les mentalités semblent évoluer, mais elle est également souvent remise en cause par l'institution sportive de plus en plus exigeante et pas forcément reconnaissante. « Les entraîneurs ont souvent l'impression de ne pas être totalement maîtres de leur projet de performance et se sentent peu considérés et peu soutenus. Et d'autant plus compte tenu de la précarité de la profession », poursuit le chercheur en sociologie de la performance sportive. « Avant Tokyo, de nombreux



**L'INSEP est ainsi en mesure d'accompagner les entraîneurs qui le souhaitent pour avoir une meilleure connaissance d'eux-mêmes, se questionner, agir davantage en conscience dans leurs différentes activités et gérer leur stress**

entraîneurs avaient exprimé leur stress à cause de la pression du résultat bien sûr, des attermolements du calendrier, sans cesse remis en question par la crise sanitaire, mais ils évoquaient aussi l'incertitude qui régnait à l'approche des élections fédérales. Ils ne savaient pas s'ils allaient être reconduits ou non dans leur fonction et ils avaient forcé du mal à le vivre », détaille Anaëlle Malherbe. « L'incertitude est un facteur de stress. Or, pour un entraîneur, côtoyer l'incertitude fait partie de son quotidien, soutient Anne-Claire Macquet, chercheur en Psychologie Appliquée au Sport de haut niveau à l'INSEP. Or, le stress, s'il est bien géré, est indispensable à la haute performance, car il mobilise, favorise l'action, donne parfois de l'énergie. En revanche, il ne doit pas devenir chronique et se transformer en anxiété voire en angoisse. »

## L'ACCOMPAGNEMENT, LA CLÉ DE L'APAISEMENT

Pour gérer son stress, chacun sa technique ou sa tactique : pratiquer pour soi une activité sportive sans quête de performance, passer de trop rares moments en famille, écouter de la musique, lire... Tout est bon pour oublier un temps les pensées négatives dont ils s'encombrent parfois et qui peuvent avoir un impact sur leur fonction. Mais comme le reconnaît Pierre Mione, entraîneur national adjoint d'escrime : « on est vite rattrapé par notre passion : même quand je fais une randonnée vélo pour m'évader un peu, il m'ar-

rive souvent de m'arrêter pour noter une idée pour la prochaine séance d'entraînement. Et mes nuits sont aussi souvent très perturbées et hachées, car ça cogite sans cesse. » Dans leur recherche d'apaisement intérieur, l'accompagnement est devenu depuis quelques années la clé. Si les formations initiales des entraîneurs n'incluent encore que trop rarement l'aspect dimension mentale, centré le plus souvent sur les sportifs, de nombreux outils et ressources sont aujourd'hui à leur disposition. Par le biais de ses différents pôles – médical, haut niveau, performance, formation, recherche... –, l'INSEP est ainsi en mesure d'accompagner les entraîneurs qui le souhaitent pour avoir une meilleure connaissance d'eux-mêmes, se questionner, agir davantage en conscience dans leurs différentes activités et gérer leur stress. « Et depuis quelques années, ils sont de plus en plus nombreux à nous solliciter, admet Anaëlle Malherbe. Ils ont été sensibilisés à l'accompagnement mis en place pour les athlètes et ils se sont dit qu'ils pourraient aussi en bénéficier par rapport à leurs problématiques professionnelles et personnelles. L'ancienne génération aurait peut-être eu plus de mal à faire cette démarche. » « Dans l'encadrement, il n'y a pas que les entraîneurs qui sont concernés, relève Anne-Claire Macquet. Cela peut aller du médecin au directeur d'équipe dont les problématiques sont parfois un peu différentes, mais qui connaissent eux-aussi des montées de tension et de stress et qui sont invités à faire ce travail d'introspection. » Preuve que la parole se libère et que le sujet n'est plus aussi tabou, quatre entraîneurs ont accepté d'évoquer leur rapport au stress et l'accompagnement dont ils bénéficient de la part de l'INSEP. ■



