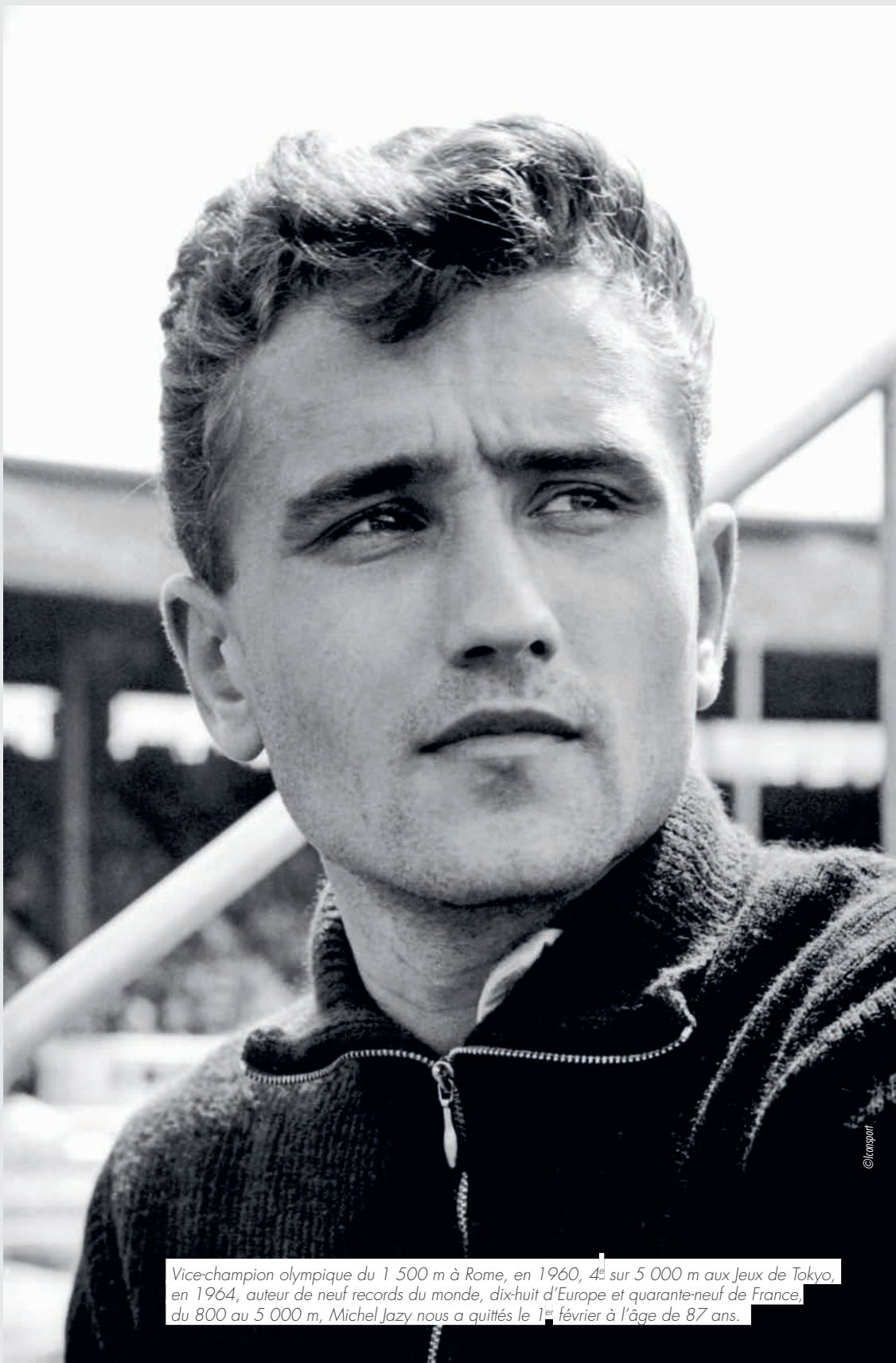




**À LA UNE**

**L'ENTOURAGE,  
UN SOUTIEN INESTIMABLE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU**



© l'atout

*Vice-champion olympique du 1 500 m à Rome, en 1960, 4<sup>e</sup> sur 5 000 m aux Jeux de Tokyo, en 1964, auteur de neuf records du monde, dix-huit d'Europe et quarante-neuf de France, du 800 au 5 000 m, Michel Jazy nous a quittés le 1<sup>er</sup> février à l'âge de 87 ans.*

L'INSEP est un centre de haute performance et c'est une évidence, à l'aune de Paris 2024, tous les services de l'établissement sont pleinement mobilisés pour optimiser la préparation des sportifs de haut niveau français afin que ces derniers réussissent leurs Jeux à domicile. Néanmoins, cela ne doit pas nous faire oublier nos autres priorités, à commencer par l'équilibre de vie de l'ensemble de nos pensionnaires, et d'autant plus dans cette forte pression temporelle quotidienne à laquelle ils sont soumis. Nous devons continuer à leur offrir un environnement favorisant leur santé et leur bien-être, physique, mais aussi et surtout psychique et émotionnel.



Dans ce cadre, je tiens à souligner la contribution, en complément de l'activité des psychologues, des chercheurs du laboratoire « Sport, Expertise et Performance » à deux projets de recherche financés sur la santé mentale, les projets MENTiS et PAPS, que vous pourrez découvrir dans le dossier « à la une » de ce nouveau numéro d'INSEP le mag. Financé par la Commission Européenne au sein de l'appel à projet Erasmus+ 2022, MENTiS a notamment une approche vraiment novatrice en s'intéressant aux athlètes, mais surtout à leur entourage pour les aider dans leur rôle de soutien. On oublie parfois que derrière un grand champion, il y a des spécialistes du haut niveau pour l'entraîner, l'encadrer, le conseiller, le soigner, mais aussi des amis et bien sûr des membres de sa famille. Leur apport est inestimable. Et il est important aussi de les accompagner sur le chemin de la haute performance.

Le bien-être des Insépiens et de tous les sportifs amenés à fréquenter l'Institut passe aussi par leur sommeil. La convention de mécénat qui nous lie avec le groupe COFEL, numéro un de la literie en France, nous permet aujourd'hui de leur proposer une literie de très haute qualité qui améliorera leurs différents temps de repos.

Je vous invite enfin à lire l'article passionnant sur un phénomène qui peut toucher de nombreux sportifs de haut niveau au cours de leur carrière, la « peur de gagner ». Ils sont rares à oser en parler, mais qu'ils sachent que l'INSEP peut, là aussi, les aider à la surmonter grâce à un accompagnement psychologique adapté.

Bonne lecture.

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



©transport

10

► À LA UNE

L'entourage, un soutien inestimable pour la santé mentale des sportifs de haut niveau

**EDITO** ..... 3

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

**À LA UNE** ..... 10

**RENCONTRES** ..... 16

**4 QUESTIONS À** ..... 22

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

**ENTRAINEMENT** ..... 26

**SCIENCES ET SPORT** ..... 30

**MÉCÈNE** ..... 34



@DR

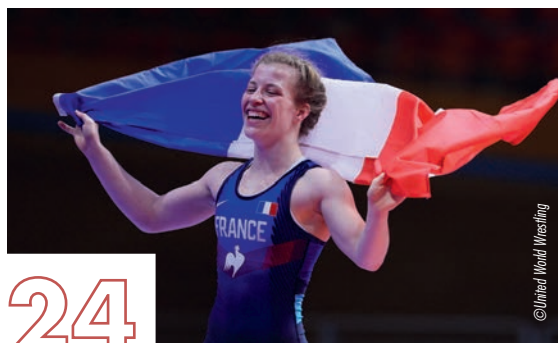
18

► RENCONTRES

Arnaud Richard

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**  
 Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



©United World Wrestling

24

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Emma Luttenauer a du cœur





26

### ► ENTRAÎNEMENT

L'agilité, une capacité fondamentale pour la performance, mais encore sous-exploitée



22

### ► 4 QUESTIONS À

Élodie Menant



30

### ► SCIENCES ET SPORT

Quand la victoire fait peur



## ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

# 2<sup>E</sup> ÉDITION DE **L'ELITE STRENGTH & CONDITIONING COURSE** À L'INSEP

L'INSEP a accueilli, du 5 au 8 février, l'un des modules de la formation européenne « Elite Strength & Conditioning Course » (ESC2) à laquelle participent des préparateurs physiques experts issus de 6 différents centres de performance de référence.

Ce module « parisien » était axé sur la charge d'entraînement et la sensibilisation à l'importance de l'utilisation des connaissances scientifiques pour trouver des solutions pratiques. Cette thématique a été abordée sous l'angle de la force, de la vitesse et de l'endurance. Dans ce cadre, des focus ont notamment été faits sur la fatigue, l'usage des technologies et la prise en compte des spécificités individuelles, y compris les différences de genre.

À cette occasion, de nombreux experts internationaux, français et de l'INSEP ont été mobilisés parmi lesquels Per Aagaard (Syddansk Universitet - University of Southern Denmark), Thomas Hureau (Université de Strasbourg), Jan Seiler (Mocolin), Alice Lafitte, Tom Chassard, Quentin Delarochelambert, Issa Moussa (INSEP), Clément Bouchonnet (Fédération Française de Gymnastique), Arnaud Charentus et Lucas Bourgeois (Master de l'INSEP).

Pour rappel, l'INSEP s'est associé à 4 partenaires européens (Finlande, Italie, Suède, Suisse) pour initier, en 2020, cette formation qui s'inscrit dans la dynamique de formation des cadres de très haut niveau du sport. Cofinancée par le programme ERASMUS +, elle propose des stratégies pédagogiques innovantes basées sur le partage d'expertise et l'accompagnement scientifique pour faire progresser encore et toujours les experts de la préparation physique dans la qualité de leurs interventions auprès des sportifs de haut niveau.

Cette formation européenne a pour enjeu de contribuer à la performance de la France lors des grandes compétitions internationales et en particulier lors des échéances olympiques et paralympiques jusqu'à Paris 2024 et après.

## RÉSEAU GRAND INSEP

# CONSEIL STRATÉGIQUE DU RÉSEAU GRAND INSEP

Judi 8 février 2024, l'ensemble des directrices et des directeurs des centres du réseau grand INSEP se sont réunis à l'occasion du Conseil stratégique du réseau grand INSEP (RGI).

Ce temps d'échange, présidé par Fabien Canu, Directeur général de l'INSEP, a été l'occasion de dresser le bilan des mobilisations du réseau en 2023, de présenter les actualités nationales et internationales, d'échanger autour de l'accueil de délégations en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 et de valider la feuille de route pour l'année à venir.

À cette occasion, M. Jean-Marc Serfaty, référent ministériel aux Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024, a présenté et a répondu aux questions sur la circulaire relative aux modalités d'aménagement scolaire permettant le renforcement de la pratique sportive des élèves. M. Daniel Zielinski, délégué ministériel à la francophonie au ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, a, quant à lui, présenté les enjeux et les objectifs de la feuille de route visant à développer la francophonie sportive.

Cette journée a également permis de présenter le label grand INSEP 2025-2028 qui s'articulera autour de quatre piliers, à savoir : bien séjourner, bien accompagner, impliquer et développer l'écosystème local, s'engager dans une dynamique nationale.

Ce nouveau label destiné exclusivement à des structures porteuses de politiques de services publics du sport de haut niveau cherchera à répondre à l'objectif suivant : être un centre de référence, à proximité et au service des sportifs de haut niveau et de leurs encadrants.

Ce Conseil stratégique RGI a permis d'échanger sur les échéances à venir pour les centres avec les JOP de Paris 2024, mais aussi les perspectives pour le réseau grand INSEP pour la période 2025-2028.

