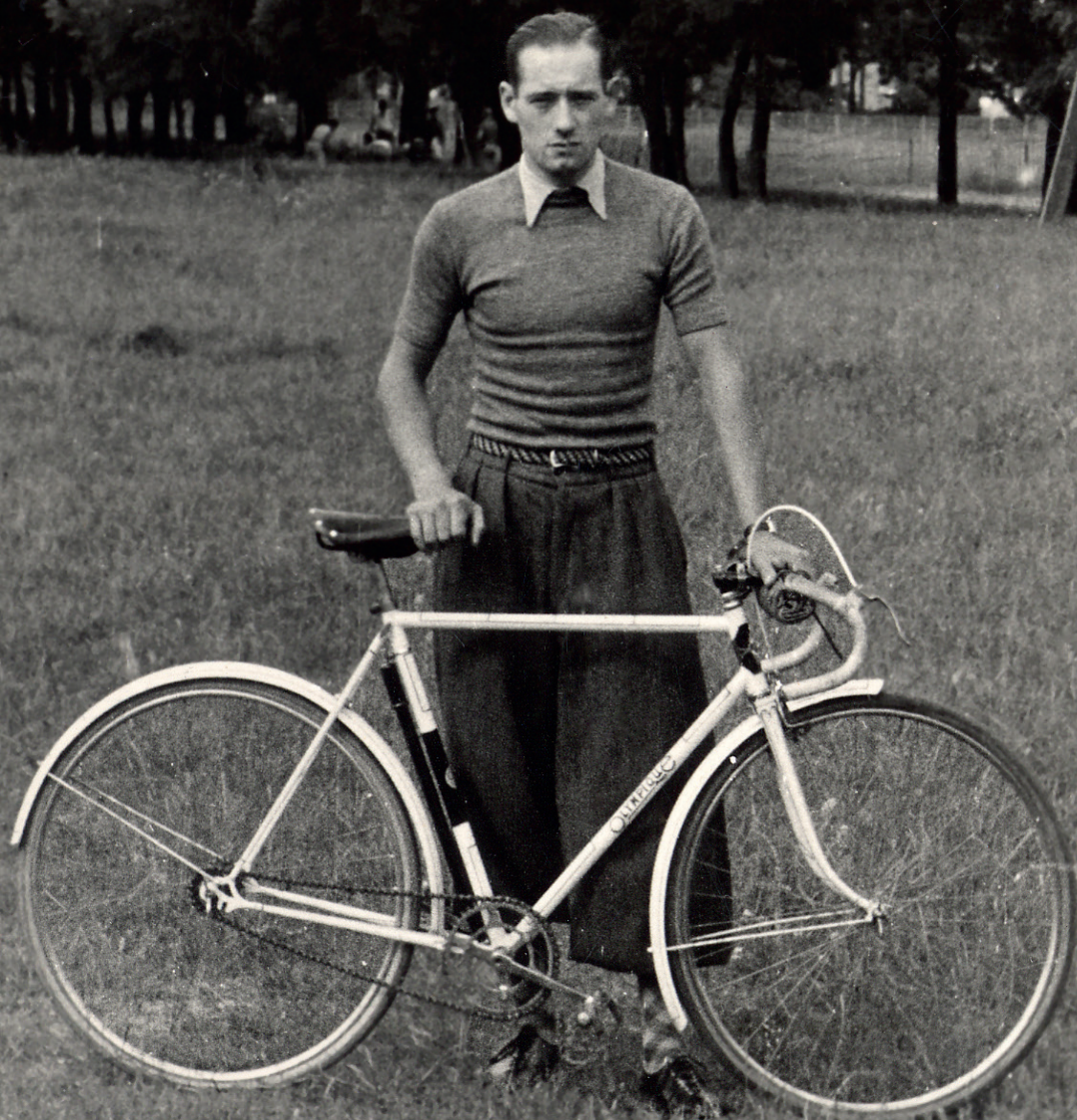




À LA UNE

**UNE ANNÉE PRÉ-OLYMPIQUE
ET PARALYMPIQUE
PAS COMME LES AUTRES**

Le cycliste Jean Goujon pose lors de son stage pré-olympique à l'École de Joinville. Né le 21 avril 1914 à Paris et décédé le 26 avril 1991 à Chaville, Jean Goujon a été champion olympique de poursuite par équipes (avec Robert Charpentier, Guy Lapébie et Roger Le Nizerhy) aux Jeux de Berlin en 1936.



Dans moins d'un an, la France accueillera le plus grand événement sportif planétaire. Un rendez-vous historique pour notre pays, nos fédérations, nos sportifs, nos entraîneurs, notre établissement. Nous ne sommes pas tout à fait encore dans la dernière ligne droite vers les Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, le véritable sprint sera pour plus tard, mais les choses sérieuses ont déjà bien (re)commencé.



Comme vous pourrez le lire dans le dossier que nous consacrons au sujet dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag, la période actuelle de qualifications ne ressemble pas vraiment à ce que nous avons l'habitude de vivre lors d'une année pré-olympique et paralympique. Le pays hôte des Jeux a naturellement quelques avantages, dont celui d'obtenir automatiquement quelques quotas, et pour les collectifs et athlètes concernés, la préparation de l'événement a donc déjà débuté. Quelques sportifs tricolores ont aussi profité des récentes échéances, notamment les Jeux Européens en juin, pour gagner leur billet nominatif, sous réserve, bien sûr, de la validation par la Commission Consultative des Sélections Olympiques (CCSO) du CNOSF.

Quel que soit leur statut à ce jour, qu'ils soient ou non déjà qualifiés pour les Jeux, toutes les ressources de l'INSEP sont mobilisées pour faire en sorte de placer les athlètes français et leur encadrement dans les meilleures conditions possibles pour mener à bien leur projet de performance. Ces prochains mois seront décisifs, notre degré d'exigence devra donc une nouvelle fois, mais peut-être plus encore, être très élevé, à tous les niveaux. Je sens au quotidien la passion, l'excitation, la motivation qui animent mes équipes pour contribuer à l'ambition sportive de réussite pour ces Jeux à domicile.

Des Jeux pour les athlètes, pensés par les athlètes comme le confirme dans l'interview qu'il nous a accordée l'ancien champion d'Europe de tir à l'arc, Romain Girouille, qui, outre ses nouvelles fonctions d'entraîneur de l'équipe de France, fait aussi partie de la commission des athlètes de Paris 2024.

Je vous souhaite déjà à toutes et tous une belle rentrée... sportive.

Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP



1 2

► À LA UNE

Une année pré-olympique et paralympique pas comme les autres

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

RENCONTRES 18

ESPOIRS OLYMPIQUES 22

ENTRAINEMENT 24

SCIENCES ET SPORT 28

RÉSEAUX SOCIAUX 33

PARTENAIRE 34

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Fabien Canu** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot**
 Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol** -
 Crédits Photographiques : **Coen Schilderman / FFA - NASSER PARIS / MPP - Fédération française de tennis de table - INSEP iconothèque - Bellenger / IS / FFBB - Iconsport - Isabelle Amaudry / INSEP - AFLD - World Archery - Toyota - BADZINE Poland** - Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



1 8

► RENCONTRES

Romain Girouille





24

► ENTRAÎNEMENT

Une formation d'excellence pour les experts de la préparation physique



22

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Caroline Lopez monte en flèche



28

► SCIENCES ET SPORT

Le bad prêt à franchir un gap grâce à l'APID



MEDIAS

AVANT-PREMIÈRE DE CHAMPION(S) SAISON 3

Notre série CHAMPION(S), co-produite avec Mediawan et diffusée sur France Télévisions, revient pour sa saison 3 ! 150 personnes ont été invitées, fin juin, à découvrir en avant-première les deux premiers épisodes.

Les gymnastes Mathilde Wahl et Lucie Henna (gymnastique artistique), les athlètes Sasha Zoya et Timothée Adolphe, le boxeur Moreno Fendero et la judoka Shirine Boukli sont rejoints cette saison par deux nouveaux sportifs de haut-niveau insepens : Erwan Konaté (saut en longueur) et Sarah Bee (breaking). Entre exploits, réussites, échecs, entraînements, blessures, rééducation... vous vivrez de l'intérieur leur préparation pour les Jeux de Paris 2024 !

La saison 3 sera disponible à partir du 17 août. Pour voir la série en intégralité et en streaming gratuit, rdv sur : <https://www.france.tv/slash/champions/>

RÉSEAU INTERNATIONAL

LES LUTTEURS FRANÇAIS EN CORÉE

Dans le cadre de la convention signée en 2022 entre l'INSEP et le Korean Sport Olympic Committee avec 5 fédérations (fédération Française de lutte, de taekwondo et disciplines associées, de judo, d'escrime, et de pentathlon moderne), les lutteurs gréco-romains ont effectué un stage très enrichissant de 15 jours au Centre olympique de Jincheon (Corée du Sud).

ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

SYMPOSIUM ASTRE / HYPOXPERF SUR LE STRESS ENVIRONNEMENTAL

Depuis les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo 2020, de plus en plus de fédérations ont fait le choix d'intégrer les stress environnementaux dans leur préparation (altitude, hypoxie, humidité, chaleur). Dans le prolongement des précédents regroupements du réseau grand INSEP, le réseau « Accompagnement à la performance en stress environnemental » (ASTRE) et les acteurs en charge du projet de recherche HYPOXPERF ont organisé le lundi 3 juillet 2023, à l'INSEP, un symposium sur la performance et le stress environnemental.