**L'ancienne génération aurait peut-être eu plus de mal à faire cette démarche**



## PATRICK CHILA

*Entraîneur de l'équipe de France de tennis de table*

« Quand j'étais joueur, j'arrivais plutôt à bien gérer le stress que l'on peut ressentir avant et pendant une compétition. Je trouvais même que c'était plutôt une bonne chose, car cela voulait dire que j'étais concerné par les matchs à venir et prêt à aller chercher une performance. En revanche, quand je suis devenu entraîneur (dès 2010 en club, puis à partir de 2014 en équipe de France, ndr), le stress est d'un seul coup monté d'un cran. Il faut le dire : un joueur est très égoïste, il ne pense qu'à lui. Alors que pour un coach, il y a non seulement la pression du résultat, mais aussi celui lié à la préparation de ses joueurs, à toute l'organisation de l'entraînement, des compétitions... Dans ce cas, je ne me soucie plus de moi, je ne pense qu'aux autres. Je veux que les joueurs, mais aussi les membres du staff se sentent bien et soient placés dans les meilleures conditions. Je dois faire attention à ce que je dis, éviter qu'une phrase ne prenne le dessus... Cela implique une remise en question permanente. Et lorsqu'on ressent du stress, on essaye au maximum de le cacher à ses joueurs qui sont de vraies éponges. S'ils voient la moindre faille, ils peuvent vite être déstabilisés, surtout en plein tournoi où l'entraîneur peut coacher entre les points. (...) Quand tu es joueur, le DTN, le président de la fédération, les élus, tu as l'impression d'être loin de tout ça. Mais quand tu es entraîneur, les problématiques sont différentes. Tu sais que tu es dépendant des résultats, tu peux être débarqué

du jour au lendemain et cela rajoute forcément du stress. Encore plus lors des périodes d'élections fédérales où tu n'as pas les cartes en main. (...) En tant que responsable de l'équipe de France, mon rôle est aussi de « décharger » les tensions et le stress des autres membres du staff. Cela passe par des discussions franches et conviviales et pas seulement au bureau. C'est bien aussi d'aller boire un coup le soir entre nous ! (...) J'ai la chance d'avoir le soutien de ma famille. Ma femme est une ancienne sportive de haut niveau, elle connaît donc les contraintes de cette vie où on est absent 170 jours par an. Quand on m'a proposé ce poste d'entraîneur national, nous en avons bien sûr parlé en famille afin que tout le monde adhère au projet. Dans le cas contraire, cela aurait été certainement plus difficile à vivre. (...) Même si j'ai l'impression de bien gérer le stress, j'ai quand même senti à un moment le besoin d'être accompagné à l'INSEP pour me libérer, pouvoir parler de mes projets ou de n'importe quels soucis, personnels ou professionnels, à une oreille « neutre » et externe. Je sais que je peux tout dire à mon accompagnateur qui me donne à réfléchir, m'aide à trouver des idées... Et cela m'a beaucoup aidé ces dernières années. Mes collègues savent que je suis accompagné et je me suis rendu compte que je n'étais d'ailleurs pas le seul dans ce cas. »





## EMMANUEL COLLIOT

*Directeur de la performance féminine et manager des équipes de France féminine de hockey sur glace*

« Entre 2018 et 2020, nous avons connu une alternance de résultats, avec la meilleure performance de notre histoire lorsque nous avons intégré l'élite mondiale avant de redescendre dès la saison suivante. Nous nous sommes alors rapprochés de l'INSEP pour nous accompagner dans notre projet de performance, notamment sur la dimension mentale et la gestion du stress. Pour les joueuses, mais aussi pour les membres du staff. L'objectif était d'avoir une meilleure connaissance mutuelle entre nous, de faciliter les échanges, verbaliser tous nos ressentis, mettre des mots sur ce qui pouvait être stressant, pesant, mais aussi motivant... À chaque poste, il y a des maux et des mots différents. En cas de blessure d'une joueuse par exemple, l'entraîneur peut ressentir du stress, car il perd un élément important de son équipe avant une échéance importante. Mais pour le médecin qui s'occupe de cette même joueuse, si cet enjeu de performance est présent, il se préoccupe aussi de la santé de la joueuse, des conséquences de cette blessure sur la suite de sa carrière et même de sa vie personnelle... (...) L'entraîneur n'est plus seulement un technicien. Il analyse des données qui ont explosé ces dernières années entre la quantification de la charge de travail, la fréquence cardiaque, la vitesse, les données du jeu collectives et individuelles... Il doit aussi parfois gérer les sollicitations, la communication... Tout cela implique une plus grande mobilisation intellectuelle et par conséquent plus de pression au-delà des seuls résultats.