## RÉSEAU INTERNATIONAL

# UNE DÉLÉGATION TURQUE EN VISITE À L'INSEP

Dans quelques mois, la France accueillera le monde entier pour les Jeux Olympiques et Paralympiques (JOP) de Paris2024 avec un espoir commun, que les équipes de France brillent pendant ces JOP « à la maison ».

La façon dont les équipes de France se préparent pour les JOP Paris 2024 ainsi que les infrastructures d'entraînement utilisées sont observées par les délégations étrangères en visite sur le site de l'INSEP. Récemment, des représentants du ministère des sports de Turquie ainsi que des représentants du mouvement sportif turc ont visité nos installations et ont apprécié la qualité des moyens humains, matériels et financiers mis à la disposition des sportifs membres des équipes de France.

La Turquie compte plusieurs disciplines olympiques remarquables telles que la lutte, la boxe, le taekwondo, le judo et l'haltérophilie. L'haltérophilie, sport majeur en Turquie, lui a valu de nombreux succès, et fait connaître plusieurs champions d'importance notamment Naim Süleymanoğlu, trois fois médaillé d'or olympique entre 1988 et 1996 et détenteur de 46 records du monde.

La visite de cette délégation turque a permis de présenter l'INSEP et son fonctionnement afin de préparer la possibilité d'une collaboration plus étroite et éventuellement un accompagnement technique spécifique.





## ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

# UNE PISTE D'ATHLÉTISME À LA POINTE

Dans le cadre des travaux de rénovation entrepris par l'INSEP dans la perspective des Jeux de Paris, la piste extérieure d'athlétisme a été intégralement repensée et fait l'objet d'améliorations notables pour être à la pointe de la technologie. Un renouveau qui s'accompagne aujourd'hui d'un changement de nom : la piste Gilbert Omnes devient le stade Marie-José Pérec. La triple championne olympique sur 200 et 400m et double championne du monde est l'une des figures emblématiques de l'Institut où elle s'est entraînée pendant plusieurs saisons.

Les sportifs de haut niveau de l'INSEP vont ainsi bénéficier de cet équipement aux multiples qualités. Désormais dotée de 8 couloirs en virage (au lieu de 6), la piste est recouverte de 3 types de revêtements : le couloir N°1 est relativement souple pour répondre aux besoins des entraînements quotidiens des courses de demi-fond ; les couloirs 2 à 8 sont recouverts d'un revêtement de type compétition ; les couloirs 9 et 10, en ligne droite, accueillent un revêtement identique à celui de la piste du Stade de France qui sera utilisée pour les JOP 2024.

Un meneur d'allure (« wavelight ») a également été intégré, optimisant ainsi les conditions d'entraînement. Ce système de lampes LED disposées à la corde et paramétrées par les entraîneurs va permettre d'effectuer des séances d'entraînement à des allures de courses spécifiques très précises.

L'aspect environnemental n'a bien sûr pas été oublié dans la conception du projet. La piste est ainsi dotée d'un système d'éclairage LED, économe en énergie, et d'une cuve de récupération des eaux de pluie de 50 m<sup>3</sup>, située sous l'aire centrale et destinée à l'arrosage du gazon.

Enfin, un dispositif technologique expérimental a été développé : une fibre optique a été déployée sous la piste afin de recueillir des données et de les exploiter pour améliorer la performance des athlètes.

Comme l'a expliqué Fabien Canu, Directeur Général de l'INSEP, « C'est notre mission de mettre à disposition de nos athlètes français tous les moyens possibles pour s'entraîner dans les meilleures conditions ». À n'en pas douter, cette nouvelle piste est une belle plus-value dans l'offre de services et d'équipements dont ils bénéficient déjà.



## ÉQUIPE DE FRANCE

## LE RUGBY À 7 EN PRÉPARATION À L'INSEP

Du 5 au 9 février, l'équipe de France masculine de rugby à 7 a participé à un rassemblement de préparation à l'INSEP, un peu plus de deux semaines avant la prochaine étape des World Rugby Sevens Series (SVNS) 2024, prévue à Vancouver, au Canada, du 23 au 25 février.

Une immersion appréciée par l'entraîneur et sélectionneur Jérôme Daret qui précise : « on y vient régulièrement pour venir chercher la famille olympique. Ce qui m'intéresse, ce sont aussi les interconnexions ou les ressources qui gravitent sur ce lieu. Les joueurs peuvent côtoyer d'autres champions que ce soit dans la zone restauration ou dans les intermèdes entre chaque session d'entraînement. Pour nous, c'est aussi l'accès à de la ressource, des retours d'expérience avec différents univers que ce soit la lutte, la boxe ou l'athlétisme ou tout autre ressource possible que l'on peut rencontrer ici à l'INSEP. »

Les joueurs ont suivi un programme bien rempli avec des séances de vitesse avec Guy Ontanon, l'ancien entraîneur de Jimmy Vicaut (entre autres), de boxe avec Luis Mariano Gonzalez, l'entraîneur de l'équipe de France Olympique Homme, de musculation, etc.

Pour le sélectionneur, une préparation à l'INSEP présente également un autre avantage : « *Tout s'entremêle. Ça crée aussi les conditions de ce que l'on rencontre sur le circuit mondial puisqu'on partage avec nos concurrents lieux de vie et d'entraînement. À l'INSEP, on retrouve l'esprit de famille. Tout le monde s'entraide pour aller chercher ce Graal que tout le monde recherche.* »



## PRÉVENTION

## CONFÉRENCE THÉÂTRALISÉE SUR LES VSS DANS LE MILIEU DU SPORT

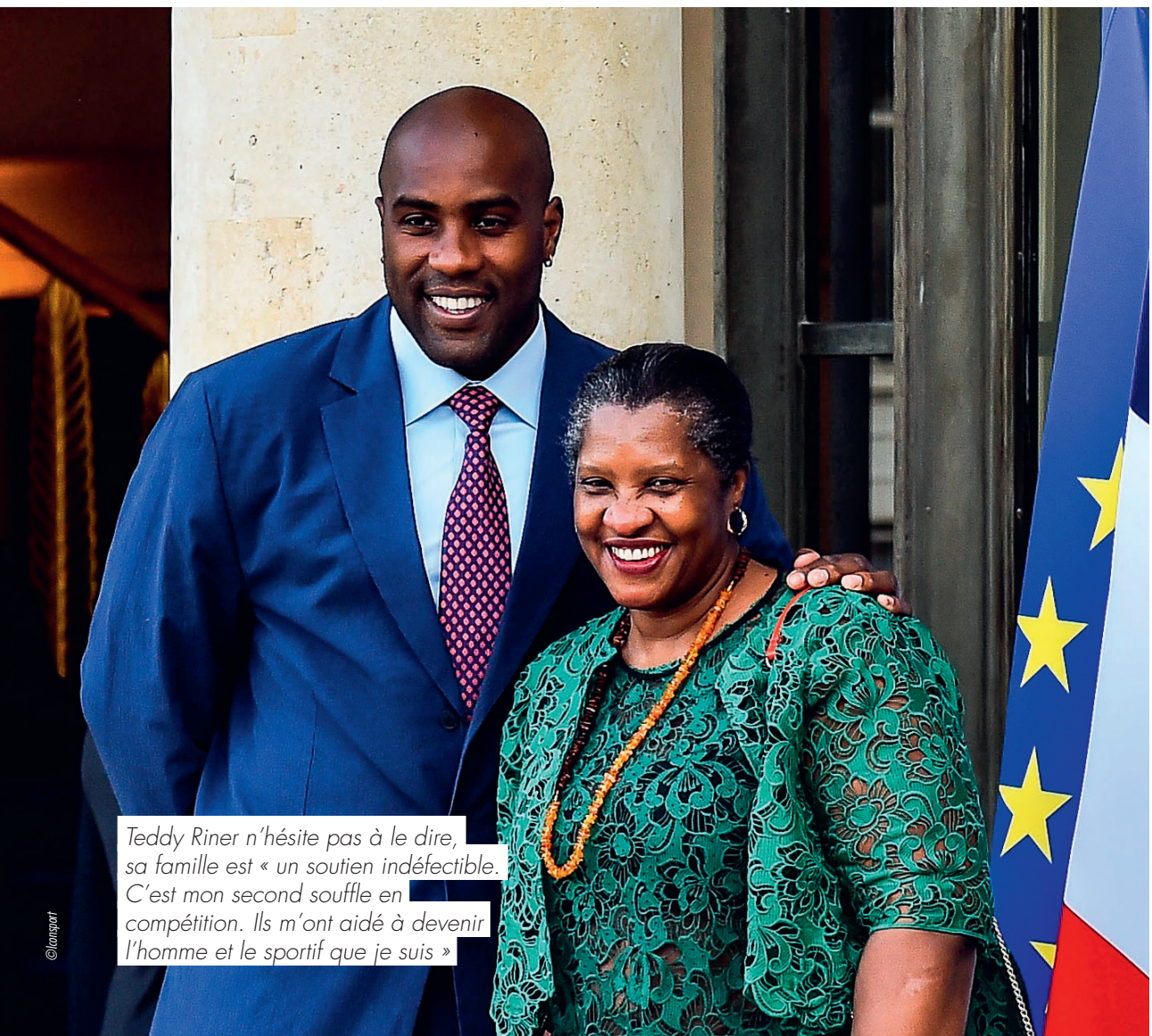
Nos sportifs et sportives de haut niveau ont pu assister le 8 février dernier, à l'INSEP, à une conférence à l'INSEP à une conférence théâtralisée sur les violences sexuelles et sexistes (VSS) dans le milieu du sport proposée par la compagnie For Happy People & Co, soutenue par la Fondation Amnesty International France.

Homophobie, racisme, relations coach/entraîné, violences sexuelles, ... Plusieurs thématiques autour du droit humain ont été abordées par la compagnie à travers différentes formes théâtrales.

Créé pour être joué dans les fédérations sportives, les lieux d'enseignement et les théâtres, ce spectacle mobile, documenté, prend le parti de la fiction : nous sommes en 2052, lors d'un entraînement mené par un coach référent ; oui les temps ont changé et en bien. On se souvient des années 2000, 2010 et 2020 - décennie de la bascule législative selon le spectacle, et on s'étonne des pratiques alors.

Outil d'éducation aux droits humains par le prisme du spectacle vivant, le Petit guide vivant des bonnes pratiques dans le sport vise à déconstruire les mécanismes qui conduisent aux différentes violences systémiques à l'œuvre dans le sport.

La dramaturgie de cette conférence s'est construite à partir de témoignages de victimes, d'études, d'enquêtes. Pour ce sujet sensible, il était nécessaire de passer par la fiction, de décoller du réel et en fin de spectacle, d'activer les conversations auprès des sportifs, parfois mineurs, sous forme de débats dans des espaces sécurisés.