En amont du Congrès de l'European College of Sport Science (ECSS), les acteurs de l'INSEP, du réseau grand INSEP, des fédérations et du monde de la recherche se sont retrouvés pour aborder plusieurs aspects :

- exposition chronique à l'altitude / exercice hypoxique intermittent ;
- utilisation de l'hypoxie ;
- exercice en environnements chauds, considérations performance et santé ;
- applications et outils d'évaluation et d'individualisation des tests.

Les présentations et témoignages ont donné lieu à de riches échanges en présence d'experts français (INSEP, CREPS Montpellier - CNEA Font-Romeu, CNSNMM Prémaman, Université Grenoble Alpes) et internationaux reconnus dans leur discipline (Université de Lausanne, Université du Québec, Université de Canberra, etc.). La montée en puissance des installations hypoxiques dans les centres du réseau grand INSEP (CNE FFTennis, CREPS Vichy, CREPS Bourgogne Franche-Comté, etc.) et privés contribue à la modernisation des équipements et à l'amélioration des conditions de préparation des sportifs français. Ce symposium a permis de structurer le réseau national et de passer d'une certaine logique de concurrence entre les centres dans l'accueil et la préparation des équipes de France à une logique de partenariat et complémentarité. À un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, ce regroupement a été un vrai moment clé pour conforter un accompagnement de qualité avec les fédérations sportives.

INNOVATION



MY SMARTBOARD DE L'ENTREPRISE "SCIENCE FOR CLIMBING" RECOMPENSÉ PAR L'INSEP

À l'occasion du salon Vivatech 2023, 1^{er} événement mondial dédié à l'innovation et aux startups, l'INSEP a décerné un prix coup de cœur lors du concours

d'innovation Inosport. C'est à l'entreprise "Science for Climbing" et son produit My smartboard qu'il a été remis. Souvent utilisé par la fédération française de la montagne et de l'escalade, My smartboard permet de suivre les qualités de force et la fatigue des équipes de France d'escalade. Elle répond ainsi à un besoin pour la performance sportive. Ce qui en fait un bel exemple d'innovation partant d'un besoin du terrain encouragé par l'INSEP. Ce travail s'appuie sur une expertise scientifique de qualité avec un développement réalisé en laboratoire pour assurer une solution fiable et précise. Sensible à cette volonté de transfert de la haute performance vers la pratique pour tous, l'INSEP soutient cette démarche en accord avec sa conception de l'innovation en sport de haute performance.



RÉSEAU INTERNATIONAL

PROTOCOLE D'ACCORD ENTRE L'INSEP ET L'UNIVERSITÉ MOHAMMED VI POLYTECHNIQUE

Le 12 juin dernier, le Directeur général de l'INSEP, Fabien Canu, s'est rendu à Benguerir, au Maroc, afin de signer officiellement le protocole d'accord entre l'INSEP et l'Université Mohammed VI Polytechnique (UM6P). En présence de l'Ambassadeur de France au Maroc Christophe Lecourtier, du Consul général, Stéphane Baumgarth, ainsi que du Président de l'UM6P, Hicham El Habti, cette signature a officiellement lancé la collaboration entre ces deux acteurs forts de leur écosystème.

Cette convention de collaboration permettra un accompagnement par l'INSEP orienté autour de la structuration et du déploiement du Lycée d'excellence sportive de l'UM6P à Rabat. Cette nouvelle structure, axée autour de l'excellence sportive et académique, a d'ores et déjà été conseillée autour de plusieurs enjeux :

- Création d'un établissement de référence à l'échelle nationale et continentale et promotion de l'excellence sportive, en offrant aux talents sportifs les moyens de performer dans leur discipline tout en bénéficiant d'un enseignement d'excellence ;
- Formation d'une élite sportive marocaine issue de la diversité sociale, favorisant l'accès de jeunes méritants à un accompagnement de leur parcours sportif et académique au niveau national et international ;
- Mise en place, à terme, d'une plateforme d'enseignement d'excellence ouverte destinée à la formation de la jeunesse africaine.

Le Lycée d'excellence sportive de l'Université Mohammed VI Polytechnique de Rabat ouvrira ses portes à la rentrée 2023/2024 et pourra ainsi compter sur l'expertise de l'INSEP afin de garantir à ses jeunes sportifs de haut niveau un environnement propice à la réussite académique et sportive.

ÉVÉNEMENT

KEVING YOUNG
EN VISITE À L'INSEP

Début juin, l'INSEP a eu l'honneur de recevoir une légende de l'athlétisme en la personne de Kevin Young.

Le spécialiste du 400m haies avait marqué l'histoire en remportant la médaille d'or aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992 en établissant un nouveau record du monde (46''78) qui n'a été battu qu'en 2021, soit 29 ans plus tard !



Son passage à l'INSEP a été l'opportunité de lui faire découvrir l'établissement et ses infrastructures. Plusieurs sportifs, à l'image de Wilfried Happio, vice-champion d'Europe du 400m haies et 4^e lors des Mondiaux 2022, ont également eu la chance d'échanger avec lui. En espérant que Kevin Young a pu donner quelques conseils à notre Insepien pour qu'il puisse goûter, lui aussi, aux joies d'une médaille d'or olympique l'année prochaine aux Jeux de Paris.



MÉDIAS

PARTENARIAT SIGNÉ
ENTRE LE PARISIEN
ET L'INSEP

Le 16 juin, Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP, et Benoît Lallement, Responsable du pôle sports et hippisme chez Le Parisien, accompagnés de la Directrice générale, Sophie Gourmelen, et du Directeur délégué des rédactions, Pierre Chausse, ont officiellement annoncé leur nouveau partenariat.

Réunis à l'occasion du salon VivaTech 2023, ils ont présenté les modalités de cette collaboration qui permettra à tous les lecteurs du journal d'en apprendre davantage sur les coulisses de l'INSEP et le mode de préparation des sportifs à un an des Jeux de Paris 2024. « *Ce partenariat va nous permettre de suivre les champions au plus près, dans leur parcours sportif mais aussi dans leur parcours de vie, avec des rendez-vous récurrents* » a indiqué Benoît Lallement. Fabien Canu a également souligné : « *L'intérêt de ce partenariat est de faire découvrir les dessous du sport de haut niveau : la nutrition, la recherche, la préparation mentale... et en même temps permettre aux lecteurs de suivre de jeunes champions dans leur préparation jusqu'aux JOP* »



RÉSEAU INTERNATIONAL

ACCUEIL DE DÉLÉGATIONS ÉTRANGÈRES

L'INSEP continue à rayonner à l'échelle internationale. En témoignent les visites de délégations étrangères, toujours plus nombreuses chaque année.

Ces derniers mois, l'établissement a ainsi accueilli :

- des étudiants en management du sport de la New York University ;
- une délégation belge du ministère des Finances, du Budget, des Aéroports et des Infrastructures sportives composée du ministre Adrien Dolimont, Géraldine Desille (Cheffe de Cabinet Adjointe en charge des aéroports et des infrastructures) et Stéphanie Wyard (Porte-parole et responsable de la politique générale) ;
- les rencontres internationales des grands événements sportifs (RIGES) en présence de la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, Amélie Oudéa-Castera, Samuel Ducroquet (ambassadeur pour le sport), Claude Revel (Présidente du GIE France Sport Expertise), Marie-Cécile Tardieu (Directrice générale déléguée Invest de Business France), Sébastien Moreau (Délégué interministériel adjoint aux grands événements sportifs), Cédric Roussel (délégué ministériel aux JO 2024) et Fiona de Jong (Responsable du Centre d'entraînement européen de l'Institut australien du sport) ;
- la fédération australienne de skateboard dans le cadre de l'accord de collaboration INSEP/ Australian Institute of Sport. Un training camp en 2024 de l'équipe australienne a été envisagé une fois les installations dédiées au skate terminées à l'INSEP.

OLYMPISME

J-1 AN AVANT LES JEUX DE PARIS 2024

Pour célébrer le J-1 an des Jeux de Paris2024, Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP, s'est joint à la grande fête organisée par le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

Lors de cet événement, de nombreux athlètes français, en activité comme retraités, se sont retrouvés pour un moment de partage et de cohésion en tant qu'équipe de France unie !

L'occasion également d'organiser une répétition générale de la cérémonie d'ouverture des Jeux pour la délégation française qui clôturera ce défilé spectaculaire le 26 juillet 2024.

À noter : l'INSEP aura l'honneur d'être sur le passage de la flamme olympique, le 15 juillet 2024.





PARTENARIAT

TEAM TOYOTA FRANCE

Début juillet, notre partenaire Toyota France a organisé une conférence de presse au sein de l'INSEP afin, notamment, de présenter sa nouvelle Team Toyota France, composée de 14 athlètes-ambassadeurs (7 femmes et 7 hommes) pratiquant des disciplines olympiques et paralympiques, et aux personnalités inspirantes.

L'INSEP est fier de compter plusieurs de ses athlètes dans ce projet, qui réunit l'Institut, les sportifs et Toyota autour de valeurs communes : l'engagement et la ténacité. Mais aussi, comme l'a souligné Frank Marotte, Président-directeur général de Toyota France, « l'amélioration continue et le respect de l'autre ». « Ces valeurs sont communes à Toyota et au sport dans son ensemble, poursuit le PDG du groupe présent en France depuis 1967 et partenaire officiel de l'INSEP depuis deux ans. Contribuer à la promotion du sport, c'est contribuer à un monde meilleur. »

ÉVÉNEMENT

LE XIII^E FORUM DE L'ASPC À L'INSEP



L'INSEP organisera la XIII^e édition du Forum de l'ASPC (Association of Sport Performance Centres) à Paris, du 3 au 6 octobre 2023. Cet événement sera l'occasion de s'informer sur les modèles de performance, d'intégration, de leadership et de management dans le sport d'élite auprès des différents membres internationaux de l'association. La coopération internationale, le rayonnement international du savoir-faire français et l'échange d'expertise constituent désormais la colonne vertébrale de l'action de l'INSEP dans le domaine des relations internationales. Les nouveaux défis à prendre en compte sont clairement induits par l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques à Paris en 2024. Cet événement majeur confère à l'INSEP un rôle déterminant qu'il était important de définir et d'anticiper en tant qu'opérateur historique du sport français, mais aussi en tant que tête de réseau et animateur de réseau.