Le stress se ressent avant un match, mais aussi sur l'organisation de la charge de travail, sur les leviers à activer... Le plus dur pour moi, depuis le début de la crise sanitaire, ce sont aussi les mois qui précèdent la compétition quand il faut faire et défaire en permanence, et encore plus entre les reports de compétition, les cas de COVID, etc. Je dois rester clairvoyant et éviter de transmettre mon stress aux joueuses et aux autres membres du staff. Je « mange » aussi le stress de tout le monde et il ne faut pas que celui-ci me « bouffe » à son tour. Les différents outils qui nous ont été donnés par l'INSEP ont permis de renforcer la connaissance que nous avons de nous même et des autres, de mieux identifier les symptômes de stress qui peuvent apparaître. Quand l'émotion commence à prendre le pas, cela peut se manifester par de l'irritation, de la fatigue... On a réussi à mettre en place une sorte de challenge entre nous, chacun veille sur les autres et peut agir vite. Par exemple, avant le TQO, nous avons remarqué qu'un membre du staff avait la bougeotte. C'était un symptôme du stress qu'il ressentait à ce moment là. On est simplement allé le voir pour lui demander comment ça allait, s'il se rappelait de nos derniers échanges et la tension est retombée. La réalité du bien-être émotionnel comme facteur de performance est désormais mieux prise en compte. Et la prise de conscience qu'un coach a aussi besoin d'un coach fait son chemin. »



## PIERRE MIONE

*Entraîneur national adjoint des équipes de France de sabre*

« Ce qui occasionne toujours le plus de stress chez moi en tant qu'entraîneur, c'est la gestion des imprévus : les soucis de transport, les changements de calendrier, mais aussi et surtout un adversaire atypique sur la piste quand je coache en compétition, un arbitrage approximatif, enfin, est-ce que mon athlète va pouvoir exprimer pleinement son potentiel... Quand le match commence, c'est l'escrimeur qui a les clés, mais je sais qu'il faudra que je sois le meilleur possible dans mes paroles à la pause. En une minute, je ne pourrai donner qu'un ou deux conseils, mais dans mon regard, ma façon de parler, je devrai être posé et essayer de garder un certain self-control. Aujourd'hui, j'arrive plus à prioriser alors que quand j'étais trop stressé, j'avais tendance à donner beaucoup trop d'informations. Pendant mes études de Staps, alors que j'étais à l'époque déjà très anxieux, limite angoissé, j'ai appris des techniques de respiration de sophrologie, de relaxation qui me sont encore très utiles aujourd'hui. J'ai aussi été accompagné par un coach en entreprise qui m'a donné des conseils pour mieux m'exprimer en groupe. Après les Jeux de Tokyo, je savais qu'il y aurait des changements à la fédération, au sein du staff et je me suis alors posé beaucoup de questions : quel peut-être l'impact sur mon poste, la fédération a-t-elle encore confiance en moi, est-ce que je suis toujours la bonne personne pour faire progresser les athlètes, etc. Je me suis rapproché du pôle performance et depuis 6 mois, je suis accompagné par Christophe Rouffet. C'était une démarche volontaire, mais au départ, je ne le cache pas, je voyais ça comme un acte de faiblesse,

voire un risque. Après avoir échangé avec d'autres entraîneurs qui étaient eux aussi accompagnés, je l'ai pris comme une initiative pour sortir de ma routine et me remettre en question. Après la première séance, je ne me sentais vraiment pas bien, je crois que je me posais encore plus de questions qu'en arrivant (rires). C'est assez épuisant, psychologiquement parlant, car on se met vraiment à nu. Mais c'est justement le but. Ça m'a bousculé, mais aussi redonné confiance. L'entraînement, je vis pour ça. J'ai quitté mes montagnes, ma région pour venir sur Paris et entraîner. Il fallait que j'arrête de me plaindre, de me focaliser sur des choses peu importantes et, au contraire, me recentrer sur les athlètes en oubliant mes soucis du quotidien, mes problèmes relationnels. Je me suis aussi rapproché d'Anne-Claire Macquet, qui m'a donné des outils supplémentaires dans ma communication avec les athlètes. J'arrive aujourd'hui à mieux gérer mon stress, même si le stress positif lui est important. Cela me permet de montrer aux athlètes que leur projet me tient à cœur et qu'il est aussi le mien. (...) En plus de mes fonctions en escrime, j'ai la chance d'être moniteur de ski et quand j'ai une pause dans notre calendrier très chargé, je reviens dans mes montagnes, je donne des cours de ski sans objectif de performance, et cela me permet de me ressourcer, tout comme la pratique du sport. Ces dernières semaines, en raison d'un calendrier très dense avec l'enchaînement des épreuves, je n'ai pas eu le temps d'être accompagné et je vois à quel point cela me manque et comment cela influe sur mes réactions, ma sérénité ou plutôt mon manque de sérénité (sourire). »



