



INSEP

LE MAG



À LA UNE

**PARIS 2024 :
L'INSEP N'A PAS MANQUÉ
SON RENDEZ-VOUS
AVEC L'HISTOIRE**

© L'ESPRESSO



Fabien Canu
Directeur général
de l'INSEP

DES JEUX QUI RESTERONT À JAMAIS GRAVÉS DANS MA MÉMOIRE

Au fil de ma carrière, j'ai eu la chance de vivre une douzaine d'éditions des Jeux Olympiques et Paralympiques, été comme hiver, avec différentes casquettes (sportif, DTN, responsable de la POP, conseiller, consultant...). Mais ces Jeux de Paris resteront à jamais gravés dans ma mémoire. Cette édition 2024 était exceptionnelle. Nous avons tous vécus un vrai moment d'extase. On savait tous que le sport était un vecteur formidable d'émotions, mais c'est allé au-delà de tout ce qu'on pouvait imaginer. À titre personnel, j'ai été particulièrement marqué et embarqué par la folle ambiance à la Défense Arena lors de la soirée magique de Léon Marchand et ses deux médailles d'or sur 200 m papillon et 200 m brasse, mais aussi par les finales par équipes de judo, de cécifoot, sans oublier la cérémonie d'ouverture. Et comment ne pas évoquer les sourires, des forces de sécurité, des volontaires, des spectateurs, de tous les acteurs de ces Jeux qui avaient conscience de vivre un moment d'exception. Outre les performances, on dit souvent que les Jeux sont réussis lorsque la fête populaire s'exprime aussi en dehors des stades. Et cela a été le cas cet été, sur tous les Territoires. Je dresse un grand coup de chapeau au comité d'organisation, à Tony Estanguet et ses équipes, à l'État, aux collectivités territoriales, de nous avoir permis de vivre ainsi deux mois de grand bonheur.

D'autant plus que le sport français a atteint à l'occasion de ces Jeux à domicile un niveau d'excellence qu'il n'avait encore jamais connu. J'étais persuadé que le Top 5 était à la portée de l'équipe de France olympique, et plus encore le Top 8 pour l'équipe de France paralympique, mais encore fallait-il relever le défi. L'effet « Jeux à domicile » a

été parfaitement préparé et appréhendé, et la pression, inévitable, n'a pris personne par défaut. Les équipes de France ont pu pleinement s'exprimer et obtenir des résultats exceptionnels. Bien sûr, on peut regretter ces trois ou quatre médailles d'or qui étaient à notre portée pour que le bilan soit encore plus flatteur, et comme à chaque olympiade et paralympiade, quelques disciplines n'ont pas eu les résultats escomptés. Mais ne boudons pas notre plaisir devant cette incontestable réussite sportive et ces performances historiques réalisées par nos équipes de France.

L'INSEP s'est inscrit pleinement dans cette dynamique et a été au rendez-vous de cet événement hors norme. Les résultats sont historiques pour l'établissement. Jamais l'INSEP n'avait remporté autant de médailles sur une olympiade (28) et une paralympiade (10) (voir le dossier p.15). Je n'oublie pas également les résultats des sportifs et des équipes qui ne sont pas en pôles à l'INSEP, mais que nous avons accompagnés, à l'image du rugby à 7 ou du triathlon... Et j'ai une pensée particulière pour Zakia Khudadadi (para-taekwondoïste afghane, membre de l'équipe des réfugiés, médaillée de bronze dans la catégorie des K44 -47 kg, ndlr) qui s'entraîne depuis plusieurs années au pôle France de taekwondo et que je considère comme notre 11^e médaille dans le bilan des Paralympiques. Nous pouvons également être fiers de la présence de nombreux anciens Insépiens dans les collectifs tricolores qui ont brillé dans cette édition 2024 des Jeux, notamment l'équipe de France féminine de basket-ball qui comptait dans ses rangs huit joueuses formées au pôle France.