L'INSEP se réjouit d'accueillir le monde dans quelques semaines.

Programme de l'événement : <https://www.insep.fr/sites/default/files/media/downloads/programmeASPC-2023-24072023.pdf>

Inscription : <https://conference.france.sport/XIIIASPCFORUM.html>

UNE ANNÉE PRÉ-OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE PAS COMME LES AUTRES



A lors que, situation inédite, la plupart des équipes de France de sports collectifs sont déjà assurées de leur présence aux Jeux de Paris l'an prochain grâce aux quotas attribués au pays hôte, les prochains mois auront surtout pour enjeu la quête d'un billet individuel pour les sportifs tricolores qui rêvent tous de faire partie d'une délégation record.

C'est un contexte inédit qu'aucun sportif français en activité n'a encore jamais connu. Et pour cause. Si la France sera l'an prochain le pays organisateur des JOP d'été pour la troisième fois de son histoire, la dernière édition parisienne remonte à 1924. Ça date ! Il ne reste d'ailleurs malheureusement plus aucun olympien de l'époque pour témoigner de son expérience. Du côté des Jeux Paralympiques d'été, ce sera même une première. Et la France, pays hôte des Jeux, ça change tout ou presque. Pas seulement pour le « home advantage », l'avantage d'évoluer à domicile, et la pression qui va avec. À moins d'un an de la cérémonie d'ouverture, alors que la saison des qualifications bat son plein – elle a même démarré dès 2002 -, cette période pré-olympique et paralympique n'est pas vraiment comme les autres du côté français. Normalement, la chasse aux quotas devrait occuper en ce début d'été toutes les pensées, avec son lot de tension, de pression, de suspense, et les regards devraient déjà être tournés vers les « TQO de la mort » (la formule chère à Philippe Bana, le président de la fédération française de handball). Mais pas cette fois. Du moins pas pour tout le monde.



La France, pays hôte des Jeux, ça change tout ou presque

UN LUXE INHABITUEL POUR LES « SPORTS CO »

Côté olympique (voir encadré pour les paralympiques), la plupart des collectifs n'ont pas à se soucier de leur présence ou non à Paris puisque dans leurs disciplines, la France possède automatiquement, en tant que pays-hôte, un quota pour le tournoi femmes et un quota pour le tournoi hommes. Seules exceptions, le beach-volley où une deuxième équipe pourra se qualifier par genre via le classement olympique ou les épreuves de qualification olympique et surtout le basket 3x3 pour lequel un seul quota a été attribué à la France et qui devra donc batailler pour s'assurer un deuxième ticket chez les filles ou les garçons. Ça, c'est pour la partie la plus simple. Et d'ailleurs les « sports co » mesurent la chance qui leur est offerte d'avoir un tel luxe, un « confort » auxquels ils ne sont pas vraiment habitués. « *C'est un vrai soulagement de savoir que nous avons déjà notre billet en poche pour les Jeux, reconnaît Ruddy Nelhomme, l'entraîneur-adjoint de l'équipe de France masculine de basket-ball. Physiquement, techniquement, tactiquement, on pourra se concentrer uniquement sur cette échéance l'an prochain et travailler avec plus de sérénité, de qualité. Les joueurs pourront récupérer après leur saison en club, régénérer les organismes et arriver à leur pic de forme à Paris. Je me souviens qu'en 2016, nous avons dû aller disputer un TQO à Manille quelques semaines avant le début des Jeux et nous avons eu du mal à enchaîner.* » Les volleyeurs tricolores peuvent aussi en témoigner, eux qui doivent composer chaque année avec un calendrier international pour le moins dense. Personne n'a oublié l'état d'épuisement physique, mais surtout psychologique dans lequel s'était présentée à Rio l'équipe de France alors entraînée par Laurent Tillie. En 2016, Earvin Ngapeth et ses coéquipiers avaient été éliminés dès la phase de poule, éreintés après



Équipe de France masculine de volley-ball



*870 sportifs, contre
550 sur les éditions
précédentes,
pourraient composer
l'équipe de France*

avoir dû disputer deux TQO et la Ligue des Nations avant de s'envoler pour le Brésil. En 2024, les champions olympiques en titre auront certes à cœur de briller sur la route des Jeux lors de l'incontournable et annuelle Ligue des Nations, « d'autant plus que la première partie de cette compétition permettra, via les points du ranking mondial, de déterminer les poules aux Jeux », précise la DTN de la fédération française de volley-ball, Axelle Guiguet, mais débarrassés des TQO, ils bénéficieront d'un supplément de fraîcheur pour tenter de conserver leur trophée.

MANQUE D'HOMOGÉNÉITÉ

Du côté individuel en revanche, les critères de qualification pour Paris, décidés, comme pour les collectifs, non pas par le CIO mais par les fédérations internationales de chaque discipline, sont plus complexes. Il faut s'armer de patience et être attentifs au moindre détail pour en saisir les subtilités. Le manque d'homogénéité et de cohérence saute surtout aux yeux. Le judo français a ainsi déjà la chance d'avoir chaque catégorie de poids automatiquement qualifiée pour Paris et s'est donc assuré la présence de 14 athlètes sur les tatamis sans même livrer bataille alors que la lutte tricolore, elle, ne bénéficie d'aucun quota et devra multiplier les sorties et les combats ces prochains



La pentathlète Marie Oteiza



Équipe de France de natation artistique

mois pour tenter de qualifier ses représentants. Un exemple parmi tant d'autres. Si le tir, le canoë-kayak ou encore le breakdance sont dans le même cas de figure que la lutte, la natation artistique, dont le duo et l'équipe sont déjà automatiquement qualifiés, peut envisager l'année à venir plus sereinement. « Le règlement dans notre discipline ne cesse de changer et je plains très sincèrement les nations européennes qui vont devoir se qualifier pour les Jeux en 2024, atteste Laure Obry, l'entraîneur de l'équipe de France féminine de natation artistique. On a de la chance d'avoir ce poids là en moins et de pouvoir travailler en amont, techniquement et chorégraphiquement, sans pression. C'est un luxe que nous n'aurions pas pu nous permettre s'il avait fallu enchaîner les épreuves pour tenter de nous qualifier. »

UNE DÉLÉGATION RECORD

Fort de ces critères, la délégation française à Paris devrait être sans comparaison avec les éditions précédentes des Jeux. Selon le CNOSE, environ 580 sportifs olympiques et 290 sportifs paralympiques, soit 870 sportifs contre 550 sur les éditions précédentes, pourraient composer l'équipe de France unifiée en 2024. À ce jour, ils sont peu nombreux, moins d'une vingtaine, à être assurés nominativement du - court - voyage. Les autres devront encore monter dans les rankings, s'imposer sur une épreuve de référence pour valider leur billet. Et c'est bien là le principal enjeu de ces prochains mois pour la plupart des athlètes français. Débarrassés, pour certains, de la pression

d'aller chercher le précieux quota, ils pourront se concentrer sur la lutte franco-française pour le ou les billets individuels en jeu. La concurrence interne est telle dans certaines disciplines que le moindre relâchement pourrait se payer très cher. « Et c'est là où ça ne change pas vraiment la donne pour nous, reconnaît la vice-championne olympique de sabre par équipe, Cécilia Berder. Bien sûr, pour les autres éditions des Jeux, il y avait la pression de qualifier l'arme d'abord, mais après, il fallait quand même gagner sa place en équipe de France jusqu'au dernier moment ou presque. On est dans la même configuration pour Paris. Il n'y a que 4 places (trois en individuel et une supplémentaire pour l'épreuve par équipes, ndlr) alors que nous sommes au moins encore une vingtaine dans la course. » En remportant son premier titre mondial de taekwondo en juin dernier, Magda Wiet-Hénin a non seulement fait plus qu'un pas vers sa deuxième qualification olympique (après Tokyo en 2021 où elle avait été éliminée dès le premier tour, ndlr), mais elle a aussi marqué les esprits à un an des Jeux. « Le fait de savoir que nous avons déjà des quotas (deux par genre pour la France, ndlr) a changé la donne, reconnaît-elle. Avant Tokyo, j'étais dans la course aux points, je savais qu'il me fallait être performante à chaque sortie et j'avais eu du mal à le gérer, physiquement et émotionnellement. Depuis l'an passé, nous avons ciblé en priorité les championnats de référence en faisant le choix de nous préserver et ça a payé. » Si sa médaille d'or mondiale 2023 ne lui garantit pas automatiquement une place nominative pour les Jeux, l'Insépienne devrait pouvoir se projeter sur 2024



Magda Wiet-Hénin

avec une certaine forme de sérénité. « Mais si je suis sélectionnée, je veux montrer, à mes adversaires mais aussi à moi-même, que je me serais quand même qualifiée grâce à mes performances, peu importe que la France ait un quota ou non, corrigez-elle. Et j'ai aussi envie d'arriver à Paris en tant que numéro un mondiale. »