Teddy Riner n'hésite pas à le dire, sa famille est « un soutien indéfectible. C'est mon second souffle en compétition. Ils m'ont aidé à devenir l'homme et le sportif que je suis »

©lansport

# L'ENTOURAGE, UN SOUTIEN INESTIMABLE POUR LA SANTÉ MENTALE DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

**Le projet de recherche MENTiS mené par la France et l'INSEP avec cinq autres pays européens permet de mettre en lumière le rôle majeur joué par les membres de l'entourage dans la santé mentale des sportifs de haut niveau qu'ils côtoient ou accompagnent.**

Cela sonne aujourd'hui - presque - comme une évidence, mais la quête de bien-être psychologique pour les sportifs de haut niveau doit être systématiquement recherché, moins dans un but de performance que pour leur assurer un sentiment d'épanouissement personnel en tant qu'individus. La santé mentale des athlètes de l'élite, régulièrement soumise à rude épreuve, est même devenue un enjeu majeur, et pas seulement dans le sport français. « En réalité, elle a toujours été une priorité, précise Alexis Ruffault, chercheur en psychologie au sein du laboratoire SEP de l'INSEP. Mais le sujet a longtemps été tabou et la plupart des sportifs avaient parfois du mal à se livrer. Aujourd'hui, non seulement les instances s'en sont emparées, à l'image du plan d'action mis en œuvre par le CIO,



« Pour le tennisman Holger Rune, sa mère Aneke « est la seule qui sait vraiment ce dont j'ai besoin, ce que je ressens sur un terrain. Elle est capable [...] de me renvoyer la meilleure version de moi-même sur le court ».

## L'INSEP MOBILISÉ AU QUOTIDIEN POUR LA SANTÉ MENTALE DE SES PENSIONNAIRES



La santé mentale de ses pensionnaires est au cœur des priorités de l'INSEP. Dans le cadre de la surveillance médicale réglementaire (SMR), obligatoire depuis 2006 et actualisée en 2016, les psychologues de l'établissement reçoivent les athlètes une fois par an afin de réaliser les bilans psychologiques qui permettent de faire un état des lieux de la vie personnelle, sportive, professionnelle ou scolaire. Ces bilans peuvent être l'occasion d'initier un suivi psychologique ou d'orienter vers un suivi en préparation mentale à la demande du sportif ou sur les conseils du psychologue. Lors des suivis psychologiques, les professionnelles travaillent sur les

difficultés que le sportif peut rencontrer dans sa pratique sportive, ses relations interpersonnelles (relations avec son staff, avec ses partenaires, sa famille), son double projet ou encore les difficultés dans sa vie personnelle. Elles interviennent aussi ponctuellement auprès des groupes d'entraînement sur des thématiques spécifiques (e.g., gestion des relations interpersonnelles, gestion du corps et du poids, prévention santé mentale, gestion de la motivation, objectifs).



Valentin Porte, Amandine Buchar et Camille Lacourt ont tous dévoilés publiquement leurs « blessures invisibles »

mais surtout la parole s'est libérée. » La vague de témoignages qui a déferlé depuis quatre ans a changé la donne. De nombreux champions, et non des moindres, ont dévoilé publiquement leurs luttes personnelles, leurs failles et fêlures et parfois même leur souffrance qu'ils s'efforçaient jusque-là de masquer. Selon une enquête menée par le Comité Éthique et Sport fin 2020 pour évaluer la santé mentale de plus de 1200 sportifs, dont 28 % de sportifs de haut niveau, plus de 80 % d'entre eux auraient déjà ressenti un manque d'énergie, de la nervosité/anxiété, de la tristesse, ou un manque de confiance. Les blessures invisibles s'exposent désormais et peuvent être mieux prises en compte et en charge. De plus en plus d'athlètes décident, à un moment ou à un autre de leur carrière, de bénéficier d'un suivi psychologique au cours duquel ils peuvent, s'ils le souhaitent, évoquer ce qui les questionnent intimement, les épreuves de vie qu'ils traversent, leurs vulnérabilités... À l'INSEP, différents pôles (médical, performance, haut-niveau, formation) sont mobilisés au quotidien pour s'assurer du bien-être mental de ses pensionnaires (voir encadré). Plus récemment, l'établissement a aussi décidé de mener ou soutenir des projets de recherche sur le sujet. L'INSEP collabore ainsi depuis plusieurs mois avec cinq autres pays européens dans le cadre du projet « MENTiS ».

## UN PROJET NOVATEUR

Financé par la Commission Européenne au sein de l'appel à projet Erasmus+ 2022, ce projet novateur et ambitieux cible plus spécifiquement le rôle de l'entourage sportif, médical, familial, social des sportifs de haut niveau. « MENTiS s'inspire en partie de projets européens antérieurs, tels que le programme « Dual Careers for Mental Health », mais ceux-ci étaient principalement axés sur les athlètes eux-mêmes, souligne Laura Spolverato, membre du département médecine Physique et Réadaptation de la Vrije Universiteit Brussel qui pilote le projet MENTiS aux côtés de l'INSEP, de Loughborough University (Angleterre), du Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Valles et de l'Universitat Autònoma de Barcelona (Espagne), de la



*MENTiS se concentre davantage sur le rôle de l'environnement autour de l'athlète*



## Aider les membres de l'entourage à reconnaître les signes précurseurs potentiels de problèmes de santé mentale chez les athlètes

Swedish Sport Confederation (Suède), du Belgian Olympic and Interfederal Committee (Belgique) et du Nederlands Olympisch Comité-Nederlandse Sport Federatie Vereniging (Pays-Bas). MENTiS tient compte de ce qui a déjà été réalisé, mais se concentre davantage sur le rôle de l'environnement autour de l'athlète. Des études ont déjà reconnu le rôle de l'entraîneur dans le soutien de la santé mentale ou se sont concentrées sur la santé mentale des entraîneurs eux-mêmes. Ce projet est unique dans la mesure où il vise à impliquer l'ensemble de l'entourage de l'athlète. » L'entourage concerne, selon la définition du CIO, « toutes les personnes associées aux athlètes, y compris, mais sans s'y limiter, les managers, les agents, les entraîneurs, les préparateurs physiques, le personnel médical, les scientifiques, les organisations sportives, les sponsors, les avocats et toute personne promouvant la carrière sportive de l'athlète, y compris les membres de sa famille ».

## SENSIBILISER L'ENTOURAGE À LEUR PROPRE BIEN-ÊTRE

Les symptômes et troubles de la santé mentale auxquels peuvent être confrontés les sportifs (anxiété, dépression, troubles du sommeil, du comportement alimentaire,...) peuvent avoir un impact négatif sur leur performance, leur santé, mais aussi être source de grandes difficultés pour leur entourage. « Outre l'opportunité de faire un état des lieux des connaissances sur la santé mentale, le projet MENTiS a pour premier objectif d'aider les membres de l'entourage à reconnaître les signes précurseurs potentiels de problèmes de santé mentale chez les athlètes qu'ils côtoient et de leur proposer des stratégies concrètes pour réagir dans de telles situations afin de guider les sportifs vers le soutien professionnel dont ils ont besoin, note Laura Spolverato. L'autre enjeu est de sensibiliser les membres de l'entourage à leur propre santé mentale et de leur offrir des outils pour promouvoir ou maintenir leur propre bien-être. » « Nous constatons systématiquement que les athlètes des pays scandinaves ont tendance à signaler des niveaux de bien-être plus élevés et moins de symptômes de troubles mentaux que les athlètes des autres pays européens, remarque Jolan Kegelaers, doctorant au sein de la Vrije Universiteit Brussel. Cela pourrait s'expliquer par une sensibilisation et une reconnaissance accrues de l'importance de la santé mentale dans ces pays, ainsi que par des systèmes de soutien mieux développés. »

## UN AUTRE PROJET S'INTÉRESSE AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

S'appuyant sur la thèse CIFRE de Simon Valverde, doctorant au sein du laboratoire SEP, un 2<sup>e</sup> projet de recherche sur la santé mentale est actuellement mené par l'INSEP. Le projet PAPS s'intéresse principalement aux risques psychosociaux des sportifs de haut niveau et professionnels, en collaboration avec la Fédération Nationale des Associations et Syndicats de Sportifs (FNASS) et l'Union Nationale des Sportifs de Haut-Niveau (UNSHN). Dans ce projet, les sportifs ont été invités à remplir des questionnaires permettant d'identifier certains facteurs socio-environnementaux impliqués dans le risque de développer un trouble de la santé mentale : la pratique sportive, le niveau de performance, le double projet, l'exposition aux violences, la situation familiale et l'entourage... 450 sportifs, listés relève, sénior ou élite, de 18 ans ou plus, d'une fédération Olympique, ou sportifs professionnels ont participé à l'étude. Parmi les principaux résultats, les sportifs ayant été victimes de violences psychologiques, physiques, ou sexuelles présentent des niveaux plus élevés d'amotivation, de ruminations, d'impulsivité, de croyances dysfonctionnelles sur les pensées (comme le sentiment de manque de contrôle et la superstition), ainsi qu'un perfectionnisme inadapté (incluant des réactions négatives à l'imperfection et une préoccupation des erreurs). Les sportifs professionnels développeraient des compétences émotionnelles plus adaptées face aux troubles de la santé mentale (identification, expression, régulation de leurs émotions). Enfin, la plupart des sportifs estiment manquer de temps libre en dehors de leur pratique pour se ressourcer. Des actions de prévention et de sensibilisation pourraient être menées pour réduire l'impact des conditions socio-environnementales sur la santé mentale des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels.

## NICOLAS CAZOULAT

Kinésithérapeute



Quand on observe des baisses de motivation ou des angoisses, on oriente le patient vers des professionnels spécialisés.

//

À la suite de ma première opération, j'avais beaucoup de doutes et je sentais que j'allais avoir du mal à reprendre normalement.

## ANDRÉA LANDRIEU

Tennis de table



Cofinancé par l'Union européenne

**MENTiS**  
Promoting Mental Health through the Entourage in High Performance Sport

## UN APPORT INESTIMABLE

814 sportifs de haut niveau et 796 membres de l'entourage des six pays européens impliqués dans le projet ont participé à l'étude. Parmi les français (194 sportifs et 133 membres de l'entourage), de nombreux athlètes de l'INSEP, à l'image de Yohann Ndoye Brouard (natation), Ambre Chevreau (lutte) ou encore Andréa Landrieu (tennis de table) accompagnés par des membres de leur famille ou de leur encadrement. Chacun était invité à remplir un questionnaire qui a notamment permis de mesurer leurs niveaux d'anxiété et de dépression, mais aussi leurs connaissances sur le sujet. À titre d'exemple, parmi les sportifs tricolores de 16 ans et plus sondés, 43% d'entre eux semblent être en bonne santé mentale, 53% avec un niveau « moyen » de santé mentale, et 4% avec un niveau

//

*On ne mesure pas toujours l'apport inestimable des membres de l'entourage personnel d'un sportif de haut niveau*

faible de santé mentale. En complément, 16% des sportifs ont déclaré avoir déjà eu des difficultés psychologiques cliniquement significatives (en moyenne à 17 ans la première fois) et 7% déclarent que ces difficultés sont actuelles. Enfin, 9% des sportifs ont montré des signes élevés d'anxiété et 6% des signes élevés de dépression. Les membres de l'entourage des sportifs, quant à eux, semblaient être en bonne santé mentale à 47%, 46% avec un niveau « moyen » et 7% avec un niveau faible de santé mentale. Par ailleurs, 9% des membres de l'entourage déclarent avoir eu des difficultés psychologiques cliniquement significatives (en moyenne à 32 ans la première fois), et 5% déclarent avoir ces difficultés actuellement. Enfin, 5% des membres de l'entourage ont montré des signes élevés d'anxiété et 3% des signes élevés de dépression. « L'étude a surtout permis de confirmer que les professionnels de la santé mentale et de la dimension mentale de la performance, ainsi que l'entourage personnel (amical et familial) semblent être les sources privilégiées de soutien pour les sportifs lorsqu'il s'agit de santé mentale, note Alexis Ruffault qui intervient sur le projet en France aux côtés de la mission relations internationales, du pôle médical et du pôle haut niveau de l'INSEP. On ne mesure pas toujours l'apport inestimable des membres de l'entourage personnel d'un sportif de haut niveau. Ce sont pourtant eux qui sont le plus souvent les premiers à observer les changements de comportements.