Équipe de France de tir à l'arc



Emmanuel Macron lors de sa visite de l'INSEP en janvier 2024

Les conditions qui prédisposent à la performance n'ont eu de cesse d'être améliorées ces dernières années et l'accompagnement, le soutien, proposés par l'INSEP, mais aussi par l'ensemble des centres du réseau Grand INSEP ont permis aux acteurs, athlètes et cadres, de vivre et réussir pleinement ces Jeux. De l'INSEP au CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy, en passant par Font-Romeu, Dijon, Reims, Nancy, Nantes, Bordeaux, Toulouse ou encore le CREPS PACA, les personnels des établissements ont été très fortement sollicités lors des stages de préparation terminale des équipes de France et au-delà des infrastructures de qualité qui étaient mises à leur disposition, je tiens à saluer l'engagement de tous les agents.

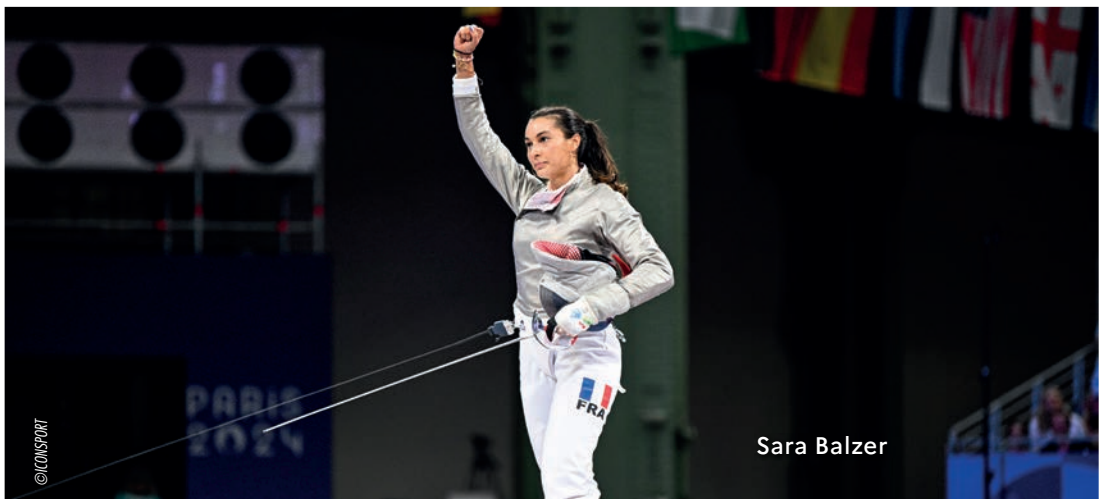
À ce titre, le succès du camp de base à l'INSEP doit beaucoup à l'investissement de tout le personnel, tant dans sa préparation que dans sa concrétisation. C'était une première et un vrai changement de paradigme pour l'Institut qui a été, là aussi, au rendez-vous comme en témoignent les retours très positifs de la part des fédérations, des sportifs, des entraîneurs... Nous avons parfaitement cerné les attentes et les besoins des équipes de France. On le sait, dans les derniers jours avant une compétition, les aspects physiques et techniques finalement comptent très peu. En revanche, la dimension psychologique revêt une importance capitale et il était important d'offrir aux athlètes et à leur encadrement non seulement des conditions optimales de préparation, mais aussi et surtout un climat de sérénité, un moment de détente, d'apaisement avant leur départ pour le village ou leur entrée en compétition. Pendant deux mois, les agents de l'INSEP n'ont pas compté leurs heures et ont fait preuve de réactivité

et de disponibilité pour faciliter la vie des équipes de France, gérer les imprévus... Il n'y avait pas de problèmes, que des solutions. Malgré les enjeux importants de préparation et de sécurité, qui ont été parfaitement relevés, il a régné tout l'été une ambiance réellement festive et conviviale au sein de l'établissement. Ce camp de base a aussi permis, comme je le souhaitais, de renforcer la cohésion d'équipe au sein du personnel tout en permettant à certains agents de se découvrir et même se redécouvrir.