DES STRATÉGIES À AFFINER

Du côté de l'encadrement, cette situation inédite donne d'ailleurs parfois des « nœuds au cerveau ». « Doit-on privilégier le repos et faire l'impasse sur certaines épreuves ou multiplier les sorties pour entretenir une dynamique et marquer les esprits, d'autant qu'il y a des quotas supplémentaires à aller chercher outre ceux qui nous ont déjà été attribués ? », s'interroge Patrick Rosso, le DTN du taekwondo. « Même si, pour notre part, nous avons déjà tous les quotas, les joueurs ne vont pas être dans des pantoufles ces prochains mois, rigole Patrick Chila, l'entraîneur de l'équipe de France de tennis de table. La concurrence est telle en France en simple hommes par exemple qu'on s'attend à une grosse bagarre jusqu'au bout. C'est normal, tout le monde veut participer aux Jeux à Paris ! Mais certains pourraient y laisser des plumes. C'est la raison pour laquelle on essaie d'adapter le calendrier, de prévoir certaines impasses, etc. D'un autre côté, outre la sélection en elle-même, il faut aussi avoir des résultats

pour être tête de série aux Jeux et éviter par exemple de tomber sur les Chinois avant les demi-finales. » Ces prochains mois, entre deux épreuves qualificatives, les fédérations vont donc devoir mettre en place des stratégies de préparation spécifiques pour gérer les pics de forme, la concurrence interne, les risques de blessures, de surentraînement, etc. « D'autant plus que la précédente olympiade a été – très – longue et que les sportifs comme les entraîneurs sont sortis lessivés des 5 ans qui ont séparés Rio de Tokyo, remarque Anaëlle Malherbe, chargée de mission en psychologie du sport au sein du pôle performance de l'INSEP. Ils n'ont pas eu le temps de se ressourcer puisqu'ils ont tout de suite ou presque replongé dans la préparation et la qualification pour 2024. C'est aussi un facteur à prendre en compte avant d'aborder cette dernière ligne droite jusqu'à Paris. » L'ensemble des compétences de l'INSEP et de son réseau sera dans ce contexte plus que jamais mobilisé pour accompagner les fédérations sportives, les entraîneurs, les sportifs de haut niveau et tous ceux qui seront à leurs côtés sur la route des Jeux. L'établissement sera le centre de préparation et d'entraînement des équipes de France Olympique et Paralympique et proposera un cadre propice à la performance et à l'épanouissement des athlètes et de leur staff. Dans tous les secteurs qui touchent à la performance sportive, des solutions sur mesure et un accompagnement de pointe, dédiés, leur seront proposés. ■

POUR LES PARALYMPIQUES, LES MÊMES PROBLÉMATIQUES ET ENJEUX

À l'instar de leurs homologues olympiques, les « sports co » paralympiques (rugby, cécifoot, volley assis masculin et féminin, goalball masculin et féminin) bénéficient déjà eux aussi de quotas pour leurs tournois respectifs, à l'exception du basket fauteuil. « C'est vrai qu'il y a un peu de déception pour nos deux équipes de France de basket fauteuil d'être les seules à ne pas être automatiquement qualifiées grâce à l'avantage du pays hôte, mais elles participeront toutes deux au TQP qui se déroulera début 2024 en France et elles comptent bien décrocher à domicile leurs billets pour Paris », annonce Jean Minier, directeur des Sports au Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF). Côté individuel, les athlètes paralympiques sont eux aussi soumis aux règles spécifiques de leurs fédérations internationales et ne seront donc pas logés à la même enseigne ces prochains mois. « Même si certains athlètes obtiennent leur qualification tôt dans la saison, il faudra qu'ils gardent en tête de rester performants sur les compétitions de référence jusqu'aux Jeux, prévient Jean Minier. Prenez un garçon comme Alexis Hanquiquant (paratriathlon). Au vu de son palmarès (champion paralympique et quintuple champion du monde, ndlr) et de sa domination, il fait peur à tous ses adversaires qui n'osent pas l'attaquer. Mais il suffirait qu'il se montre moins à son avantage sur une épreuve avant les Jeux pour que ceux-ci reprennent confiance. L'enjeu est trop important pour prendre un tel risque. La France doit avoir cette culture de la gagne, que ce soit avant, pendant ou après les Jeux ! »



Alexis Hanquiquant



Romain GIROUILLE

Récemment nommé entraîneur de l'équipe de France masculine de tir à l'arc, Romain Girouille est également membre de la commission des athlètes de Paris 2024. Aux côtés de son président Martin Fourcade, mais aussi des anciennes Insépiennes Gwladys Épangue et Gévrise Émane, il œuvre notamment pour offrir aux sportifs du monde entier la plus belle expérience des Jeux l'an prochain.

Si on vous connaît en tant qu'archer (champion d'Europe en 2010, il a notamment participé aux Jeux de 2008 et 2012 et il est désormais entraîneur de l'équipe de France masculine, ndlr), on sait moins que vous êtes depuis plusieurs années très impliqué dans la gouvernance du sport français. Après avoir été co-président du comité des athlètes de l'Agence française de lutte contre le dopage, vous êtes aujourd'hui co-président de la commission des athlètes du CNOSF et membre de la commission des athlètes de Paris 2024. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous investir de la sorte ?

Lorsque j'étais encore en activité en tant qu'athlète, je constatais déjà des manques et même des dysfonctionnements dans de nombreux domaines, comme par exemple la reconversion et la retraite des sportifs de haut niveau, les formations, les contrats professionnels, la prise en compte des spécificités féminines, etc... J'avais bien conscience que des optimisations pouvaient être apportées sur tous ces sujets et

j'avais même des idées, mais une carrière de sportif de haut niveau est très chronophage, d'autant plus que je préparais aussi en parallèle le concours de professorat de sport, et je n'avais pas le temps de m'impliquer. Lorsque j'ai raccroché (en 2016, ndlr), je me suis dit que je pouvais être utile et partager mon expérience pour faire en sorte que les athlètes actuels puissent peut-être bénéficier de meilleures conditions. Et pas seulement la nouvelle génération d'ailleurs. Je pense aux « anciens » comme moi, notamment sur le sujet de la retraite.

Pour quelles raisons ce sujet est-il encore sensible alors que des dispositifs spécifiques pour les sportifs de haut niveau ont été mis en œuvre ?

Quand on est sportif de haut niveau et qu'on consacre 10-15 ans de sa vie à préparer les Jeux, cotiser pour sa retraite n'est pas une priorité et les opportunités sont d'ailleurs très rares. Sauf que quand on arrive sur le marché du travail à 35 ans, si les règles de calcul du régime général s'appliquaient à nous aussi, on ne pourrait pas prendre notre retraite avant 75 ans, voire plus ! Depuis 2012, l'État a en effet mis en place un dispositif de validation de droits

à la retraite pour les sportifs de haut niveau qui permet de compenser les trimestres non cotisés (à hauteur de 16 trimestres maximum). Avec la nouvelle loi sur la réforme des retraites, certaines avancées ont pu être possibles pour les athlètes post-2012 avec une augmentation de 16 à 32 trimestres compensés et le dispositif de prise en compte des sportifs de haut niveau pré-2012 est actuellement en cours de discussion.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste précisément votre rôle au sein de la commission des athlètes de Paris 2024 ?

Comme l'ensemble des membres (19, dont le président Martin Fourcade, ndlr), mon rôle consiste à faire des propositions au regard de mon vécu afin d'offrir une expérience optimisée des Jeux 2024 aux athlètes du monde entier. C'est un rôle purement consultatif et le COJO est libre de prendre en compte ou non nos suggestions. Mais depuis le début, le cœur du projet de Paris 2024 est d'organiser des Jeux pour les athlètes, pensés par les athlètes. On sent donc que notre voix compte et que nous sommes vraiment parties prenantes dans la co-construction des Jeux.



La représentation au sein même de la commission, avec des athlètes des Jeux d'été et d'hiver, olympiques et paralympiques, des disciplines individuelles et des sports collectifs, permet de balayer l'ensemble des thématiques qui touchent les athlètes.

Quelles sont ces thématiques ?

C'est vraiment très large. Cela peut concerner par exemple le village olympique et paralympique afin de le rendre le plus adapté possible au quotidien et au besoin des délégations, mais aussi l'arrivée à l'aéroport, les transports, la restauration, la cérémonie d'ouverture, les célébrations... On donne des idées, on évoque des pistes de travail lors des réunions du comité et les équipes du COJO nous indiquent ce qui peut être pris en compte ou non en fonction des contraintes réglementaires. Je ne le cache pas, des choses farfelues sont parfois évoquées, mais l'objectif est de tout mettre sur la table et parfois cela nourrit de vraies idées. Ce n'est pas non plus une liste de cadeaux

au Père Noël (sourire). On sait bien que des Jeux parfaits, cela n'est pas réaliste. Mais l'objectif est vraiment de réfléchir tous ensemble, forts de nos expériences respectives, pour proposer la meilleure expérience des Jeux aux athlètes en fonction des diverses contraintes.

Vous avez participé à deux éditions des Jeux (2008 et 2012). Est-ce qu'il y a justement, compte tenu de votre expérience, un sujet qui était prioritaire à vos yeux ?