## ERIC LE LEUCH

*Directeur de la performance adjoint et entraîneur de l'équipe de France de para-canoë*

« Après les Jeux Paralympiques de Tokyo, conclu par deux médailles (argent et bronze), nous avons senti le besoin de questionner notre projet de performance. Pour viser le titre à Paris, différents points ont été identifiés et j'ai souhaité notamment que le staff soit plus étoffé. Dans un souci d'anticipation, nous avons sollicité le pôle performance de l'INSEP pour nous accompagner sur la dimension mentale, afin de mieux gérer et appréhender le changement de statut de notre équipe, qui sera plus attendue en 2024, le fait de fonctionner avec un staff élargi et donc de nouvelles relations interpersonnelles à appréhender, la pression d'évoluer à domicile, etc... Entraîner des athlètes en situation de handicap implique aussi de prendre en compte d'autres paramètres dans les déterminants de la performance. La logistique par exemple avec l'accessibilité des sites de pratiques et des lieux de vie (stages, compétitions...) ou encore la santé et la prévention de risques de lésions ou d'infection notamment pour les athlètes paraplégiques... Toutes ces situations peuvent entraîner une montée en tensions et donc plus de stress. Jusqu'à présent, j'avais disons une approche empirique du stress, comme par exemple rester concentré sur la technique et non pas se focaliser sur les adversaires ou le résultat. C'est une approche que nous utilisons d'ailleurs au sein de l'encadrement jusqu'aux Jeux de Tokyo et qui portait ses fruits. Mais il fallait, dans notre souhait de progression, des outils plus théoriques et surtout individualisés. Avec Anaëlle (Malherbe, ndlr), nous sommes en train de travailler

sur comment mieux se connaître les uns les autres au sein du staff, identifier les signes et niveaux de stress de chacun pour intervenir si besoin. Entraîneur est un métier très prenant et exigeant. Je m'en doutais déjà quand j'étais sportif, car j'étais moi aussi très exigeant avec mes coaches. Et je savais en passant de l'autre côté que ça allait être à mon tour de gérer l'attente de mes athlètes, le stress de la préparation, etc. J'ai vu une vraie évolution sur ces questions au fil des années. Dans les pays anglo-saxons, les préparateurs mentaux, les psychologues sont intégrés au sein des staffs. Nous n'en sommes pas encore tout à fait là en France, mais le besoin d'avoir un accompagnement à la dimension mentale, y compris pour les entraîneurs, est désormais compris et surtout admis, et pas seulement en situation de crise. Ce n'est plus considéré comme un aveu de faiblesse, bien au contraire. »





# GENRE ET PERFORMANCE :

## LA SCIENCE DU SPORT S'EMPRE - ENFIN - DU SUJET

---

**C**omme l'illustre la création du groupe de Travail « Genre et Performance », à l'initiative du Réseau National d'Accompagnement Scientifique de la Performance (RNASP) du Pôle Performance de l'INSEP, la question du genre dans le sport et son impact sur les performances commencent à trouver écho au sein de la communauté scientifique. Responsable du RNASP, Jean-François Robin fait le point sur les récents travaux menés et l'accompagnement scientifique mis en œuvre pour apporter des solutions concrètes aux sportives et à leur encadrement.

---

## Pour quelles raisons la science du sport commence aujourd'hui à analyser la performance au prisme du genre ?

Avec la perspective des Jeux de Paris en 2024, la performance a été logiquement placée au centre des attentions. De nombreux projets de recherche dans le domaine de la performance sportive ont donc vu le jour ces dernières années sur différentes thématiques pluridisciplinaires. Ils sont traversés par plusieurs enjeux transversaux afin d'apporter des réponses concrètes aux entraîneurs et aux athlètes. Il est très vite apparu que la question du genre et son impact sur les performances avaient été jusque-là peu étudiés. Et pas seulement en France. D'ailleurs, plus globalement, les athlètes féminines restent massivement sous-représentées dans la recherche sur les sciences du sport et de l'exercice (seulement 9 % des études), en raison notamment de variables plus difficiles à appréhender, comme les variations hormonales du cycle menstruel qui pourrait avoir une influence sur les résultats. Ce sont encore les modèles masculins qui s'appliquent le plus souvent, que ce soit dans le domaine de la recherche avec des études basées sur un corps masculin pour ensuite être généralisées aux femmes, mais aussi dans les méthodes d'entraînement ! Une étude de l'INSEP (le rôle des facteurs sociaux dans l'accès et le maintien à une carrière de haute performance en athlétisme et la question de la spécificité de la performance féminine, ndlr), coordonnée par Hélène Joncheray, chercheuse en sociologie du sport, a également démontré que la France était la seule des neuf premières nations, tous sports confondus, à avoir une sous-représentation signifi-