## AMBRE CHEVREAU

Lutte féminine



//

On a créé une relation de confiance qui nous permet de parler d'autre chose que de lutte, ce qui me fait du bien.

//

Si elle reste enfermée dans son sport, elle se renferme sur elle-même. C'est pour cette raison que l'on essaye d'aller plus loin que la vie sportive.

**DAVID MILLIEN**

Entraîneur de club



S'ils sont soutenus et bien outillés, ils peuvent accompagner plus efficacement le sportif. » « Je me confie assez facilement à mes proches, notamment mes parents, mais forcément, je ne peux pas tout leur dire, car je sais à quel point ils tiennent à moi et je dois parfois mettre des filtres, révèle Andréa Landrieu. Ce n'est pas non plus facile de se livrer à son entraîneur ou ses coéquipiers avec les enjeux de sélection. En revanche, j'ai trouvé une oreille attentive et neutre auprès de mon kinésithérapeute (Nicolas Cazoulat, ndr). Après mon opération de l'épaule l'an passé, j'ai par exemple connu une vraie période de doute et nos échanges m'ont vraiment aidé. »

## DES RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Grâce aux résultats de cette enquête, les équipes de recherche de l'INSEP et des établissements partenaires ont pu créer des ressources et outils pédagogiques (quiz, fiches d'information...) sur la santé mentale et de détection des signes de détresse psychologique qui seront déployés sur l'ensemble du territoire via le réseau grand INSEP. Des ateliers de sensibilisation pour les sportifs et pour leur entourage seront également menés au printemps par les psychologues de l'INSEP. « MENTiS est aussi l'opportunité pour l'INSEP de se rapprocher des autres structures européennes qui participent au projet et d'envisager des partenariats

//

Des ressources et outils pédagogiques (...) seront déployés sur l'ensemble du territoire via le réseau grand INSEP

sur des sujets liés au sport de haut niveau, reconnaît Amélie Maréchal, chargée de projets relations internationales à l'INSEP. Des conventions ont d'ailleurs déjà été nouées avec le Centre d'Alt Rendiment (CAR) Sant Cugat (Espagne), la Team GB (Royaume-Uni) et le Centre d'entraînement olympique Papendal (Pays-Bas) et des échanges ont régulièrement lieu avec différents interlocuteurs en Suède. » « Les programmes éducatifs qui seront mis en œuvre grâce à MENTiS devraient contribuer à accroître la prise de conscience et la connaissance de ce qu'est (et n'est pas) la santé mentale et de l'impact que la pratique du sport de haut niveau peut avoir sur la santé mentale des athlètes », conclut Laura Spolverato.



## YOHANN NDOYE-BROUARD,

champion d'Europe de natation course

« Je bénéficie d'un suivi psychologique depuis mon enfance, notamment suite au divorce de mes parents. J'étais donc déjà sensibilisé à l'importance d'un tel accompagnement avant même de faire mes premiers pas dans le sport de haut niveau. Lorsque je m'entraînais à Font-Romeu, j'échangeais régulièrement avec le préparateur mental du CREPS non pas pour parler uniquement de performance, mais pour évoquer ma vie personnelle, mes relations avec mes coéquipiers, mon entraîneur, etc. Et depuis que je suis à l'INSEP, je suis suivi par une psychologue du pôle médical. C'est d'ailleurs elle qui m'a parlé du projet MENTiS. Je n'hésite jamais à m'impliquer dès qu'il s'agit de santé mentale, car c'est un sujet important et je me dis toujours que mon témoignage peut, peut-être, inspirer d'autres athlètes. Dans ce cas particulier, je trouvais l'approche vraiment intéressante. On parle très rarement du rôle de l'entourage d'un sportif de haut niveau alors que celui-ci est primordial. Je suis très proche de ma famille et je sais que je peux leur parler de tout... même s'il y a quand même parfois des choses que je ne leur dis pas (sourire). Ma mère, ma tante et son mari (l'ancien nageur de l'équipe de France, David Maitre, ndlr) ont tous baigné dans le haut niveau. C'est un avantage, car ils comprennent ce que

je vis au quotidien. Ma mère a été mon premier entraîneur et je lui demande encore aujourd'hui son avis sur de nombreux domaines, ce qui me rassure. Quand je me suis blessé par exemple fin 2022, j'ai vécu des moments difficiles et je me suis beaucoup appuyé sur elle et sur son expertise. Je parle aussi beaucoup avec ma grand-mère qui n'est pas du milieu et qui me demande simplement si tout va bien, si ce n'est pas trop dur pour moi. Je travaille avec ma thérapeute pour que je puisse aussi parler de tout avec mon coach (Michel Chrétien, ndlr). Forcément, j'ai un peu plus de mal à me livrer, mais je trouve que nos relations se sont renforcées au fur et à mesure des moments passés ensemble à l'entraînement. Cette sérénité que m'apporte ma famille m'aide à me dépasser à l'entraînement et j'ai aussi besoin d'eux en compétition. Ils savent où est leur place, comment être présent pour moi dans ces moments là. Nous n'avons parfois même pas le temps de nous parler, mais un simple coup d'œil dans leur direction peut suffire à m'apaiser ou à me galvaniser. »





## VANESSA BROUARD,

*maman de Yohann Ndoye-Brouard, directrice technique et entraîneur du club Dauphins d'Annecy*

« Nous avons toujours eu, Yohann et moi, une relation très fusionnelle. Quand je l'entraînais, à l'époque où il nageait au sein de mon club (Dauphins d'Annecy), j'avais deux casquettes et la maman passait alors le plus souvent après l'entraîneur. Je le reconnais, je ne le vivais pas forcément très bien. Aujourd'hui, je suis redevenue d'abord la maman, même s'il me sollicite encore parfois sur le plan technique. J'essaie le plus possible de rester à ma place et de ne pas m'imposer, mais il sait qu'il peut compter sur moi comme sur l'ensemble des membres de notre famille, tous très soudés, quand il en ressent le besoin. Quand il a connu sa mésaventure aux Jeux de Tokyo (perturbé par des soucis d'acuité visuelle, il avait heurté le mur lors de son virage et avait été disqualifié en demi-finale du 100 m dos, ndlr), son mental était forcément touché et j'étais bien sûr présente pour le soutenir et le reconforter. Et quand il s'est gravement blessé un an plus tard (fracture du coude après un accident de ski, ndlr), j'ai fait en sorte d'aller le chercher tout en activant déjà la procédure pour sa prise en charge. Je pense que c'est un vrai atout pour l'entourage de connaître le haut niveau. Nous comprenons mieux son quotidien de sportif, qui peut être très dur, ses besoins en matière de soutien, de repos, etc.

Yohann est fort mentalement, mais nous restons vigilants. Il n'est pas à l'abri d'un burn out, d'une dépression, et nous serons toujours là pour l'accompagner. Et d'autant plus ces prochains mois avec la pression qu'il va subir ou se mettre avec les Jeux Olympiques. Yohann m'a demandé si je voulais bien participer au projet MENTiS avec lui et je n'ai pas hésité une seconde. Je trouve cela intéressant de montrer à quel point la famille peut être un pilier pour l'équilibre et l'épanouissement des sportifs de haut niveau. Au-delà du soutien affectif, nous sommes là aussi pour lui permettre de relativiser et de garder les pieds sur terre. La vraie vie, elle est avec nous (sourire). Et j'accepterai avec plaisir d'être accompagnée moi aussi et de bénéficier d'outils et de conseils pour être encore plus pertinentes dans mes interventions. »



## Arnaud **RICHARD**

---

**P**résident de l'Académie Nationale Olympique Française (ANOF), Arnaud Richard, par ailleurs professeur des Universités en Sciences du langage, entend surfer sur la dynamique des Jeux 2024 pour promouvoir les valeurs de l'olympisme et du paralympisme, et plus généralement de la pratique physique et sportive, avec le soutien de l'INSEP.

---

## Pouvez-vous nous présenter l'Académie Nationale Olympique Française ?

L'Académie, qui fête son trentième anniversaire cette année, a été créée afin de promouvoir et défendre les valeurs du sport, de l'olympisme et, plus récemment, du paralympisme. Notre association est autonome, donc libre du choix de ses missions, mais elle est nécessairement rattachée au CNOSF et au CPSF, car sa fonction est de les servir. La culture, l'éducation et la recherche sont nos piliers. Outre nos membres actifs, une cinquantaine à ce jour, nous nous appuyons sur un réseau d'experts, notamment des enseignants et des chercheurs qui participent régulièrement à des colloques, des tables rondes, des conférences pour apporter leur réflexion, leur sensibilisation à l'olympisme et au paralympisme. Par nos actions, nous pouvons aider le mouvement sportif à s'interroger et à faire des propositions aux décideurs du sport pour faciliter leurs choix politiques sur la base d'analyses détaillées et structurées.

## Pouvez-vous nous donner des exemples d'actions concrètes menées par l'ANOF ?

Outre les nombreux programmes de recherche sur l'olympisme et le paralympisme que nous avons développés en collaboration avec la communauté scientifique, nous avons créé un programme annuel de Bourses de recherche. Porté par le Centre d'Études Olympiques Français (CEOF) de l'ANOF, il permet

de soutenir le travail de chercheurs candidats au master, au doctorat ou en possession d'un doctorat qui réalisent des études concernant le sport, l'olympisme, le paralympisme, les Jeux Olympiques et Paralympiques sous l'angle des Sciences Humaines ou Sociales, des Sciences de Gestion ou des Sciences Politiques. C'est un excellent moyen d'encourager le travail de chercheurs de renom ou en devenir. Nous sélectionnons également chaque année des jeunes français qui vont participer avec plus de 200 jeunes provenant du monde entier à des sessions de l'Académie Internationale Olympique. L'objectif est de les initier à l'olympisme et à ses idéaux, d'enrichir leurs connaissances en matière d'olympisme dans une communauté internationale. L'ANOF porte également le programme olympique et paralympique étudiant visant à en diffuser les idéaux afin de sensibiliser la jeunesse à l'importance de la pratique sportive pour la santé, promouvoir les valeurs olympiques et paralympiques et changer le regard sur le handicap.



*Les valeurs olympiques sont basées sur l'excellence, le respect et l'amitié. Le Comité international paralympique résume les valeurs paralympiques en quatre termes : détermination, égalité, inspiration, courage*

Nous intervenons aussi dans les écoles, nous contribuons à l'élaboration de projets éducatifs, d'outils pédagogiques avec des expositions agrémentées de quiz et de jeux...

## Quelles sont ces valeurs du sport, de l'olympisme et du paralympisme que vous évoquez et pourquoi est-il important pour vous non seulement de les véhiculer, mais aussi de vous assurer de leur respect ?