Oui, pour moi, cela a toujours été les transports. C'est l'un des points majeurs, si ce n'est même le plus important. Il faut vraiment permettre aux sportifs qui participent aux Jeux de se rendre sur les sites de compétition dans les meilleures conditions et cela passe bien sûr par le temps passé dans les transports. Je me souviens qu'à Londres, le début des épreuves de tir à l'arc était programmé à 9h du matin, mais nous devions nous lever à 5h, le temps de déjeuner, de nous préparer et surtout de nous rendre

au Lord's Cricket Ground (le site de tir à l'arc des Jeux 2012, au cœur de Londres, ndr) depuis le village. Il fallait compter environ 60 à 90 minutes de navette selon les embouteillages. Et pareil pour le retour. En matière de préparation, de récupération, c'était loin d'être l'idéal. Et nous n'étions pas la seule discipline dans ce cas. Pour Paris, nous avons donc mis en avant l'intérêt de rendre le plus fluide possible les déplacements pour les athlètes en sachant bien que la problématique des transports est déjà une réalité au quotidien en temps normal. La diversité de notre commission a aussi permis de soulever des points spécifiques. Je pense par exemple à Perle Bouge (para aviron) qui a souvent dit : « Est-ce que vous avez pensé aux athlètes paralympiques pour le même trajet ? ». Alors que le métro pouvait être une solution de déplacement envisagée parfois, il fallait d'abord s'assurer que les stations étaient bien accessibles pour les sportifs en situation de handicap. Les « sports co » ont aussi exposé leurs propres contraintes, etc.

Est-ce qu'il y a une problématique propre à votre discipline que vous avez souhaité aussi mettre en avant ?

Pas seulement à ma discipline, mais à tous les sports qui se pratiquent avec une arme. Nous sommes particulièrement impactés par tous les contrôles de sécurité, notamment pour accéder au village olympique. Quand tu te retrouves bloqué à l'entrée pendant plus d'une heure, le temps que tout soit contrôlé, au milieu des autres athlètes qui attendent aussi leur tour et qui sont impatients de rentrer, le stress et la fatigue sont palpables, surtout quand on vient de faire 10 000 kms en avion. Croyez-moi, c'est du vécu (sourire). On a évoqué des solutions pour rendre l'accès plus fluide, comme par exemple sceller le matériel au départ ou à l'aéroport et ce jusqu'à l'arrivée dans le village sans avoir besoin de tout sortir aux contrôles. À titre personnel, et je ne suis pas le seul, j'ai aussi évoqué la question de la cérémonie d'ouverture. On le sait, c'est une soirée où tu peux accumuler de la fatigue et perdre beaucoup d'influx nerveux vu que tu passes près de 7h debout à attendre le passage de toutes les délégations. Ceux qui ont leur épreuve programmée le lendemain font souvent le choix de faire l'impasse sur la cérémonie. Sauf que là, tous les athlètes français ont envie d'y participer, surtout à domicile. Des réflexions

sont donc engagées pour trouver des solutions, comme par exemple prioriser les passages ou créer des parcours raccourcis pour certains sportifs. Pour une fois, le tir à l'arc n'est d'ailleurs pas concerné. Nos épreuves débiteront 48h après la cérémonie. Nous pourrions donc défilier plus sereinement.

Vous évoquiez le fait d'avoir un village olympique et paralympique le plus adapté possible au quotidien et au besoin des délégations. Qu'est-ce que cela implique ? Et est-ce que ce sera le cas à Paris ?

En toute objectivité, je pense que jamais les athlètes n'auront bénéficié de telles conditions dans un village des Jeux, et pas seulement parce que le site sera situé dans un cadre agréable en bord de Seine. Tout a été « upgradé » par rapport à ce qu'on connaît habituellement, en matière de restauration, de proximité, de literie, de normes environnementales aussi... Ce sont des points sur lesquels on a partagé nos expériences respectives, car cela peut faire la différence, surtout quand on vit au village 15 jours. Une literie de qualité, par exemple, favorise la récupération. On a aussi demandé à ce que le village soit le plus compact possible pour éviter d'avoir à marcher 2 km pour aller au self. La performance se joue sur des détails. Et puis, c'est toujours plus agréable de se sentir bien, comme chez soi, quand on

est en train de vivre l'événement le plus important de sa carrière. En lien avec son comité olympique, chaque délégation apportera d'ailleurs sa touche personnelle à son bâtiment.

Y a-t-il d'autres points qui ont émergé ces derniers mois au sein de la commission ?

Nous avons sondé certains athlètes potentiellement qualifiables pour Paris 2024 en leur demandant : comment est-ce que vous verriez vos Jeux ? C'était très riche et cela a permis de faire apparaître des pré-occupations qui n'étaient peut-être pas forcément évidentes pour nous, les « anciens ». Il faut bien le dire, on est tous un peu « old school » et moins portés sur le côté digital. Alors que les jeunes, eux, nous ont dit qu'ils voulaient que ces Jeux soient les plus interactifs possibles. L'idée est que le public en général et leurs proches en particulier puissent bénéficier d'une expérience immersive sans être forcément présents dans les enceintes sportives. Et ils espèrent bien sûr que les tribunes seront pleines pour les soutenir. Car cela change tout. Je me rappelle encore avoir été surpris, à Londres, par le nombre de spectateurs qui assistaient aux épreuves de tir à l'arc alors que nous sommes un sport plutôt confidentiel. Mais au vu du démarrage de la billetterie, je pense que les sportifs français ne manqueront pas de supporters (sourire). ■

LE BREF

Nommé entraîneur de l'équipe de France masculine de tir à l'arc en novembre 2022, Romain Girouille veille, à un an des Jeux, à ce que les pensionnaires du pôle France de l'INSEP préparent Paris 2024 dans les meilleures conditions. « Aujourd'hui, grâce aux dispositifs d'accompagnement qui ont été mis en place, la plupart des archers de l'équipe de France peuvent se consacrer pleinement à leur sport alors qu'à l'époque où j'étais moi-même en activité, nous n'étions qu'une poignée, constate l'ancien vice-champion du monde par équipes. Ils peuvent préparer plus sereinement les grandes échéances, à commencer par les Jeux. Dans la perspective de Paris, des moyens supplémentaires ont aussi été débloqués. L'encadrement a été renforcé et les conditions d'entraînement, qui étaient déjà optimales à l'INSEP, vont encore être « upgradées » ces prochains mois. Nous allons par exemple adopter au pôle France la même colorimétrie et le même environnement que la future arène des Jeux pour que les tireurs puissent s'y habituer au quotidien. Ils auront ainsi des repères précieux qui pourront peut-être leur donner un avantage sur leurs futurs adversaires dans la quête d'une médaille olympique. »



CAROLINE LOPEZ

MONTE EN FLÈCHE

Double championne du monde cadette de tir à l'arc en 2021, Caroline Lopez est devenue, deux ans plus tard, l'une des valeurs sûres de l'équipe de France féminine senior. La jeune Lorraine (19 ans) sera en lice cet été à la Coupe du monde de Paris avant de viser une sélection pour les Jeux de Paris en 2024.

Caroline Lopez ne se contente pas de viser juste. Elle a aussi le sens du timing. À un an des Jeux Olympiques de Paris, la jeune archère ne cesse de monter en flèche. En 2021 déjà, elle avait marqué les esprits avec un doublé aux Mondiaux cadets (or en individuel et par équipes) avant de connaître, quelques semaines plus tard, sa première sélection en seniors. Et quel baptême ! Aux mondiaux de Yankton (USA), la lycéenne, qui venait de fêter ses 17 ans, avait terminé sur la troisième marche du podium dans l'épreuve par équipes aux côtés de Lisa Barbelin et Mélodie Richard. Une première médaille mondiale pour des archères françaises depuis 1987. « Cette année-là, j'étais vraiment sur un nuage, confirme l'intéressée. J'étais restée invaincue toute la saison chez les jeunes en individuelle et j'avais même fait les présélections pour les Jeux de Tokyo où je n'étais pas passée si loin. Mes sensations derrière l'arc étaient incroyables. » Une euphorie qui trouve son origine, selon elle, dans la période pourtant compliquée qu'elle avait traversée quelques mois plus tôt. « Le confinement lié à la crise sanitaire m'avait coupée dans mon élan alors que j'étais déjà dans une bonne dynamique, soutient-elle. Sur le moment, je l'avais mal vécu, mais avec le recul, cette pause forcée m'avait été profitable. J'étais revenue avec beaucoup d'envie et je pense que cela avait contribué à mes bons résultats à l'époque. » Deux ans plus tard, Caroline Lopez, qui a intégré le pôle France de l'INSEP en septembre dernier après avoir fait ses gammes à Compiègne et Nancy, est toujours lancée. Et semble même avoir passé un cap comme en attestent ses multiples podiums sur le circuit européen et mondial ces derniers mois.