*L'enjeu est de « rééquilibrer » les avancées de la recherche sur cette thématique et d'apporter un vrai accompagnement scientifique aux sportives et à leur encadrement*

cative de médailles remportées par les femmes lors des trois dernières olympiades. Sans oublier le faible nombre de femmes investies à des postes de dirigeantes voire d'entraîneuses, en complet décalage avec la société. Ces différents constats ont interpellé certaines de nos chercheur.es à l'INSEP qui ont

souhaité se mobiliser pour mieux comprendre les facteurs en jeu et initier des études scientifiques sur cette question précise du genre. L'enjeu est de « rééquilibrer » les avancées de la recherche sur cette thématique et d'apporter un vrai accompagnement scientifique aux sportives et à leur encadrement.



*Florence Hardouin, directrice générale de la Fédération française de football, fait partie du faible nombre de femmes investies à des postes de dirigeantes*



## Le genre représente un paramètre parmi tant d'autres

**La création l'an passé du groupe de Travail « Genre et Performance », à l'initiative du Réseau National d'Accompagnement Scientifique de la Performance (RNASP) du Pôle Performance de l'INSEP, s'inscrit elle aussi dans cette démarche ?**

Oui, bien sûr. Au sein du pôle performance, nous sommes de plus en plus sollicités par les demandes des entraîneurs soucieux d'entraîner différemment les femmes et les hommes. Et nous nous sommes rendus compte que les sportives se sentaient parfois limitées dans leur performances, par méconnaissance par exemple de l'impact de leur cycle menstruel sur leur quotidien, sur leur entraînement... et qu'elles avaient besoin d'accompagnement sur ces questions. L'objectif du groupe de travail est donc vraiment de travailler avec toutes ses composantes (chercheurs, référents scientifiques, sportifs, entraîneurs, dirigeants...) afin d'apporter des solutions scientifiques et technologiques qui doivent aider à la prise de décision des entraîneurs et à la transformation des pratiques des entraîneurs et des athlètes. Mais si nous avons souhaité analyser la performance au prisme du genre, nous ne souhaitons pas pour autant



*La handballeuse Estelle Nze Minko a dénoncé le tabou sur les menstruations, qui ont pourtant des effets importants sur la condition physique des sportives.*

regarder le genre comme une variable scientifique plus déterminante qu'une autre.

### **C'est-à-dire ?**

La performance dépend de plusieurs facteurs et le genre représente donc un paramètre parmi tant d'autres. C'est aussi la raison pour laquelle nous traitons des questions scientifiques relatives aux femmes, mais aussi aux hommes. Nous préférons notamment étudier les problématiques de la parentalité plutôt que de limiter les recherches unique-

ment à la maternité. Des travaux en sociologie ont par exemple démontré que les hommes, qui vont devenir père, connaissent eux aussi un bouleversement susceptible d'avoir un impact sur leurs performances. Nous nous intéressons aussi aux transformations corporelles et la gestion du poids, l'impact des stéréotypes, ainsi que les fluctuations hormonales qui touchent aussi les hommes, certes avec moins d'impact a priori, mais avec des conséquences sur les blessures, sur la fatigue, etc.