Les valeurs olympiques sont basées sur l'excellence, le respect et l'amitié. Le Comité international paralympique résume les valeurs paralympiques en quatre termes : détermination, égalité, inspiration, courage. Ce sont des valeurs qui ont du sens et qu'il est d'autant plus important de valoriser aujourd'hui dans une société qui cherche à prôner le vivre-ensemble, la diversité... Il faut néanmoins rester vigilant, car le sport peut être instrumentalisé à mauvais escient. L'histoire nous



Laissons-nous gagner par le sport

//

**L'ANOF se positionne clairement comme un acteur majeur dans la construction de l'héritage des JOP 2024, notamment en matière de culture et de recherches olympiques et paralympiques**

**Est-ce que justement les missions de l'ANOF prennent encore plus de sens alors que la France s'apprête à accueillir dans quelques mois les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été ?**

Bien sûr. C'est même une évidence. La perspective des Jeux 2024 a clairement donné un vrai coup d'accélérateur en France à tout ce qui a trait à l'olympisme et au paralympisme. Je pense par exemple aux événements organisés par le CNOSF et le CPSF comme la semaine olympique et paralympique, la journée olympique, la journée paralympique qui ont pris une autre dimension et nous nous inscrivons pleinement dans cette dynamique en venant en appui des dispositifs existants. Nous avons aussi récemment signé des protocoles de partenariat et de coopération avec les académies nationales olympiques de Grèce, du Portugal, etc. grâce à l'impulsion des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. Ces protocoles prévoient des partenariats scientifiques, qui donneront lieu à des conférences et à des projets de recherche communs dans le domaine de l'olympisme, du Mouvement olympique et des Jeux Olympiques et Paralympiques. L'ANOF se positionne clairement comme un acteur majeur dans la construction de l'héritage des JOP 2024, notamment en matière de culture et de recherches olympiques et paralympiques. Nous participons dans ce cadre à la Grande Collecte des archives du monde du sport pilotée par le Service interministériel des Archives de France.



*Les athlètes comme les entraîneurs peuvent être interrogés sur ce que représentent les Jeux pour eux et sans faire de média training, nous pouvons leur apporter plus de sens dans leur propos*

### Qu'attendez-vous des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 ?

Au-delà de la compétition, j'espère que ces Jeux en France seront une vraie fête populaire. J'étais à titre personnel à Athènes en 2004, puis à Londres en 2012 et j'avais pris un plaisir fou en dehors des stades à suivre les Jeux dans des cafés au contact de la population locale et de touristes du monde entier. Il y avait une telle communion, un tel engouement. J'ai envie de revivre ça à Paris. J'attends aussi de ces Jeux, dans le prolongement de la Grande Cause Nationale dédiée à la promotion de l'activité physique et sportive, qu'ils permettent aux Françaises et aux Français de prendre conscience de l'importance du sport, au sens collectif, mais aussi à titre individuel. Le sport est un formidable outil en matière de santé, de bien-être... En tant que chercheur, on s'intéresse bien sûr à l'élite, aux performances, mais plus encore à la pratique physique et sportive en général et à l'impact du sport sur la société. Je me réjouis d'ailleurs de la perspective des Jeux d'hiver en France en 2030 qui devrait permettre à la dynamique de se poursuivre.

### Vous êtes professeur des universités. Quels liens personnels entretenez-vous avec le sport ?

Le sport a toujours fait partie de ma vie. J'ai pratiqué de nombreuses disciplines plus jeune, du tennis, de l'athlétisme, du rugby, de la lutte, en sachant très bien que je n'étais pas assez doué ni travailleur pour rêver à une carrière dans le haut niveau. Mais je dois énormément au sport et c'est tout naturellement que j'ai continué mon engagement en tant que juge arbitre en tennis, éducateur, puis comme élu à la Fédération française du sport universitaire (FFSU) pendant près de 20 ans. J'ai intégré l'ANOF en 2012 (il a été nommé président en 2017, ndlr). J'avais déjà une relation assez forte avec l'olympisme, non seulement comme spectateur puisque depuis les Jeux d'Albertville en 1992, je ne rate pas une édition. Mais surtout, j'ai eu la chance de vivre sur place en 2004 à Athènes le sacre de Benoit Peschier (champion olympique de kayak, ndlr). Benoit fait partie de mes amis de lycée, j'ai vu son engagement, son implication, ses sacrifices aussi pour atteindre la très haute performance et je ne pouvais pas rater ça. Je ne sais pas si c'est lié, mais dès qu'on évoque le sport de haut niveau, l'olympisme, le paralympisme, ça touche une corde sensible chez moi.

### Pour quelles raisons avez-vous souhaité impulser un rapprochement entre l'ANOF et l'INSEP ?

Nous avons noué ces dernières années de nombreux partenariats avec des universités, d'autres académies nationales, etc. et il nous semblait naturel de nous rapprocher

de l'INSEP qui est l'institution de référence en France pour l'accompagnement et la formation des sportifs de haut niveau. L'ANOF et l'INSEP ont déjà des liens forts. L'établissement a accueilli un de nos séminaires il y a une dizaine d'années. Ce sont les éditions de l'INSEP qui éditent notre recueil de recherches « Les défis de l'olympisme ». Des anciens Insépiens font partie de l'association, à l'image de Anne Kuhm (ancienne gymnaste de l'équipe de France, ndlr). En novembre dernier, un colloque de deux journées, spécifiquement consacré au traitement et à la valorisation des archives fédérales et à l'histoire des fédérations sportives en France, olympiques ou non-olympiques, s'est tenu à l'INSEP. Mais nous avons envie d'aller encore plus loin, de participer à des événements, de travailler avec les équipes de l'établissement au service des athlètes.

### De quelles manières ?

L'ANOF peut apporter son expertise et mener par exemple des actions de sensibilisation aux valeurs de l'olympisme et du paralympisme. Avec la perspective des Jeux de Paris, tous les regards seront tournés vers l'INSEP ces prochains mois. Les athlètes comme les entraîneurs peuvent être interrogés sur ce que représentent les Jeux pour eux et sans faire de média training, nous pouvons leur apporter plus de sens dans leur propos, répondre à leurs interrogations afin qu'ils vivent pleinement ces Jeux à domicile au-delà même de la compétition. Par ailleurs, on voit de plus en plus de sportifs de haut niveau, qu'ils soient en activité ou en reconversion, avoir des engagements associatifs. Les portes de l'académie leur sont grandes ouvertes. ■

## 4



@Florien Doreau

QUESTIONS À

## ÉLODIE MENANT

**C**omédienne et autrice, Élodie Menant a écrit la pièce « Je ne cours pas je vole ! », actuellement en tournée, qui aborde avec justesse et sensibilité la vie complexe et riche d'une sportive de haut niveau.

### 1 Pourquoi avoir choisi le sport comme thème principal de cette pièce ?

Non seulement je suis une vraie adepte de sport moi-même, mais j'avais surtout très envie de montrer ce que vit réellement un sportif de haut niveau dans son quotidien au-delà de sa seule quête de performance : ces journées consacrées à l'entraînement et la routine que cela implique, ces heures de musculation physique et mentale, ces sacrifices loin de la famille, des amis, qui l'empêchent parfois de vivre une jeunesse comme les autres, d'avoir une vie sociale et amoureuse classique. Tout est centré autour de cette passion. À travers le destin du personnage principal, une athlète très entourée par

sa famille, mais qui va se blesser en demi-finale des Jeux Olympiques, je voulais qu'on sente que l'équilibre est parfois fragile, qu'une carrière d'un sportif de haut niveau est aussi faite de doutes, de remises en question avec de nombreuses problématiques qu'on ne soupçonne pas toujours : comment surmonter une blessure, quelles répercussions sur l'entourage, comment gérer la pression, la réussite, etc. Cette pièce est une ode au sport, car même si on peut trouver absurde de consacrer sa vie à essayer de grappiller quelques centièmes ou centimètres pour être le numéro un, je ne peux pas m'empêcher d'être en admiration quand je vois tout ce que les sportifs endurent pour y parvenir. C'est beau et ça les rend vraiment uniques.

## 2 Comment avez-vous réussi à écrire et décrire avec une telle justesse la richesse et la complexité du sport de haut niveau ?

J'ai fait de nombreuses recherches. J'ai lu des biographies, des articles, regardé des documentaires et des reportages. Ce qui arrive au personnage principal de la pièce est inspiré de ce qu'ont vécu plusieurs athlètes, notamment Élodie Guégan (ancienne pensionnaire du pôle France d'athlétisme de l'INSEP, ndlr), dont la blessure à 150 m de l'arrivée d'une course m'avait marquée (éliminée en demi-finale du 800 m aux Jeux de Pékin, ndlr). J'ai pu échanger longuement avec Élodie, mais aussi l'ancienne skieuse Taina Barioz, et j'ai la chance de bien connaître Marie-Jo Pérec. Ma mère (Patricia Menant, ndlr) travaillait pour son équipementier et elle l'avait accompagnée sur trois éditions des Jeux (Barcelone, Atlanta et Sydney). Bien sûr, j'étais alors trop jeune et je suivais ça à distance, mais j'avais été profondément marquée par ce que Marie-Jo avait enduré aux Jeux Olympiques de Sydney. Je la sentais démolie chaque fois que je l'avais au téléphone. J'avais alors pris conscience qu'un sportif de haut niveau ne se résumait pas seulement à ses résultats, mais qu'il a une vie, une famille, des amours, un entraîneur parfois intransigeant, que tout est lié... Avec cette pièce, je voulais aussi montrer l'importance du mental, la difficulté de se relever... Quand des sportifs de haut niveau viennent voir le spectacle et qu'ils me disent « merci de représenter notre vie, de nous rendre hommage », ça me touche énormément.



## 3 En tant que comédienne, vous devez forcément être sensible à la notion de performance...

Bien sûr. Contrairement à un sportif, on ne cherche pas être le meilleur ou le premier, mais en revanche, on fait en sorte de donner le meilleur à chaque fois qu'on monte sur scène. Peu importe si on ressent de la fatigue, si on reçoit une mauvaise nouvelle dans la journée, on doit livrer la même performance soir après soir. Le droit à l'erreur n'existe pas. Un comédien doit aussi être à l'écoute de son corps. Mon angoisse par exemple est de perdre ma voix. Mais si je me blesse et que je ne peux plus monter sur scène, la pièce est mise sur pause avec toutes les conséquences que cela implique pour le reste de l'équipe. L'angoisse est la même que pour un sportif qui se blesse avant une compétition où il sait qu'il doit être au niveau. Il faut être fort dans sa tête. Le sport et ses valeurs m'aident d'ailleurs. Plus jeune, j'étais asthmatique, mon père me disait « tu vas courir, ça va te guérir ». Et c'est ce qui s'est passé ! Quand je suis confrontée à des difficultés, qu'il y a des choix à faire, je garde cet état d'esprit. Comme un sportif, je fais en sorte de ne rien lâcher, de me battre. C'est ce qui ressort de ce spectacle. Même les gens qui n'aiment pas forcément le sport me disent que ça leur donne envie de se dépasser.

## 4 Quels liens entretenez-vous avec l'INSEP ?

C'est drôle, car lors d'un de mes premiers tournages pour une série TV (Diane femme flic) il y a quelques années, j'interprétais une nageuse synchro et nous étions venus à l'INSEP tourner des scènes non pas à la piscine, mais dans des chambres de l'établissement. Je n'avais malheureusement pas pu faire le tour de toutes les infrastructures, mais j'avais déjà ressenti cette magie qui se dégage des lieux. Et l'INSEP m'inspire toujours aujourd'hui. Je cours régulièrement dans le bois de Vincennes et lorsque je passe devant les grilles de l'institut, je ne peux pas m'empêcher de regarder les photos qui y sont accrochées et ça me donne toujours un vrai coup de boost. ■

« Je ne cours pas je vole ! » a obtenu le label « Olympiade culturelle » de Paris 2024. Plus d'informations sur les prochaines dates de la tournée sur <https://www.atelier-theatre-actuel.com/spectacle/je-ne-cours-pas-je-vole/>



©United World Wrestling / Knut Gunkem

# EMMA LUTTEAUER

## A DU COEUR

**D**ouble championne d'Europe et médaillée de bronze mondiale en U23, la pensionnaire du pôle France de lutte, Emma Luttenauer, doit désormais s'affirmer chez les seniors pour espérer vivre l'aventure olympique.