UN STATUT À ASSUMER

À seulement 19 ans, la Lorraine, toujours junior, est non seulement devenue l'une des valeurs sûres de l'équipe de France féminine senior, médaillée d'argent des Jeux Européens il y a quelques semaines, mais elle a aussi changé de statut. Au point aujourd'hui de challenger Lisa Barbelin, l'incontournable numéro un française de ces dernières années. « Caroline doit désormais assumer ses ambitions, remarque l'entraîneur des Bleues, Jean-Manuel Tizzoni. Elle donne parfois l'impression de ne pas s'estimer à sa juste valeur. Elle doit être convaincue qu'elle peut devenir la meilleure Tricolore. C'est ce qui lui permettra aussi d'élever encore son niveau de performance. Car elle a le potentiel pour viser bien plus haut. » Talentueuse et très travailleuse, compétitrice dans l'âme, la benjamine des Bleues, vice-championne du monde U21 par équipes début juillet et en sénior début août, est aussi une jeune fille discrète et réservée qui ne cache pas manquer de confiance en elle, mais qui sait se transcender lorsqu'elle se retrouve avec un arc en main. Et encore

plus depuis son arrivée à l'INSEP. « J'avais déjà fait un stage au pôle France en 2017 et je m'étais prise en photo devant la sculpture « Héraklès Archer » à l'entrée de l'Institut en me disant que ce serait bien pour moi d'être là un jour, sourit la fille d'un couple d'archers. Et c'est vrai que je sens le changement depuis que je m'entraîne tous les jours avec les meilleures françaises. Il y a non seulement une émulation entre nous qui fait que tu dois être à ton maximum lors de chaque séance, mais on se soutient aussi dans les périodes difficiles... même si, lorsque les sélections approchent, il y a un peu plus de tension forcément. »

GAGNER EN CONFIANCE ET EN RÉGULARITÉ

Cet été, cette dernière devrait encore monter d'un cran. Outre les championnats du monde fin juillet et la Coupe du monde de Paris sur le futur site olympique des Invalides du 15 au 20 août, la première des épreuves de sélection qui permettront de déterminer la composition des équipes de France de tir à l'arc aux JO de Paris aura lieu du 26 août au 1^{er} septembre. Mais pas de quoi déstabiliser l'étudiante en licence d'histoire, passionnée d'art et de musique, qui aurait d'ailleurs pu rentrer au conservatoire il y a une dizaine d'années avant de privilégier les cibles. « Je pars du principe que je ne dois pas changer mes habitudes et continuer à être la plus régulière possible », confirme-t-elle. « Si elle tire comme elle sait le faire, il n'y pas de raisons qu'elle ne participe pas à ses premiers Jeux Olympiques l'an prochain, s'avance Jean-Manuel Tizzoni. Mais elle ne doit pas se contenter de ça. Elle doit encore progresser ces prochains mois, gagner en confiance et en régularité pour espérer se montrer à son avantage à Paris. » Si, au vu de la concurrence asiatique, un podium semble difficile d'accès, dans l'épreuve individuelle comme par équipes, une place d'honneur dans l'arène des Invalides permettrait à Caroline Lopez d'avoir l'élan nécessaire pour atteindre sa cible dans la perspective des prochaines olympiades. ■





UNE FORMATION D'EXCELLENCE

POUR LES EXPERTS
DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Associé à d'autres centres de haut niveau, l'INSEP propose une formation européenne en préparation physique qui s'adresse à un public d'experts reconnus. Alors que la deuxième édition débutera en septembre 2023, Jérôme Koral, responsable Master au Pôle Formation de l'INSEP et coordonnateur du programme, revient sur la genèse de cette formation d'excellence et son évolution.



Comment est née cette idée d'une formation européenne en préparation physique ?

En complément de l'offre nationale proposée par l'INSEP, le responsable de l'unité formation et accompagnement des cadres, Jean-Philippe Thomas, et la cheffe du Pôle Formation, Véronique Leseur, avaient pour objectif de développer des nouveaux formats internationaux favorisant le partage d'expérience entre pairs et la montée en compétences d'experts, notamment dans le champ de la préparation physique. Suite à des échanges avec la haute école des sports de Macolin et une phase de structuration du projet en lien avec 3 autres centres européens (Kuortane, Finlande ; Bosön, Suède ; Milan, Italie), une candidature aux financements Erasmus + a été présentée, par l'INSEP. Après acceptation, le projet a vu le jour fin 2019 et a été financé par l'Union européenne. Notre expertise est donc reconnue et cette formation nous permet désormais non seulement de diffuser nos connaissances, mais aussi de constituer officiellement une véritable « task force » européenne de la préparation physique.

L'une des particularités de cette formation est de s'adresser à un public déjà expert. Sentiez-vous une envie et même un besoin de monter encore en compétences chez ces préparateurs physiques dont les interventions sont pourtant déjà reconnues et de qualité ?

Oui, et d'autant plus que c'est une formation non descendante et assurée en partie par des prépara-

teurs physiques de pays et de cultures sportives différentes. Nous sommes vraiment dans de l'échange de bonnes pratiques : comment chacun travaille, avec quelle approche, quels savoir-faire sont mis en oeuvre... Tous les participants, qui ont un minimum de trois ans de pratique dans une fédération ou un club professionnel de haut-niveau, s'inscrivent dans une démarche collaborative avec une approche scientifique de la préparation physique. Ils savent qu'ils ont besoin de leurs pairs pour progresser, mais aussi parfois pour être rassurés sur leurs propres pratiques. Le principe de l'entraide les guide. Il n'y a aucun jugement de valeurs, ni entre les stagiaires, ni avec les conférenciers. À l'heure de la recherche du moindre détail au service de la performance, l'enjeu de cette formation est de contribuer à l'amélioration de la performance sportive au plus haut niveau. Dans certains pays, ce programme est notamment considéré comme l'étape ultime, valorisé comme étant tout en haut de la pyramide de formation.

Quel bilan aviez-vous dressé de la première édition lancée en 2020 ?

Elle s'est inscrite dans un contexte particulier puisque la crise sanitaire a quelque peu bouleversé le programme initial. Les 5 modules se sont étalés sur plus de deux ans au lieu des 15 mois prévus. Malgré tout, je pense que tous les participants sont ressortis plus riches des nombreux échanges, formels et informels, qui ont eu lieu tout au long de la formation. Des ponts se sont non seulement créés entre les instituts et les préparateurs physiques, mais aussi entre les référents pédagogiques de chaque nation. Des projets de collaborations scientifiques et pédagogiques ont d'ailleurs depuis vu le jour et de nombreux autres sont à venir. Il faut aussi noter que des experts de très haut niveau sont intervenus, à l'image du professeur Andrew Jones, physiolo-





Tous les modules comportent des interventions de spécialistes, du travail collaboratif, des leçons pratiques et des activités sociales

giste de Paula Radcliffe et Eliud Kipchoge... Pour autant, nous ne restons pas sur nos acquis et nous allons donc faire évoluer le dispositif dès la deuxième édition qui débutera en septembre prochain.

Quelles sont ces évolutions ?

Déjà, il faut savoir que le Luxembourg et Israël ont rejoint le programme, ce qui porte à 6 le nombre d'instituts impliqués (avec la France, la Suède, la Finlande et la Suisse, ndlr) puisque l'Italie, qui faisait partie des établissements impliqués lors de la première édition, s'est retirée. Les conférenciers ne seront plus forcément issus du seul pays organisateur de la session. La formation, qui aura désormais pour nom ESnCE (European Strength and Conditioning Experts), aura lieu tous les deux ans et entre deux éditions, nous organiserons un congrès avec tous les « anciens » participants qui sera ouvert aux entraîneurs, aux chercheurs et aux étudiants.

Comment déterminez-vous les thématiques abordées dans les différents modules ?

Nous échangeons avec l'ensemble des pays organisateurs en essayant de garder un fil rouge sur les thématiques qui nous semblent évidentes : la charge d'entraînement, l'individualisation, la planification, la prévention des blessures... Le thème principal des modules est chaque fois abordé sous les aspects de la

force, de la vitesse et de l'endurance. L'accent est aussi mis sur la réflexion personnelle dans les domaines de la gestion de soi et de la gestion d'équipe. Tous les modules comportent des interventions de spécialistes, du travail collaboratif (p. ex. études de cas, travaux de groupe), des leçons pratiques (p. ex. observations sur le terrain, rapports d'expériences) et des activités sociales. Les interventions doivent avoir été validées scientifiquement et nous souhaitons que cela réponde aux besoins de terrain. C'est d'ailleurs pour cela que les stagiaires, qui sont au nombre de 25 par session, sont acteurs de leur propre formation et qu'ils co-construisent le programme avec nous. Par exemple, en février 2024 à l'INSEP, la charge d'entraînement et la fatigue seront deux des thèmes principaux du module. Mais on peut aussi imaginer qu'à quelques mois des Jeux, la question de l'affûtage puisse être au cœur des préoccupations. Nous pourrions donc prévoir, si besoin est, des interventions d'experts sur cette thématique.

Quels sont les profils des stagiaires ?

Ce sont bien sûr tous des préparateurs physiques qui ont une grande expérience et parfois aussi plusieurs casquettes. On retrouve également toutes les disciplines avec, par exemple, dans les pays nordiques des experts en ski de fond, golf, javelot, décathlon... Lors de la première édition, les préparateurs physiques des fédérations françaises de natation (Cyril Vieu) et de gymnastique (Clément Bouchonnet) faisaient

partie des stagiaires, tout comme Christophe Keller, en charge de la réathlétisation au CREPS PACA, ou encore Nicolas Bourrel, qui était alors responsable du service sport de haut niveau et préparateur physique du CREPS de Font-Romeu (Nicolas Bourrel a depuis rejoint l'INS Québec comme lead de l'équipe scientifique sciences de la vie et préparateur physique, ndlr). C'est cette diversité qui fait aussi la richesse de cette formation.

Une formation qui n'est pas validée par un diplôme...

La première édition a permis d'éprouver l'utilité d'un tel programme pour les participants en mesurant leur satisfaction et l'impact de la formation sur leurs pratiques. À l'issue de celle-ci, la formation a d'ailleurs obtenu le label « bonne pratique » après son évaluation par l'agence Erasmus + pour sa « mise en œuvre et pertinence de haute qualité ». L'enthousiasme des préparateurs physiques et des centres porteurs du projet nous conduit à envisager des évolutions, avec la mise en place possible d'un diplôme ou de modalités alternatives de reconnaissance de leur parcours (Openbadges par exemple). Mais, même sans diplôme, les préparateurs physiques ont bien conscience que cette formation est pour eux une formidable opportunité de développer leur expertise et leur réseau dans une dynamique internationale. Et pour l'INSEP, la participation à ce programme contribue tout autant à son rayonnement à l'international. Tous les participants sont d'ailleurs toujours très impatients de venir participer à la session qui se déroule dans l'établissement.