**Le suivi EMPOW'HER (voir encadré) s'est penché lui sur une problématique bien féminine puisque dès le départ, son objectif était d'étudier l'impact des règles et des différents cycles menstruels sur les performances des sportives. Pourquoi avoir choisi cette thématique précise ?**

Comme je le disais, cela vient non seulement d'une demande du terrain de l'entraînement, mais aussi de la sensibilité des deux chercheuses à l'origine de ce projet – Alice Meignié et Juliana Antero – qui, au sein de l'IRMES, suivent depuis plusieurs années des athlètes afin de les aider à mieux comprendre l'impact de leur physiologie féminine sur leurs performances sportives. Il était important d'avancer sur les connaissances en matière de cycle de menstruation et de combler les vides pour répondre aux nombreuses questions des athlètes : comment adapter mon entraînement en fonction des différentes phases du cycle ? pourquoi mon cycle est-il parfois perturbé en cas de stress, d'entraînement intense ? comment atténuer les symptômes en cas de règles douloureuses ? etc. Nous cherchons toujours à comprendre comment certaines sportives arrivent à réaliser leurs meilleures performances pendant leurs règles alors que d'autres sont au contraire diminuées. Toutes les données recueillies ont en tout cas confirmé la nécessité d'un véritable accompagnement scientifique sur ces questions qui reste à ce jour insuffisant.



## Ayodele Ikuesan

Ancienne athlète olympique, maire adjointe à la Santé Paris 18<sup>e</sup>

*« La question du genre s'est posée assez vite dans ma carrière. J'ai été confrontée très jeune à nombreux raccourcis. On me disait par exemple au début que le sport n'était pas forcément bon pour moi, car je risquais d'être trop musclée en tant que femme. Plus tard, c'est mon choix de mener de front mes études et mon objectif de disputer les Jeux Olympiques qui était remis en question. Passée la trentaine, j'ai aussi entendu qu'il allait bientôt être temps pour moi de prendre ma retraite pour fonder une famille. Ma place de femme n'était de toute façon pas vraiment prise en considération : je devais simplement courir en faisant tout comme les garçons ! Heureusement, aujourd'hui, le sport féminin est mieux valorisé, les sujets comme la maternité, les règles, sont plus abordés et cela permet aux sportives de s'accepter plus facilement, d'être plus sereines dans leur préparation. Lors de ma grossesse, j'ai eu la chance de bénéficier des conseils de Carole Maître (gynécologue, médecin du sport à l'INSEP, ndlr) et cela a tout changé pour moi. Le périnée par exemple, personne ne m'en avait jamais parlé ! Il ne faut pas oublier que derrière la sportive de haut niveau, il y a aussi une jeune femme qu'il faut accompagner en fonction de son parcours, ses contraintes, ses spécificités voire ses difficultés. Il faut que l'accompagnement soit vraiment individualisé. C'est aussi la raison pour laquelle je n'hésite pas de mon côté à échanger avec les jeunes filles qui se questionnent sur leur désir de faire du haut niveau pour leur donner des conseils et un élan si elles en ont besoin. »*





Pascal Martinot-Lagarde et sa fille

### Quelles autres formes pourrait prendre cet accompagnement justement ?

Dans le cadre de la préparation des Jeux de Paris, il serait par exemple important que des experts soient encore plus mobilisés pour accompagner les jeunes sportives sur ces questions. Je pense par exemple bien sûr à Carole Maitre (gynécologue, médecin du sport à l'INSEP, ndlr). Car beaucoup de croyances demeurent, qui sont autant de freins à la performance. Certaines sportives pensent toujours qu'elles ne peuvent pas s'entraîner lorsqu'elles ont leurs règles ! Nous devons être capables de leur apporter des réponses concrètes, sans faire de généralités. L'individualisation sera une nouvelle fois la clé, en prenant en compte chaque athlète en fonction de son sport, de ses spécificités, de l'influence ou non des fluctuations hormonales sur ses performances... Nous pouvons l'aider à déterminer la charge d'entraînement qui sera la plus adaptée pour elle en fonction de son cycle,

la nécessité ou non de mettre en place une préparation mentale pour mieux appréhender toute la charge psychologique liée à cette période, etc. Il faut aussi continuer à libérer la parole sur ces questions qui sont parfois encore taboues. Cette même sensibilisation serait également nécessaire chez les hommes, en particulier chez les entraîneurs en charge de la préparation finale des athlètes olympiques et paralympiques.

### Au-delà des sportives elles-mêmes, est-ce que le mouvement sportif dans son ensemble est suffisamment sensibilisé sur cette question du genre et est-ce que les études que vous menez commencent à avoir un impact ?