Elle a encore l'enthousiasme d'une junior et ce brin d'hyperactivité qui avait poussé ses parents à l'inscrire au club de lutte local à l'âge de 3 ans pour la canaliser ! Avec un tel nom de famille, Emma Luttenauer était peut-être prédestinée à combattre dans le cercle. « J'ai aussi fait pendant de nombreuses années de la gymnastique en parallèle et j'ai testé une multitude d'activités sportives (natation, rugby, athlétisme, voile...), précise la native de Mulhouse. Mais la lutte était vraiment ma discipline de cœur et celle qui correspondait le plus à mes qualités et mon tempérament. Quand, arrivée à l'adolescence, on m'a fait comprendre qu'il fallait que je me spécialise, je n'ai pas vraiment hésité. D'autant plus que je gagnais souvent, y compris contre des garçons avec qui je m'entraînais, et comme j'étais déjà très compétitrice,

elle a encore l'enthousiasme d'une junior et ce brin d'hyperactivité qui avait poussé ses parents à l'inscrire au club de lutte local à l'âge de 3 ans pour la canaliser ! Avec un tel nom de famille, Emma Luttenauer était peut-être prédestinée à combattre dans le cercle. « J'ai aussi fait pendant de nombreuses années de la gymnastique en parallèle et j'ai testé une multitude d'activités sportives (natation, rugby, athlétisme, voile...), précise la native de Mulhouse. Mais la lutte était vraiment ma discipline de cœur et celle qui correspondait le plus à mes qualités et mon tempérament. Quand, arrivée à l'adolescence, on m'a fait comprendre qu'il fallait que je me spécialise, je n'ai pas vraiment hésité. D'autant plus que je gagnais souvent, y compris contre des garçons avec qui je m'entraînais, et comme j'étais déjà très compétitrice,





*Elle sait pourquoi elle est là, elle est travailleuse, rigoureuse et elle fait les efforts qu'il faut par rapport aux objectifs qu'elle s'est fixés*

*j'aimais cette sensation (sourire).* » Un choix qu'elle ne regrette pas. Vingt ans après ses débuts sur les tapis, la sociétaire de l'Entente Lutte Côte d'Opale (23 ans) est devenue l'une des plus sérieuses espoirs de la lutte tricolore côté féminin.

## MENTAL ET RIGUEUR

Déjà prometteuse en - 53 kg dans les catégories jeunes, avec un premier titre national chez les minimes dès l'âge de 13 ans, Emma Luttenauer a encore franchi un cap depuis son arrivée à l'INSEP en 2021 et son passage dans la catégorie de poids inférieure (- 50 kg). « *Il m'a fallu quand même un peu de temps pour digérer tous ces changements, d'autant plus que je me suis blessée à la même époque (ligament interne du genou, ndr), reconnaît celle qui a fait ses gammes au sein des pôles espoirs de Font-Romeu, Clermont-Ferrand et Dijon avant de rejoindre le pôle France Olympique parisien. Je rêvais depuis longtemps d'intégrer l'INSEP et je crois que je m'étais mise un peu trop de pression. J'ai commencé à travailler mon mental pour mieux gérer mes émotions, en faisant par exemple du yoga et en m'entourant d'un préparateur mental. J'ai décidé aussi d'être encore plus rigoureuse en matière de préparation physique, de sommeil, de nutrition et il fallait simplement patienter un peu que le déclic se fasse à nouveau.* » L'attente ne sera pas très longue. Dès 2022, elle devient championne d'Europe U23, sa première médaille sur la scène internationale. « *Ce titre a débloqué pas mal de choses, avoue-t-elle. Il m'a vraiment fait prendre confiance en moi.* » Elle termine 2<sup>e</sup> aux Mondiaux universitaires quelques mois plus tard avant de confirmer sa montée en puissance en 2023 en conservant son titre européen et surtout en décrochant la médaille de bronze aux championnats du monde U23, sans oublier sa victoire aux Jeux de la Francophonie.

## DES OBJECTIFS ÉLEVÉS

« *Emma fait partie de cette nouvelle génération de jeune lutteuse sur laquelle nous avons misé après les Jeux de Tokyo et elle a déjà performé au-delà de ce qu'on attendait,* souligne Grégory Ferreira, le Head Coach de l'équipe de France de lutte féminine olympique. *Elle sait pourquoi elle est là, elle est travailleuse, rigoureuse et elle fait les efforts qu'il faut par rapport aux objectifs qu'elle s'est fixés. Elle a gagné en maturité et étoffé son panel technique, mais elle a encore une grosse marge de progression.* » La principale intéressée en a d'autant plus conscience qu'elle bute encore, à ce jour, sur une marche, la plus haute chez les seniors au niveau national. Mais alors qu'elle avait du mal à trouver la faille sur le tapis face l'actuelle numéro une française en - 50 kg, Julie Sabatié, l'étudiante en 3<sup>e</sup> année de licence en droit à l'Université Paris-Panthéon-Assas a réussi à bousculer la hiérarchie en janvier dernier lors d'un match de sélection entre les deux lutteuses pour les championnats d'Europe à Bucarest en février. Une victoire symbolique pour celle qui, fort de ce succès et malgré son élimination dès les qualifications en Roumanie, peut toujours rêver d'un billet pour les Jeux Olympiques de Paris et, à plus long terme, dans 4 ans à Los Angeles. ■

## EN BREF

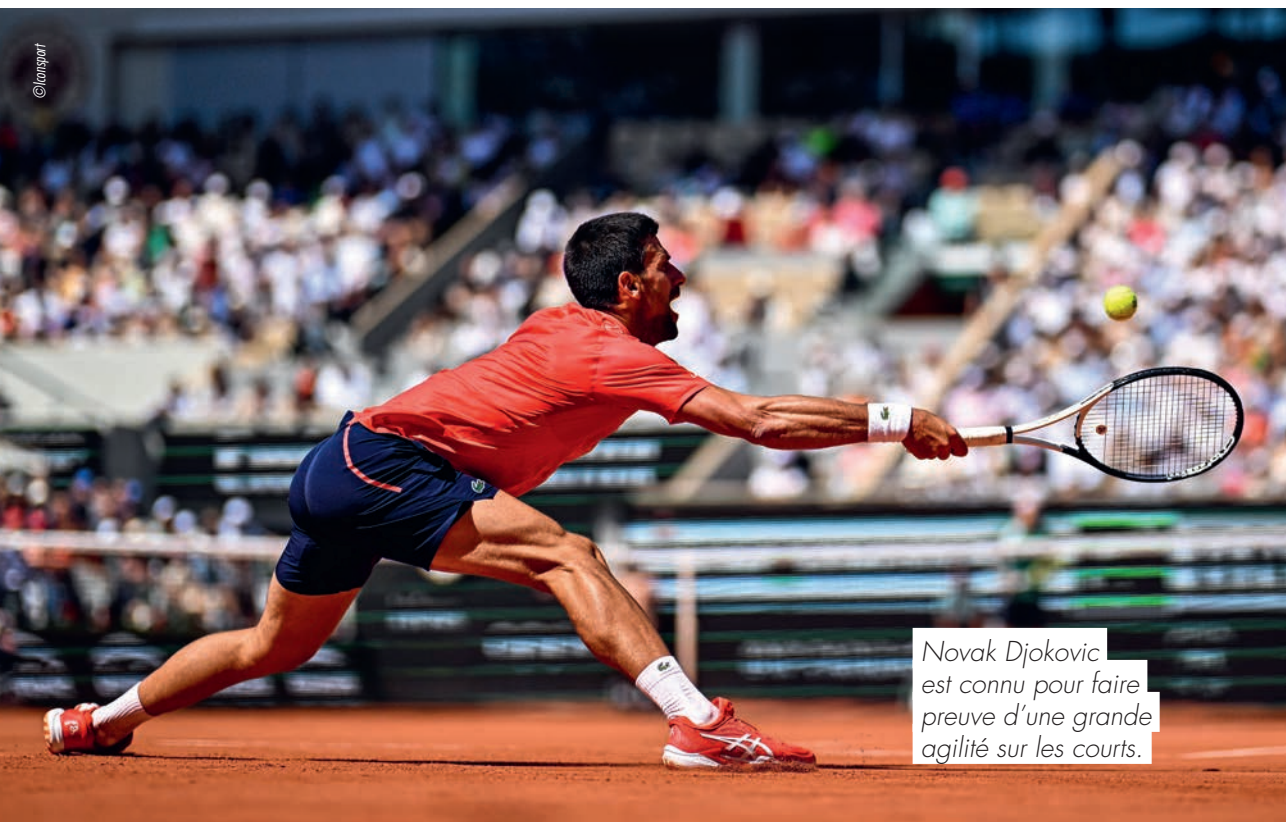
### EMMA LUTTEAUER

Née le 18 avril 2000 à Mulhouse

Club : Entente Lutte Côte d'Opale

#### PALMARÈS

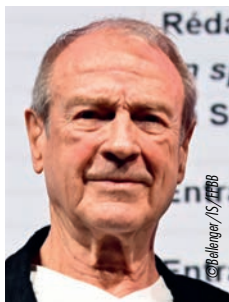
- Championne d'Europe U23 en 2022 et 2023
- Médaillée de bronze aux championnats du monde U23 en 2023
- Vice-championne du monde universitaire en 2022



Novak Djokovic est connu pour faire preuve d'une grande agilité sur les courts.

# L'AGILITÉ, UNE CAPACITÉ FONDAMENTALE POUR LA PERFORMANCE, MAIS ENCORE SOUS-EXPLOITÉE

**A**ncien diplômé et professeur de l'INSEP, entraîneur national au pôle France de basket-ball pendant plus de 15 ans, docteur en science du sport, auteur d'ouvrages techniques et d'articles scientifiques, Bernard Grosgeorge est un spécialiste reconnu de l'agilité, une qualité essentielle qu'il décrypte pour INSEP le mag.



**L'agilité est souvent définie comme la capacité à se mouvoir rapidement, à faire preuve de souplesse, de vivacité de corps et d'esprit. Êtes-vous d'accord avec cette définition ?**

Oui, c'est globalement juste, mais en réalité, définir l'agilité est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît (sourire). Les qualités évoquées font partie de celles que l'on retrouve chez une personne dite « agile », mais il faut préciser certaines notions importantes. Par exemple, vous pouvez être performant lors d'une course en ligne droite, mais pas forcément si vous avez à changer plusieurs fois de direction. On parle dans ce cas de vitesse multidirectionnelle, une forme particulière d'agilité. Aujourd'hui, on distingue deux dimensions de l'agilité : celle qui s'exprime dans des situations très prévisibles, relativement fermées, que l'on nomme « agilité préplanifiée », et l'autre qui s'exprime dans des situations plus ouvertes et incertaines appelée « agilité réactive ou active ». Cette dernière dimension demande des capacités élevées d'anticipation motrice et décisionnelle que l'on retrouve par exemple dans l'amorce d'un tir, une conduite de balle, un revers ou un coup droit. Toutes ces actions sont des manifestations d'une agilité active et le résultat d'une expérience acquise dans l'enfance, puis développée par un long travail. Dans les sports d'opposition, ces deux dimensions d'agilité sont amenées à se combiner, à coopérer. La forme la plus affinée de l'agilité se manifeste dans la réalisation d'actions apparemment faciles, économes, fluides que l'on pourrait même, dans certains cas, qualifier d'élégantes. Tout ne se gagne pas sur le registre athlétique, il y a toute une gestion des changements de direction liée à leurs contextes. Et dans la difficulté, un sportif de haut niveau sera moins affecté et aura plus « de cordes à son arc » pour s'adapter qu'une personne lambda.