LA FORMATION 2023-2024

- **Module 1 – Tests et mise en œuvre des résultats**
19-22 septembre 2023, Confédération suédoise des sports - Bosön, Suède
- **Module 2 – Planification**
27-30 novembre 2023, Kuortane OTC, Finlande
- **Module 3 – Charge d'entraînement**
1 - 4 février 2024, INSEP, Paris, France
- **Module 4 – Gestion individuelle et gestion d'équipe**
15-18 avril 2024, Institut fédéral du sport Suisse, Macolin (SFISM) – Suisse

Les inscriptions sont encore ouvertes.
Vous pouvez contacter Jérôme Koral par mail : jerome.koral@insep.fr



Clément Bouchonnet,

préparateur physique de la fédération française de gymnastique

« J'ai décidé de participer à la première édition de ce programme en 2020, car c'était pour moi l'opportunité de faire une formation plutôt « novatrice » et de sortir de la transmission descendante qu'on retrouve habituellement dans les cours. La plus-value se retrouve dans la richesse des échanges avec les autres préparateurs physiques, étant eux-mêmes identifiés comme professionnels de haut niveau, et venant de différents pays et d'horizons sportifs.

Les choses évoluent rapidement dans le sport de haut niveau, y compris donc en préparation physique. Confirmer, infirmer, confronter, écouter, rester ouvert est primordial afin de rester vigilant et pertinent dans nos interventions et le suivi des sportifs de haut niveau. C'est aussi la raison pour laquelle il faut toujours être en alerte des connaissances, des pratiques et des problématiques de terrain. Être en formation permet aussi, au delà de la semaine passée, de se « rebooster » dans les envies d'aller chercher encore plus loin sur des sujets qui ont été abordés. Ou de creuser encore plus des domaines qui sont spécifiques à nos besoins. J'ai d'ailleurs gardé contact avec de nombreux stagiaires, en France et à l'étranger, pour poursuivre nos échanges. »



LE BAD PRÊT À FRANCHIR UN GAP

GRÂCE À L'APID

Un entraînement d'Aide à la Prise d'Information et de Décision (APID), basé sur le paradigme d'occlusion temporelle et développé par Claire Calmels (Laboratoire Sport, Expertise et Performance) et Yoann Morillo (Unité du Développement Numérique et de l'Innovation), est proposé depuis plusieurs mois aux joueurs du pôle France de badminton de l'INSEP.

// L'augmentation de la charge d'entraînement physique, seule, n'est pas suffisante

C'est le sport de raquette le plus rapide du monde, avec des vitesses de volant en match pouvant dépasser les 400 km/h. Pour les joueurs de badminton, « la pratique nécessite des capacités physiologiques propres à sa nature intermittente ainsi que des compétences motrices très fines », comme l'explique Sébastien Mida, dans son Mémoire de Master 2 « Gestion temporelle des entre-points en badminton de haut niveau ». « Le badiste évolue dans un environnement incertain et changeant l'obligeant à traiter et analyser les incertitudes du milieu sous pression temporelle liée à la vitesse du volant et la vitesse de déplacement de l'adversaire, poursuit celui qui est également joueur et entraîneur de badminton. Au regard de ses

caractéristiques d'anticipation-réaction, le badminton est un sport qui nécessite de traiter beaucoup d'informations. Le traitement de l'information provenant de stimuli internes et externes permettra, par exemple, au badiste de planifier une réponse motrice en adéquation avec la situation. » En résumé, plus un joueur sera capable d'anticiper et réagir au mieux aux coups de son adversaire et de prendre une décision précoce, plus il réussira à prendre un avantage considérable sur le rapport de force.

RENFORCER L'INTELLIGENCE DE JEU

Afin d'améliorer cette prise d'information et de décision chez les badistes et, plus spécifiquement, à amener ces joueurs à prendre l'information pertinente plus tôt, un entraînement spécifique d'Aide à

la Prise d'Information et de Décision (APID), basé sur le paradigme d'occlusion temporelle et développé par Claire Calmels (laboratoire SEP) et Yoann Morillo (UDNI), est proposé depuis plusieurs mois au sein du pôle France de l'INSEP. « La fédération française de badminton s'est fixé un objectif de médailles pour les Jeux de Paris 2024 et Los Angeles 2028, mais il existe encore un gap entre la France et certaines nations, notamment asiatiques, qui dominent clairement la discipline, souligne Claire Calmels, chercheuse en neurosciences cognitives appliquées au sport de haut niveau de l'INSEP, et à l'initiative du projet soutenu par l'Agence nationale du Sport. L'augmentation de la charge d'entraînement physique, seule, n'est pas suffisante pour combler cet écart, d'autant plus que si celle-ci est plus importante, le risque de se blesser le sera également.





Alexis Lanier

L'acquisition d'une intelligence de jeu, son développement et son optimisation semble en revanche être un incontournable. Par intelligence de jeu, on entend la compréhension du jeu par le badiste, sa capacité à construire ce jeu, son adaptation rapide à des situations de matches inhabituelles. La méthode que nous avons mise en place permet de faire travailler aux joueurs leurs habiletés perceptivo-motrices, tout en s'affranchissant de la contrainte physique. »

DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PERCEPTIVO-COGNITIF

Concrètement, les joueurs sont invités à participer à des séances d'entraînement perceptivo-cognitif via une application interactive Meta-vidéo développée par l'Unité Développement et Innovation Numérique (UDNI) de l'INSEP. Des exercices plus ou moins complexes leur sont alors proposés en se basant sur le paradigme d'occlusion temporelle. Le paradigme d'occlusion temporelle, utilisé en recherche

dans des activités sportives à haut degré d'incertitudes (voir encadré), consiste à observer une séquence de jeu selon une perspective la plus proche possible de la situation de jeu réelle, et à imaginer la suite de l'action après l'arrêt de la vidéo à un moment spécifique, stratégique. Dans ce cas précis, le badiste observe sur un écran des vidéos de matches (séries 100-1000 avec majoritairement des joueurs du top 10). Lorsque le clip vidéo est mis en pause et qu'un écran noir apparaît sur l'écran, il doit alors prédire correctement où le volant tombera sur le terrain et ce, le plus rapidement possible, afin de contrer l'action du joueur observé. « Plus on va arrêter tôt, plus le joueur va devoir trouver des informations pour répondre à la problématique, remarque Yoann Morillo, concepteur - réalisateur multimédia FOAD au sein de l'UDNI. Par exemple, lorsque vous mettez en pause avant même que le volant ne parte de la raquette de l'adversaire, il devient plus difficile d'analyser la biomécanique du geste et de savoir dans quelle direction va partir le volant et donc dans quelle zone du terrain il va retomber. » Le moment d'occlusion peut varier

(-200 msec avant le contact volant-raquette, - 160 msec, - 120 msec, - 80 msec, - 40 msec, 0, 40 msec, 80 msec, 120 msec après le contact volant-raquette), tout comme la longueur de l'échange, le temps donné au joueur pour répondre, le nombre de zones sur le terrain, etc... « Les exercices montent en difficulté avec de moins en moins d'indications et l'objectif est d'être de plus en plus rapide et précis, raconte Alex Lanier, numéro un mondial junior, qui participe au programme de recherche depuis plusieurs semaines. J'avais déjà une bonne vision du jeu dans l'ensemble, mais je vois les progrès au fil des séances, car je fais moins de fautes, je réponds plus vite et je ressens mieux les coups des adversaires. » « Si tu gagnes en vitesse de réaction et en anticipation, tu vois les choses au ralenti, un peu comme dans le film « Matrix », et cela permet d'améliorer les prises de décision, de mettre en place des stratégies spécifiques pour exploiter les faiblesses de l'adversaire », image Thierry Soler, directeur de la performance à la fédération française de badminton.



Les exercices montent en difficulté au fil des séances

« Les badistes sont en général tournés vers leurs propres problématiques et pas celles de leurs adversaires, poursuit Yoann Morillo, lui-même entraîneur de badminton. Avec cette approche, on inverse le regard pour se focaliser sur les points forts et faibles de l'adversaire, mais aussi mieux comprendre la biomécanique, la tactique, etc. »

DIFFÉRENTES SÉANCES D'ÉVALUATION

Afin de mesurer les progrès des joueurs, des séances d'évaluation, d'une durée de 20 minutes environ, sont programmées tous les 2 mois. Trois types d'évaluation sont mises en place : une sur ordinateur, une sur l'un des terrains du pôle France équipé d'un vidéo-projecteur, d'un grand écran et de 2 ordinateurs permettant de simuler « grandeur nature » les conditions réelles de pratique, et une en laboratoire. Pour les évaluations sur ordinateur et sur le terrain, des exercices d'occlusion temporelle

sur des matchs différents de ceux utilisés à l'entraînement sont visionnés. Sur le terrain, lorsque la vidéo est coupée, le joueur, en tenue et raquette en main, se déplace le plus rapidement possible à l'endroit où il estime que le volant va tomber et il mime la frappe. « Et toutes les 15 séances, nous mesurons en laboratoire l'activité électrique du cerveau recueillie à la surface du scalp afin de déceler les transformations qui se passent dans le cerveau pendant et après l'entraînement APID, détaille Claire Calmels. Nous visons un transfert effectif entre l'entraînement perceptivo-cognitif et l'entraînement de badminton sur le terrain. En prime, il peut aussi être utilisé pour prévenir la blessure lors d'épisodes de fatigue ou de douleurs aiguës, mais également pour optimiser le retour de blessure, la convalescence et la reprise de l'entraînement du badiste. » À l'heure actuelle, seuls les joueurs de simple, membres du pôle France insépien, ont pu bénéficier de cet entraînement. Dès cet automne, les spécialistes du double devraient intégrer le programme.