Disons que les choses avancent... Mais les croyances que j'évoquais sont encore fortes dans le milieu du sport et ce à tous les niveaux. Il y a encore un long travail à faire pour convaincre les élus, les présidents, les DTN de l'importance

de ce travail et de la pertinence d'un accompagnement scientifique de qualité. Certains entraîneurs hommes sont aussi toujours mal à l'aise avec ces questions. Ils ne savent pas vraiment comment échanger avec leurs sportives dès lors que cela relève de leur spécificité féminine. D'où la nécessité de poursuivre ce travail de sensibilisation de l'encadrement. Mais comme je le disais, les choses bougent. L'étude coordonnée par Héléne Joncheray a, par exemple, impulsé une nouvelle dynamique au sein de la fédération française d'athlétisme qui s'est emparée du sujet pour transformer ses pratiques. Je vois aussi une avancée notable dans le fait que figure désormais dans la lettre de mission du Directeur Général de l'INSEP, Fabien Canu, la demande des instances de tout mettre en œuvre pour mieux accompagner les jeunes sportives lors de leur maternité. Et dans ce cadre aussi, la science a un rôle à jouer.

**On imagine que sur la question du genre, les axes de travail peuvent être nombreux. Est-ce que, par exemple, la communauté scientifique est déjà mobilisée et impliquée dans le débat qui agite le mouvement sportif sur l'inclusion des athlètes transgenres ?**

À ma connaissance, et aussi surprenant que cela puisse paraître dans la perspective de Paris 2024 où ce débat pourrait prendre encore plus d'ampleur, nous n'avons pas encore été sollicités sur cette thématique précise et aucun protocole de recherche n'a été initié en dehors des travaux déjà évoqués. Je sais que des chercheurs en France s'y intéressent bien sûr et que la science est en mesure d'apporter des données et des réponses physiologiques et psychologiques pour aider à la prise de décision des entraîneurs, mais cela n'a visiblement pas encore été identifié comme un axe de travail prioritaire. En revanche, dans le cadre du PPR « sport de très haute performance », qui a vu

émerger de nombreux projets de recherche ces dernières années sur différentes thématiques pluridisciplinaires (l'équilibre de vie et l'environnement de l'athlète, la préparation mentale, l'optimisation du matériel, la quantification des charges d'entraînement, les spécificités du domaine paralympique, etc), la question du genre pourrait être prise en charge dans chacun d'entre eux. Je pense par exemple au retour de blessure, à la fatigabilité, à l'adaptation du matériel aux caractéristiques individuelles... Dans ces domaines comme dans d'autres, le sexe des athlètes est une variable qui peut être étudiée. Comme l'a demandé Fabien Canu en ouverture du séminaire « Quelles performances pour les sportives aux Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024 ? » que nous avons organisé le 30 mars dernier à l'INSEP, la priorité aujourd'hui est bien d'apporter des solutions concrètes et opérationnelles aux sportives et à leur encadrement pour aller chercher des médailles dans deux ans à Paris, mais aussi au-delà. La question de l'héritage est omniprésente



*La priorité est d'apporter des solutions concrètes et opérationnelles aux sportives et à leur encadrement*

dans l'ensemble des travaux qui sont menés. Et depuis ce séminaire d'ailleurs, riche en échanges et en rencontres, les réunions de travail se sont encore intensifiées et d'autres projets de recherche ont émergé.

## LE SUIVI EMPOW'HER

Mené par deux chercheuses de l'INSEP, Alice Meignié et Juliana Antero, le suivi d'accompagnement scientifique EMPOW'HER (Exploring menstrual periods of women athletes to escalate ranking) est né de la volonté de mieux comprendre la spécificité de la pratique féminine et de déterminer comment les données pouvaient être utiles aux sportives de haut niveau dans leur quête de performance. « Nous souhaitons surtout que les spécificités féminines, par exemple le cycle menstruel, ne soient plus forcément perçues ni vécues comme un élément négatif dans la performance », expliquent les deux jeunes femmes. L'objectif principal de ce suivi longitudinal sur le terrain auprès d'environ 80 athlètes issues de six disciplines (aviron, gymnastique, cyclisme, escrime, ski, football), est de maximiser les performances des athlètes féminines élites en optimisant leurs réponses à l'entraînement par des charges de travail adaptées en synergie avec leur physiologie et leur cycle menstruel. Les premières athlètes suivies montrent que les réponses à l'entraînement selon les différentes phases du cycle menstruel sont très hétérogènes d'une athlète à l'autre. Ainsi, les phases de cycles peuvent avoir une influence sur la puissance, l'endurance, mais aussi le sommeil, l'humeur... Cela souligne aussi la nécessité pour les chercheurs et les membres de l'encadrement de prendre en compte ces phases du cycle menstruel comme paramètre dans les stratégies d'individualisation de l'entraînement, et de mieux développer la sensibilisation, l'ouverture, la connaissance et la compréhension du cycle menstruel.