### Pour quelles raisons ?

Sans être un sportif de haut niveau, une personne peut avoir développé des qualités d'agilité dans sa vie de tous les jours, dans son travail. Dans des situations habituelles, elle va s'en sortir. En revanche, lorsque cette même personne sera confrontée physiquement à des contraintes de temps, des difficultés ou à des événements imprévus avec des décisions à prendre dans l'urgence, elle risque de se crispier, sa coordination motrice va être altérée, elle va se dépenser

beaucoup plus physiquement, perdre de sa fluidité gestuelle et devenir moins efficace. Dans la même situation, un sportif de haut niveau bien entraîné pourra utiliser le coussin de sécurité que lui procure ses qualités athlétiques, lui laissant une réserve d'énergie et de force disponibles pour se contrôler dans l'intensité ou la répétition. Cette plus grande liberté sera, en plus, accentuée par de meilleures qualités de récupération face à des efforts violents qui se répètent. Cette remarque vaut aussi pour les meilleurs joueurs de sports collectifs pour lesquels le nombre de mauvaises décisions de jeu est multiplié par deux lorsqu'ils se retrouvent en difficulté respiratoire. Un confort minimal est indispensable pour pouvoir exprimer son agilité lors d'une compétition.

**Comme vous l'évoquiez, l'agilité se révèle d'autant plus importante lorsqu'un sportif doit, dans sa discipline, non seulement être capable de se déplacer vite, mais aussi de changer rapidement de direction en relation avec les contextes de jeu. Quelles sont les capacités à mobiliser pour exprimer son agilité ?**

L'agilité préplanifiée et a fortiori l'agilité active demandent d'engager différemment modes de contractions musculaires (excentrique, concentrique et pliométrique), en fonction des vitesses d'approche pour engager un changement de direction. Chez un rugbyman, un footballeur, un basketteur ou un joueur de tennis, les vitesses de déplacements ne sont quasiment jamais stabilisées. Les déplacements sont le produit d'accélération, positives et négatives, plus ou moins violentes réalisées souvent dans un plan horizontal et répétées à intervalles variables. Et ces vitesses de déplacements diffèrent selon les disciplines sportives. Par exemple, pour un basketteur, les efforts maximaux sur un ou deux changements de direction durent une à deux secondes.



*La forme la plus affinée de l'agilité se manifeste dans la réalisation d'actions apparemment faciles, économes, fluides que l'on pourrait même, dans certains cas, qualifier d'élégantes.*



Kilian Mbappé

Alors que pour le joueur de badminton ou de tennis, ce sera beaucoup moins et pour le footballeur ou le joueur de rugby, beaucoup plus. Les directions dans lesquelles ces accélérations seront à engager sont, elles aussi, spécifiques. Elles seront souvent latérales comme en tennis, avec parfois même des grands écarts de jambes associés à d'importantes flexions de jambes. La force excentrique pour les réaliser, mais aussi les encaisser sans se blesser, notamment sur la terre battue, est importante et nécessite de grandes qualités de flexibilité dans l'action. L'agilité est construite par une contribution de force concentrique, excentrique ou de freinage, puis concentrique pour réaccélérer. Cette manœuvre peut se faire sous forme de renvoi d'un appui sur l'autre (pliométrique). C'est pourquoi les joueurs doivent se renforcer musculairement, mais aussi entretenir leur flexibilité pour réduire les risques de blessures lorsqu'ils engagent de très violents changements de direction. Cette confrontation répétée aux spécificités des disciplines sportives a deux conséquences : d'une part elle crée des adaptations neuromotrices qui protègent les joueurs mais qui simultanément les fragilisent dès qu'ils engagent des efforts maximaux propres à d'autres disciplines. Le joueur de basket ne sait pas accélérer sans risques de blessures pendant plus de deux secondes. On est loin du sprinteur qui va accélérer pendant au moins six secondes avant de chercher à stabiliser sa vitesse. Pourtant, tous ces sportifs, quels qu'ils soient sont amenés à partager de grandes qualités

d'accélérations qui prendront des caractéristiques très différentes selon que l'on est un jeune joueur, un adolescent, ou adulte, un homme ou une femme ou encore selon l'expérience accumulée, voire leurs préférences motrices.

### Est-ce que l'agilité est suffisamment travaillée selon vous ?

Les chercheurs et les coachs ont conscience que cette compétence d'agilité planifiée ou active est perfectible. Les situations d'oppositions ludiques ou jouées construites sur des avantages ou retards défensifs dans le but d'inciter à utiliser les informations environnementales qui visent à stimuler la variabilité du mouvement répondent bien à cette problématique et sont développées dans le modèle d'apprentissage non linéaire. En football, les témoignages rapportés par des joueurs ayant été entraînés par l'ancien coach du PSG, Thomas Tuchel, confirment la dureté des entraînements au niveau attentionnel relative à la dynamique des déplacements et positionnements sur le terrain. Des entraînements à thèmes basés sur des aménagements des règles alimentent des situations de jeu variables aux solutions incertaines qui incitent les joueurs à prendre des risques et renforcer leur adaptabilité active. Pour espérer être efficace, une telle démarche demande aux joueurs d'accepter une part de remise en cause sans pour autant être assurés d'obtenir des gains rapides et de plus, elle les incite à prendre quelque distance avec la confiance qu'ils ont construite au fil des années en s'appuyant sur les sensations et les expériences positives engraimées dans leurs mémoires. L'agilité demande aussi de faire preuve de capacités de fréquence gestuelle qui doivent être travaillées. Je me souviens d'un préparateur physique s'adressant à des judokas de rang mondial. Il leur proposait de sprinter en ligne droite à pleine vitesse avec une très grande fréquence de foulées imposée avec des lattes fixées au sol. Les athlètes devaient simultanément élever leur fréquence d'appuis en perdant le moins de vitesse de déplacement. Et cette exigence de fréquence pouvait encore être poussée lorsque la fatigue commençait à se faire sentir. Aujourd'hui, les entraîneurs d'escrime s'inscrivent encore dans cette problématique. Exprimer la



*L'agilité demande aussi de faire preuve de capacités de fréquence gestuelle qui doivent être travaillées*

capacité à engager une très grande vitesse segmentaire est constitutive de l'agilité. Il suffit pour cela de voir l'intérêt porté vers les échelles de rythme. Dans cette gamme d'exercices, les joueurs de dix-douze ans sont impressionnants et plus performants en agilité planifiée que des sportifs adultes.

### L'apport des technologies a-t-il fait évoluer ces dernières années l'entraînement à l'agilité ?

Oui, par exemple, avec les smartphones, on peut, lors de sauts, mesurer en temps réel les temps d'impulsion et les temps d'envol sans impacter négativement la charge d'entraînement. L'index de force réactive déduit (Reactiv Strength index – RSI) permet à partir d'un drop en contrebas (de 20 à 40 cm selon les niveaux concernés) de quantifier l'explosivité engagée par les membres inférieurs et déterminer indirectement ce que vous pouvez musculairement faire ou ne pas faire. Cet index ouvre la voie d'un dépassement de votre agilité planifiée en indiquant indirectement quelques pistes sur les intensités à utiliser pour progresser en explosivité avec un moindre risque de blessures. Dans un registre un peu plus sophistiqué, il est possible d'entraîner les gardiens de buts avec des « fitlights » dans le but d'améliorer leur motricité oculaire et stimuler la rapidité de leurs réactions visuelles en présence d'incertitude (agilité réactive). Un entraînement en réalité virtuelle fait aussi partie des pistes déjà exploitées pour entraîner les gardiens de buts. Il est même possible, en collaboration avec des neuroscientifiques, de chercher à stimuler la plasticité et flexibilité cérébrale en équipant les athlètes de lunettes avec des verres prismatiques qui déstabilisent la vision et obligent le cerveau à inhiber de fausses informations et à réaliser des corrections par anticipation. Je n'oublie pas non plus les neurotrackers qui proposent de vous entraîner à suivre des mobiles sur un écran tout en résistant à toutes sortes de distracteurs et rester « focus », sur ce qui est déclaré important. La vision stroboscopique est aussi utilisée par des entraîneurs de football américain qui incitent les joueurs à attraper des ballons à pleine vitesse de déplacement avec une vision obturée par intermittence. Tous ces outils jouent un rôle de « stimulateur cérébral ». Ils contraignent les joueurs à se projeter dans l'inconnu et, in fine, à être plus rapides dans leurs têtes.

### Est-ce que certains sportifs vous surprennent par leur agilité ?

Je trouve qu'un joueur comme Kylian Mbappé est vraiment très agile dans sa relation à la balle. Même

dans des situations de jeu délicates, son pied caresse le ballon, de telle sorte que son toucher de balle ajuste la trajectoire du ballon à la sienne avec une perte de vitesse de déplacement minimale. De toute façon, dans la plupart des disciplines, les meilleurs joueurs se différencient des autres par leur capacité à jouer par anticipation, à avoir un temps d'avance leur permettant d'engager plus tôt que leurs adversaires leur explosivité dans la mise en œuvre d'actions décisives. Par exemple, en basketball, si un porteur de balle pose plus vite ses appuis et engage son bras avant au-delà du buste de son défenseur direct, il va dominer son duel et aura plus de chance de mettre son panier ou de réaliser une passe décisive. Victor Wembanyama et Marine Johannès manifestent des qualités exceptionnelles d'agilité et peut-être qu'ils marqueront l'histoire du basketball. Mais n'oublions pas qu'une agilité aiguisée à son plus haut niveau ne fait pas des champions. Chez ces derniers, des qualités de détermination, de recherche d'excellence accompagnées d'une robustesse physique et mentale à toute épreuve s'imposent. À ces derniers de se trouver en accord avec eux-mêmes pour faire de leur sport un choix de vie, de dépasser leur agilité en leur donnant sens.



Marine Johannès

©kano/ the agency/fbb



Le tennisman Julien Benneteau présente la « particularité » d'avoir perdu 10 finales d'affilée.

## QUAND LA VICTOIRE FAIT PEUR

**L**a « peur de gagner » peut s'inviter dans la psyché des sportifs de haut niveau et les empêcher de monter sur la plus haute marche du podium. Un blocage qui trouve sa source dans plusieurs facteurs, mais qui n'est pas irrémédiable.



*La peur de gagner, Cyprien Sarrazin n'y a pas échappé. « Il a fallu que je me dise que j'avais le droit d'aller gagner, j'ai le droit d'être à ma place et ma place est là, je me le prouve maintenant. »*

©lansport

Cyprien Sarrazin n'a décidément peur de rien. Double vainqueur de la descente de Kitzbühel (Autriche) en janvier dernier, le skieur du Dévoluy n'est pas seulement exemplaire de courage sur les pistes. Il l'est tout autant dans ses propos. Quelques heures seulement après son exploit historique, le descendeur se laissait aller à une confession surprenante. « J'ai toujours eu le syndrome de l'imposteur, mais, désormais je me laisse le droit de gagner », avouait-il tout en ajoutant que le travail avec un psychologue et un préparateur mental lui avait enfin permis de lever cette « peur de gagner ». S'ils sont rares à oser (se) l'avouer, le phénomène n'est pas si rare dans le milieu. Symbolisé par le bras qui tremble au moment de conclure, il peut « frapper » les sportifs de haut niveau à un moment ou à un autre de leur carrière et souvent quand ils s'y attendent le moins. La « peur de gagner » peut paraître irrationnelle tant la haute performance se traduit par la volonté permanente de toujours viser la victoire en acceptant de prendre le risque de perdre pour parvenir à gagner. « C'est la raison pour laquelle les sportifs de haut niveau sont peu enclins à en parler, reconnaît Anne-Claire Macquet, chercheuse en psychologie du sport. Il peut être difficile de reconnaître d'avoir peur de ce qu'on veut obtenir, qui plus est dans un domaine dans lequel on s'investit quotidiennement et intensément pendant des années. »

## LE DROIT DE PERDRE ?

La « peur de gagner » bien réelle pourtant peut trouver sa source dans différents facteurs. À commencer par la peur de perdre. « Un sportif qui est sur le point d'obtenir un succès après lequel il court depuis longtemps peut se dire qu'il n'a pas le droit de perdre, note Anaëlle Malherbe, chargée de Mission en Psychologie du Sport au sein du Pôle Performance de l'INSEP. Il va alors se mettre en situation de devoir gagner avec toute la pression que cela engendre, ce qui va au final lui faire perdre tous ses moyens. Il va avoir peur de perdre, ne plus faire les efforts qu'il faut ou le bon geste pour gagner. » La victoire qui ne tenait qu'à un fil va alors se dérober. Et le schéma peut se répéter pour devenir une boucle sans fin ou presque. Aujourd'hui retraité, Julien Benneteau détient toujours le triste record du joueur de tennis français ayant perdu toutes les finales qu'il a disputées dans sa carrière, soit 10 d'affilée ! Et ils sont nombreux comme l'actuel capitaine de l'équipe de France de Billie Jean King Cup à se retrouver tétanisé par l'enjeu dans les matches qui comptent.

## MANQUE DE CONFIANCE

La « peur de gagner » peut aussi être la cause directe d'un manque de confiance et d'estime de soi, à l'image de ce sentiment d'illégitimité vécu par Cyprien Sarrazin, ancien géantiste reconverti aux épreuves de vitesse et qui a dû attendre cette saison pour se sentir à sa place dans la confrérie des descendeurs. Incapables de croire que leur travail et leurs efforts peuvent aboutir à la réussite, les sportifs vont véhiculer un doute constant sur leurs compétences. « Il suffit parfois d'une simple phrase entendue au début de sa carrière de la part d'un entraîneur style « tu n'y arriveras jamais » pour qu'un sportif prenne cela pour acquis et n'arrive pas à s'en libérer, remarque Anaëlle Malherbe. Freiné par les propres barrières qu'il s'impose, il aura du mal à marquer le dernier point ou à mettre la dernière touche. » « Pour certains, la peur de gagner peut aussi être liée à la peur de l'inconnu, note Lise Anhoury, psychologue au sein du pôle médical de l'INSEP. Un sportif peut commencer à se poser des questions : « Si je gagne, qu'est-ce que cela va changer pour moi ? Je vais avoir un nouveau statut, me retrouver en pleine lumière, être plus sollicité... » Inconsciemment, il va alors choisir de se « saborder » parce qu'il n'est pas prêt à assumer ce que la victoire pourrait avoir comme répercussions dans sa vie. » En se projetant dans l'avenir un peu trop vite et en anticipant ce que ce succès pourrait changer dans sa carrière, le

sportif va alors créer un décalage, un manque de connexion entre le corps et l'esprit. « Il va trop penser au résultat et ne sera plus centré sur les moyens de le faire », explique Anne-Claire Macquet. Les blocages peuvent aussi avoir des origines plus personnelles. « J'ai déjà vu un sportif être tellement en admiration pour son frère avec qui il était en concurrence qu'il ne pouvait pas supporter l'idée d'être meilleur que lui, raconte Anaëlle Malherbe. Inconsciemment, il s'empêchait de gagner pour rester à sa place. »

## SE FOCALISER SUR LE MOMENT PRÉSENT

L'accompagnement psychologique proposé par l'INSEP peut permettre de lever les blocages. « Un travail va d'abord être mis en place pour identifier le pourquoi du comment de cette peur : des mots d'entraîneurs, des histoires de famille..., précise Anaëlle Malherbe. L'objectif est ensuite de placer le sportif face à ses peurs afin qu'il prenne du recul et se focalise sur le moment présent, touche après touche, match après match. » « Pour ceux qui ont peur de l'inconnu, nous pouvons leur demander de visualiser une situation de victoire et imaginer ce qui se passerait ensuite, poursuit Lise Anhoury. Ils verront alors qu'ils n'ont rien à craindre et que le succès peut au contraire être une vraie source de bonheur. » ■



Charlotte Bonnet indiquait en 2023 avoir « souvent ressenti cette peur de gagner lorsque je nageais face à Camille (Muffat). Je ne me sentais pas vraiment légitime de la battre. Je n'étais pas à ma place si je la devançais. »



Incapables de croire que leur travail et leurs efforts peuvent aboutir à la réussite, les sportifs vont véhiculer un doute constant sur leurs compétences.





## LISA BARBELIN

*23 ans, vice-championne du monde par équipes de tir à l'arc en 2023, médaillée d'argent individuelle sur la quatrième étape de la Coupe du Monde à Paris en 2023*

« Plus jeune, je devais composer avec différents types de sentiments et d'émotions. Peur de gagner, peur de perdre, peur de décevoir... Tout se mélangeait un peu dans ma tête. Je souffrais surtout d'un grand manque de confiance en moi, pas seulement dans le sport, mais dans la vie de tous les jours. Je ne me sentais pas assez forte, j'avais beaucoup de doutes, de complexes, et je ne pensais pas avoir les épaules pour prétendre à la victoire. Je ressentais clairement le syndrome de l'imposteur. Et ça avait des répercussions dans ma manière d'être, mais aussi de tirer. Lorsque les doutes m'envahissaient sur le pas de tir, je me montrais moins précise dans mes gestes, moins souple et forcément, les flèches ne partaient plus là où je le souhaitais (sourire). Parfois aussi, sur certaines épreuves, la pression du résultat me jouait des tours. J'étais sur le point de gagner et je commençais à me dire « Ça y est, tu vas enfin gagner ». J'étais alors focalisée sur le résultat

et non plus sur la manière de l'atteindre et bien sûr, au final, je perdais ! J'ai bénéficié d'un accompagnement psychologique dès mon entrée au pôle France de Nancy en 2015. Ce n'est pas seulement la sportive qui en avait besoin, mais aussi et surtout la jeune fille de 15 ans qui n'avait pas du tout confiance en elle, qui avait plein de complexes. Peu à peu, j'ai pris conscience que moi aussi, je pouvais réussir de belles choses. Ma première médaille internationale en junior cup en 2017 alors que j'étais encore cadette m'a aussi fait passer un cap. C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que, finalement, c'était possible et que j'étais peut-être à ma place. Grâce au suivi psychologique dont je bénéficie et aux échanges que j'ai pu avoir avec mon staff, mes proches ces dernières années, j'ai aussi compris que quels que soient mes résultats, que je gagne ou que je perde, ils m'aimeraient quand même. Ça m'a enlevé un poids. J'ai désormais de nombreux outils à ma disposition que j'utilise quand je sens encore le doute m'envahir. Avant, je savais que je pouvais gagner, mais j'étais trop focalisée sur le résultat. Aujourd'hui, je sais ce que je dois faire pour gagner, à Paris ou n'importe où d'ailleurs, et je n'ai plus peur de cela. Au contraire, la victoire me galvanise et j'y ai même pris goût. »



## COFEL ET L'INSEP AU SERVICE DU SOMMEIL DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Dans la continuité de leur collaboration scientifique visant à mieux comprendre et améliorer le sommeil des sportifs de haut niveau, COFEL, leader de la literie en France, et l'INSEP ont signé une convention de mécénat qui permet aux athlètes de l'établissement de disposer d'une nouvelle literie plus grande et plus confortable.

Ce n'est plus un secret, le sommeil est un élément incontournable de la performance. Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, mais aussi des futures échéances sportives majeures, le groupe COFEL, leader de la literie en France, souhaite jouer un rôle dans l'optimisation de la quantité et de la qualité de sommeil des sportifs de haut niveau. C'est dans ce cadre que la société, propriétaire des marques Bultex, Merinos et Epeda, a signé il y a quelques mois une convention de mécénat avec l'INSEP. « Bultex collabore déjà avec l'INSEP depuis de nombreuses années, notamment au travers de thèses CIFRE\* et de travaux de recherche communs qui nous ont permis par exemple d'étudier les effets positifs de la thermorégulation sur la qualité de repos des sportifs ou encore leur niveau de récupération à la suite d'efforts intensifs, témoigne Luis Flaquer, directeur général de COFEL. Autant de données et de résultats scientifiques, qui ont été partagés au congrès de l'ECSS (European College of Sport Science) l'été dernier et qui orientent nos travaux et les perspectives d'amélioration de nos produits dans nos laboratoires. Mais nous souhaitons aller plus loin et nous inscrire dans la stratégie définie par Fabien Canu, Directeur Général de l'INSEP, lequel a placé la qualité du sommeil comme facteur clé pour la récupération et l'amélioration de la performance des athlètes. »



## UN IMPACT IMMÉDIAT SUR LA QUALITÉ DE SOMMEIL

En sa qualité de mécène, COFEL a décidé d'équiper la totalité des chambres de l'INSEP réservées aux sportifs avec 513 literies de très haute qualité de sa marque Bultex. Les Insépiens passent désormais leurs nuits et réalisent leurs siestes sur de nouveaux sommiers, matelas et sur-matelas, plus grands, plus larges, plus confortables. Des tailles variables et adaptées aux morphotypes des sportifs et une qualité supérieure qui visent à avoir un impact immédiat sur la qualité de sommeil. « Et nous avons déjà des données qui montrent que c'est le cas, révèle Mathieu Nédélec, chercheur au laboratoire Sport Expertise et Performance de l'INSEP. Des tests ont été menés pour enregistrer le sommeil d'un certain nombre de sportifs avant et après le changement de literie. L'architecture de sommeil avec les nouvelles literies Bultex est plus stable et les phases de sommeil lent profond qui favorisent notamment la récupération physique du sportif sont plus longues. » « Pour être plus précis encore, avec les nouvelles literies Bultex, nous constatons une augmentation du sommeil lent profond de 39 minutes », ajoute Luis Flaquer. « Les athlètes nous ont dit également qu'ils avaient envie de passer plus de temps dans leur lit, poursuit Mathieu Nédélec.

Augmenter la quantité de sommeil est un vrai défi au vu de leur agenda très chargé. Mais disposer d'une bonne literie va susciter l'envie et le plaisir de dormir et, comme nos tests le montrent, favoriser la qualité de sommeil essentielle pour la récupération et la performance. » Parmi les stratégies d'hygiène du sommeil, mise en œuvre par l'établissement, les Insépiens pourront disposer également, s'ils le souhaitent, d'un sur-matelas à haute conductivité thermique qui favorise les échanges thermiques au cours de la nuit et diminue la température centrale nocturne de manière plus importante qu'un matelas classique. Un atout pour préserver leur qualité de sommeil dans les périodes de canicule.

**\* L'INSEP et COFEL financent, accompagnent et fournissent un cadre de travail à des thèses CIFRE visant à améliorer les connaissances sur la contribution du sommeil à la performance des sportifs de haut niveau : L'une d'Anis Aloulou, finalisée en 2020, avait pour objet « Du stress de l'exercice à l'optimisation des stratégies de récupération ». Une deuxième thèse actuellement en cours menée par Maxime Chauvineau a pour thème « De la charge d'entraînement à l'optimisation de la literie en vue des Jeux Olympiques de Paris 2024 ».**



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

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

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



**TOYOTA**

**VISA**

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

**Le Parisien**