« Les entraîneurs ont listé des adversaires que les Français sont susceptibles de rencontrer dans les futures échéances internationales et nous pourrions ainsi leur faire travailler leurs prises d'information et de décision sur ces joueurs en particulier, de sorte qu'ils aient toujours un temps d'avance voire deux sur leurs concurrents, affirme Claire Calmels. Même la veille du match dans leur hôtel, ils pourront continuer à s'entraîner sur leur ordinateur pour se préparer. » « Et l'objectif est ensuite de le proposer à tous nos meilleurs joueurs qui viendront en stage, mais aussi à systématiser ce type d'entraînement dans l'ensemble de nos pôles France », annonce Thierry Soler. ■



Delphine Delrue et Thom Gicquel

D'AUTRES DISCIPLINES POURRAIENT ÊTRE CONCERNÉES

L'occlusion de la scène visuelle est le paradigme le plus souvent utilisé pour étudier les processus perceptifs dans de nombreuses disciplines : le hockey sur glace et sur gazon, le football et le handball pour les gardiens de but, le tennis, le tennis de table, le badminton, le squash... L'entraînement d'Aide à la Prise d'Information et de Décision (APID), basé sur ce paradigme, pourrait donc être proposé à ces disciplines pour aider les athlètes à progresser dans leur vision du jeu, à gagner en anticipation, mieux reconnaître des schémas tactico-moteurs... « Outre les sports de balle, toutes les disciplines avec de l'incertitude peuvent être concernées », soutient Claire Calmels. « Et il est possible aussi d'utiliser cet outil APID dans un autre contexte que l'occlusion de la scène visuelle, avance Yoann Morillo. Nous pouvons par exemple imaginer travailler avec les sports de jugement, comme le roller et le skateboard. Il pourrait alors être demandé aux athlètes de déterminer, avant que celle-ci ne soit rendue, la note que les juges vont attribuer à leur prestation. Cela leur permettrait d'avoir une appréciation plus fine des attentes des juges et de s'interroger sur leur perception de la réussite ou non d'une figure. »



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

Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein de 19 pôles France, qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

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



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

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



SALLES DE RÉUNIONS

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



INITIATIONS

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



CENTRE MÉDICAL

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



FORMATIONS

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

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



PRÉPARATION DES JOP

À 1 an de l'ouverture des Jeux de Paris2024, le magazine Le Pèlerin dédie un article à l'organisation du sport français et au rôle de l'INSEP afin de performer au mieux à la maison.

Source Twitter : @LePelerincom

PRÉPARATION AU MEETING DE PARIS

Plusieurs membres de l'équipe américaine d'athlétisme dont Kendra Harrison, et Morolake Akinosun, ont posé leurs valises à l'INSEP afin de se préparer au mieux pour le meeting de Paris !

Source : @insep_officiel



DOUBLE PROJET

Lors du premier jour des épreuves du baccalauréat 2023, Europe 1 s'est penchée sur le défi du double projet pour les sportifs de haut niveau de l'INSEP, en course pour décrocher une qualification aux Jeux de Paris 2024 mais aussi leur diplôme du bac : <https://rb.gy/3osbo>

Source : @INSEP

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

CONTRE-LA-MONTRE

Le 27 juillet 2024, le contre-la-montre des Jeux de Paris passera par l'Institut. Les 70 meilleurs rouleurs et rouleuses du monde se défieront en quête d'or olympique, 1 semaine avant la course en ligne !

Source Twitter : @PARIS2024



100% DE RÉUSSITE

Suite aux résultats de la session de juin, l'INSEP est fier de ses athlètes-étudiants qui, cette année encore, ont tous obtenu leur bac ou brevet ! Une preuve supplémentaire de l'importance qu'accorde l'établissement au double projet scolaire et sportif, un enjeu clé dans l'épanouissement des sportifs de haut niveau Insépiens.

Source Facebook : @INSEP



PAROLE DE SPORTIFS

Alors qu'ils sont les acteurs principaux du sport, la parole leur est rarement laissée pour évoquer qui ils sont, pourquoi ils font cela et le regard qu'ils portent sur leur discipline. Découvrez le gymnaste Zachari Himèche dans le 2^e épisode du podcast « Parole de sportif » https://www.youtube.com/watch?v=TrxKKqmR_PQ

Source Youtube : Insep TV



Nouveau partenaire technique de l'INSEP, la société Bauerfeind, spécialiste mondial dans la production d'aides thérapeutiques, équipera désormais le pôle médical de l'établissement avec ses dispositifs médicaux (DM) de haute qualité. Directeur Général de Bauerfeind France, le docteur Philippe Chenaie dévoile les contours de ce partenariat.

Quelles raisons ont motivé votre décision de devenir partenaire technique de l'INSEP ?

Nous rapprocher de l'INSEP nous semblait une évidence tant nos deux institutions sont animées par le même objectif de performance dans nos champs respectifs. Dans tous ses domaines d'expertise, l'accompagnement des sportifs de haut niveau, la formation, le médical, la recherche, etc, l'INSEP est résolument tourné vers la très haute performance. Et c'est aussi ce que recherche Bauerfeind en développant des dispositifs médicaux de haute qualité - orthèses actives, orthèses de stabilisation, semelles orthopédiques, bas de compression médicaux - qui sont toujours en adéquation avec les dernières découvertes médicales. Nous sommes également très exigeants dans la prise en charge des patients afin de les aider à retrouver leur mobilité et leur bien-être. Nos dispositifs médicaux peuvent ainsi favoriser le processus de guérison, contribuer à réduire le temps d'indisponibilité d'un sportif de haut niveau et donc lui permettre de revenir plus vite sur les terrains d'entraînement et de compétition.

Qu'attendez-vous de ce partenariat ?

Depuis toujours, nos spécialistes travaillent étroitement avec les médecins, les scientifiques et les concepteurs. Chacun de nos dispositifs médicaux est développé à partir d'une étude. Grâce à ce partenariat avec l'INSEP, nous allons pouvoir bénéficier des retours d'expérience non seulement des meilleurs médecins, masseurs-kinésithérapeutes, ergonomes, chirurgiens du sport, mais aussi des athlètes de l'élite française qui s'entraînent au quotidien dans l'établissement. Nous pourrons ainsi faire évoluer nos dispositifs médicaux pour encore mieux répondre aux attentes et aux besoins de nos patients.

Pouvez-vous nous en dire plus sur les spécificités de vos dispositifs médicaux ?

Bauerfeind a développé des dispositifs médicaux adaptés à chaque pathologie selon les disciplines. Par exemple, en judo que j'ai moi-même pratiqué, les sportifs sont régulièrement victimes de blessures aux genoux, aux chevilles, aux épaules, etc. Nous avons des orthèses actives et des orthèses de stabilisation dont les concepts sont éprouvés pour le traitement ciblé des douleurs. Une gamme de 6 genouillères est disponible pour diminuer les douleurs et soulager l'articulation selon le type et la gravité de la blessure : entorse, syndrome fémoro patellaire, ligaments croisés, arthrose, etc. Idem pour le dos, les mains, les poignets... Tous ces dispositifs médicaux sont adaptés aux besoins de chaque patient et peuvent même être personnalisés : de la matière à la texture, en passant par la taille. Nos dispositifs médicaux se distinguent par leur efficacité confirmée cliniquement et les propriétés uniques de leur matériau.

Avant ce rapprochement avec l'INSEP, quel était le degré d'implication de Bauerfeind au sein du sport français ?

Bauerfeind a accompagné pendant plusieurs années l'équipe cycliste professionnelle AG2R Citroën Team. Les coureurs cyclistes ont des pathologies fréquentes au niveau des mains et des poignets. En cas de sursollicitation prolongée, nos orthèses sont particulièrement efficaces pour soulager les douleurs, stabiliser l'articulation, etc. Nous avons également il y a quelques années un contrat de partenariat avec la fédération française de voile pour accompagner sa commission médicale dans le cadre du dispositif national sport santé, équiper les marins lors de certaines courses au large, notamment en cas de douleurs lombaires, de douleurs aux mains...

Nous avons aussi collaboré avec le Club sportif Bourgoin-Jallieu rugby, le CSP Limoges en basket-ball... Nous travaillons aujourd'hui avec une école de football pour mieux connaître les pathologies chez les enfants, à partir de quel âge un jeune footballeur peut être équipé d'une genouillère, quelles tailles seraient nécessaires, etc... Nous n'avons jamais souhaité être sponsor d'une équipe ou d'un sportif. Nous souhaitons plutôt nous inscrire dans une vraie perspective de développement.

Quels liens entretenez-vous avec le sport de haut niveau au sens large?

Bauerfeind, qui est une entreprise familiale dont le siège est en Allemagne et dont les dispositifs médicaux sont « made in Germany », équipe chaque année de nombreux sportifs de haut niveau allemands, toutes disciplines confondues. Les meilleurs clubs des championnats allemands de basket-ball et de football utilisent par exemple les aides médicales de Bauerfeind. Partout dans le monde, des sportifs de haut niveau font confiance à la qualité de nos dispositifs médicaux qui ont été de nombreuses fois distingués. Nous sommes à leurs côtés de manière préventive et en cas de blessure. Et depuis 2002, nous accompagnons les équipes médicales du CIO à chaque édition des Jeux Olympiques. Nous ne sommes pas seulement fournisseurs des athlètes allemands. Nous prenons en charge les sportifs de toutes les nations participantes, soit 3000 à 4000 athlètes lors des Jeux. Et nous espérons que ce sera encore le cas en 2024 à Paris.



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

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

www.insep.fr     



TOYOTA

VISA

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien