



© INSEP / I.Amaudry

RÉSEAU GRAND INSEP, RÉSEAU INTERNATIONAL

L'accompagnement à la performance en dimension physique

Du 29 novembre au 2 décembre 2022, l'INSEP a accueilli une semaine dédiée à l'accompagnement à la performance en dimension physique qui a débuté par un séminaire national, organisé dans le cadre du réseau grand INSEP (RGI) les 29 et 30 novembre. Elle s'est poursuivie par une conférence internationale les 1er et 2 décembre.

Publié le 5 décembre 2022

Ce sont, dans un premier temps, les acteurs des fédérations, de l'INSEP et du réseau grand INSEP qui se sont retrouvés pour la troisième fois de l'année 2022 pour échanger autour de l'accompagnement à la performance en préparation physique.

Pendant deux jours, les intervenants se sont succédé pour aborder plusieurs aspects de la dimension physique :

- › les profilages spécifiques pratiqués dans les centres RGI et les fédérations
- › le suivi de charge, le suivi d'entraînement et la planification
- › la formation européenne « Elite Strength And Conditioning Course » (ESC2)
- › les applications et outils pour l'évaluation et l'individualisation des tests

L'accompagnement à la performance en dimension physique est une thématique majeure en vue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 afin de favoriser l'optimisation de la performance sur les territoires et au sein des centres RGI.

Dans la continuité de ce séminaire national s'est tenue la conférence internationale dimension physique « Évaluer pour individualiser », réunissant de très nombreux experts internationaux, entraîneurs et athlètes. Quinze pays étaient en effet

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/actualites/laccompagnement-la-performance-en-dimension-physique>

représentés, et les intervenants ont pu aborder quatre grandes thématiques :

- > l'évaluation et le monitoring
- > l'individualisation et l'optimisation de la performance
- > la prévention des blessures
- > l'impact sur la performance

Des interventions passionnantes qui ont donné lieu à des échanges nourris entre les différents participants, permettant ainsi de se projeter vers de nouveaux enjeux liés à la dimension physique.