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](mailto:accueil@insep.fr) / 01 41 74 41 01 ou 01 41 74 42 43





## RECHERCHE PARTENARIALE

La dernière conférence du cycle « À la Recherche de la Performance », organisée par le laboratoire SEP de l'INSEP, a porté sur « La recherche partenariale au service de la performance sportive ». Pour la voir ou la revoir : <https://bit.ly/3ziGvL7>

Source LinkedIn : @INSEP

## FLAG FOOTBALL

L'équipe de France de Flag Football a peaufiné ses derniers réglages à l'INSEP, où elle a également reçu l'ancien spécialiste du 100 m haies, Ladj Doucouré, le temps de quelques « catches » ! Un moment de partage privilégié à la veille des Jeux Mondiaux, du 7 au 17 juillet, à Birmingham (USA).

Source : @fffa\_officiel



## PROFILAGE

Du 4 au 6 juillet 2022, deux préparatrices physiques du RGI Mélissa Mongis (INSEP) et Cécile Savin (CREPS de Bordeaux) se sont rendues au Sénégal pour y former 8 entraîneurs aux diverses disciplines du profilage. Ce projet s'inscrit dans le cadre de la convention signée entre l'INSEP et le CNOSS en vue des JOJ qui se dérouleront sur place en 2026

Source LinkedIn : @INSEP

## RETROUVEZ-NOUS SUR

- : @INSEP\_Paris
- : @insep.paris
- : INSEP\_Officiel
- : INSEP TV
- : INSEP

## À VOS JEUX

Du 20 au 24 juin, les animateurs et animatrices de France TV ont testé les disciplines avec les sportifs de l'équipe de France Olympique. À l'INSEP, Faustine Bollaert s'est essayée à l'escrime avec M. Pauty, Samuel Etienne a couru avec T. Makunda et E. Eméyé a combattu avec la judoka A. Buchard. Pour voir ou revoir le programme : <https://bit.ly/3ziGvL7>

Source Twitter : @francetvsport



## L'ART DE LA MÉDIATION SCIENTIFIQUE

Vous n'avez pas pu assister à la conférence du 5 juillet dernier sur « Représenter les données du sport de haut niveau : L'art de la médiation scientifique » ? Retrouvez-la sur notre chaîne Youtube : <https://bit.ly/3PUHt5N>

Source Youtube : INSEP TV

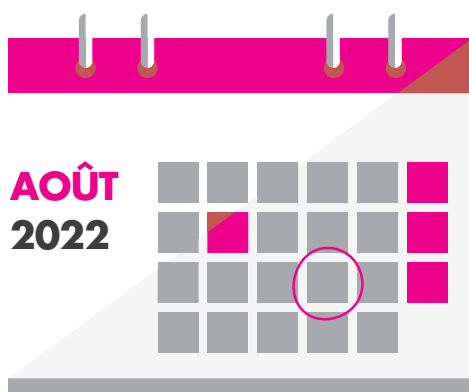


## JAPAN SPORT COUNCIL

Après 3 longues années sans pouvoir se rencontrer, l'INSEP était heureux d'accueillir une délégation du Japan Sport Council, institut japonais avec lequel une longue collaboration existe. Intéressés par le fonctionnement d'un réseau, ils ont également eu la chance de pouvoir visiter le Centre National d'Entraînement de Roland Garros, centre labellisé du RGI.

Source LinkedIn : @INSEP





# AGENDA

## LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



### 3 – 7 AOÛT

Canoë-kayak – Championnats du monde de sprint à Halifax (Canada)



### 11 – 21 AOÛT

Gymnastique artistique – Championnats d'Europe à Munich (Allemagne)



### 11 – 21 AOÛT

Natation (course, plongeon, water-polo, eau libre et natation artistique) – Championnat d'Europe à Rome (Italie)



## 11 - 14 AOÛT

Aviron - Championnats d'Europe  
à Munich (Allemagne)



## 16 - 21 AOÛT

Athlétisme - Championnats d'Europe  
à Munich (Allemagne)



## 23 - 28 AOÛT

Basket 3x3 - Championnats du monde  
à Debrecen (Hongrie)



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

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

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



[ TOP PARTENAIRE ]



[ PARTENAIRE OFFICIEL ]