Au-delà de notre contribution aux médailles des équipes de France olympique et paralympique et de la réussite du camp de base, ces Jeux de Paris ont clairement fait franchir un cap à l'INSEP qui a pu asseoir un peu plus encore sa notoriété. La couverture médiatique que nous avons connue, grâce notamment aux conventions signées avec France TV et le Parisien, mais aussi les nombreux reportages réalisés par des médias généralistes que nous n'avions pas l'habitude d'accueillir dans les allées de l'Institut avant ces Jeux, ont permis à l'INSEP d'être clairement identifié comme l'établissement phare du sport français et même un centre d'entraînement mondial de référence, que ce soit vis à vis du mouvement sportif, mais aussi du grand public. Cette reconnaissance de l'INSEP s'est aussi traduite par l'accueil de nombreuses personnalités tout au long de l'année, à commencer par le Président de la République Emmanuel Macron, Madame la Première ministre Elisabeth Borne, Madame la Présidente de l'Assemblée Nationale Yaël Braun-Pivet ou encore le Président du CIO, Thomas Bach, l'Institut devenant un passage incontournable sur la route des Jeux.

L'INSEP sort grandi de cette aventure Paris 2024, conforté dans son action, dans ses missions et il s'agira désormais de capitaliser sur l'héritage des Jeux qui ont été un véritable accélérateur. La sécurité de l'établissement a ainsi été renforcée, que ce soit pour les contrôles d'accès ou la lutte contre les cyberattaques. J'espère et je souhaite que la réactivité, la convivialité et surtout la transversalité entre les services qui ont régné pendant le camp de base puissent perdurer. Les processus d'accompagnement des fédérations ont une nouvelle fois fait leur preuve à l'occasion de ces Jeux 2024, mais nous devons encore apprendre à mieux travailler ensemble, envisager d'autres formes de collaborations et même de partenariats au-delà des conventions. L'INSEP doit être encore plus intégré dans les projets des fédérations, dès le début de l'olympiade et de la paralympiade, qu'elles profitent davantage encore des services proposés au sein de l'établissement. Nous pouvons ainsi encore faire plus et mieux avec le mouvement paralympique. Les stages et les regroupements se sont multipliés ces dernières années dans l'établissement, nous n'avons jamais autant accueilli d'athlètes dans nos pôles France, toutes disciplines confondues, mais si les fédérations le souhaitent, l'INSEP est en mesure d'accueillir encore plus de sportifs en situation de handicap. Le camp de base a été une vraie découverte voire une révélation pour certains athlètes et entraîneurs et ils sont nombreux à nous avoir fait part de leur volonté de revenir dans l'établissement. À l'issue des élections fédérales qui se tiendront avant la fin de l'année, je verrai donc très rapidement l'ensemble des DTN et des présidents de fédérations pour définir avec eux un projet répondant à leurs objectifs et leurs besoins spécifiques.

Car même si cette fin d'année est propice à la récupération, des corps et des esprits, après cette aventure 2024 particulièrement exigeante physiquement et psychologiquement, nous avons déjà l'esprit tourné vers les prochaines échéances. Nous pouvons être confiants quant à l'olympiade et la paralympiade qui s'ouvrent. Et d'autant plus que très souvent, les nations qui ont organisé les Jeux ont enregistré des performances supérieures l'édition suivante. De jeunes talents ont émergé à Paris et seront encore à Los Angeles. Je pense bien sûr aux frères Lebrun au tennis de table, à Baptiste Addis et Lisa Barbelin en tir à l'arc, Djelika Diallo en para taekwondo et bien d'autres encore. L'opération «Gagner en France» a été un véritable succès. Il faut la pérenniser et désormais tout mettre en œuvre pour «Gagner à l'étranger». L'enjeu des moyens financiers sera bien sûr central. Mais quand je vois tout ce que ces Jeux et le sport plus généralement ont pu amener à la France, ce bonheur, cet état de grâce que nous n'avons jamais vécu, je pense qu'il est dans l'intérêt de la nation d'avoir une équipe de France performante, et pas seulement à domicile. Outre LA 2028 et même Brisbane 2032, je n'oublie pas bien sûr les Jeux d'hiver à Cortina et Milan en 2026 et surtout les Jeux Olympiques et Paralympiques d'hiver de 2030 qui se tiendront en France. Nous nous sommes déjà positionnés auprès des fédérations concernées qui savent qu'elles pourront compter sur l'INSEP et l'ensemble des centres du réseau Grand INSEP pour les accompagner sur le chemin de la performance pour ces nouveaux Jeux à domicile. Mais prenons encore un peu le temps de savourer ces Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 uniques, exceptionnels au travers des pages de ce nouveau numéro de INSEP le mag.



Sara Balzer

©INSPORIT



14

► À LA UNE

Paris 2024 : l'INSEP n'a pas manqué son rendez-vous avec l'histoire

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 14

RENCONTRES 24

ESPOIRS OLYMPIQUES 30

ENTRAINEMENT 32

SCIENCES ET SPORT 36

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515
N° 62 / SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

Directeur de la publication : **Fabien Canu**
Rédactrice en chef : **Laure Veyrier**
Rédaction : **Frédéric Ragot**
Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol**
Imprimeur : **Imprimerie LE REVEREND**



24

► RENCONTRES

Bertrand Daille



32

► **ENTRAINEMENT**

La reprise, ça pique y compris pour les coachs !



30

► **ESPOIRS OLYMPIQUES**

Baptiste Addis, l'opportuniste



36

► **SCIENCES ET SPORT**

La vie après les Jeux

**RÉSEAUX GRAND INSEP
ET INTERNATIONAL**

SÉMINAIRE NATIONAL ET CONFÉRENCE INTERNATIONALE « FEMME ET PERFORMANCE »

Du 18 au 20 novembre 2024, quelques mois après les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 (premiers JOP de l'histoire à respecter une quasi-parité parfaite entre hommes et femmes), un séminaire national et une conférence internationale sur le thème « Femme et performance » seront organisés à l'INSEP.

C'est d'abord un séminaire RGI qui prendra place à l'INSEP, le 18 novembre, afin de réunir toutes les personnes ressources du réseau grand INSEP travaillant autour de l'accompagnement à la performance des sportives de haut niveau : entraîneurs, préparateurs physiques, médecins, kinésithérapeutes, etc.

Ce séminaire permettra d'échanger autour des problématiques communes des centres RGI, de réfléchir collectivement sur les stratégies à mettre en place et de réaliser différents focus sur les bonnes pratiques identifiées dans les centres. Il fera notamment écho à tout le travail engagé par le ministère chargé des Sports, depuis 2020, sur la thématique.

Du national, la focale basculera sur l'international avec une conférence intitulée « Femme et performance » les 19 et 20 novembre. Cette conférence internationale se déroulera notamment dans le cadre d'un projet européen financé par Erasmus+ et intitulé Ex-Aequo, piloté par l'INSEP en collaboration avec différents partenaires, dont l'Australie et l'Irlande.

À l'instar des précédentes conférences internationales organisées par l'INSEP (dimension physique, dimension mentale), de très nombreux experts internationaux seront réunis afin de pouvoir échanger autour des spécificités et singularités féminines et présenter leurs travaux et modalités d'accompagnement mises en place pour la performance des sportives de haut niveau. Plusieurs centres d'entraînement étrangers seront représentés : Australian Institute of Sport (AIS), Own the podium, Japan Sport Council, Centre d'Alt Rendiment (CAR) Sant Cugat, etc.

Des thématiques variées seront abordées : syndrome RED-S, projet Empow'her, l'incontinence urinaire d'effort, le leadership, et ce à travers différents témoignages, dont ceux de coaches de sportives de haut niveau.

Un événement à ne pas manquer, qui se veut être un tournant majeur dans l'accompagnement spécifique proposé aux sportives de haut niveau !

Pour vous inscrire, rdv sur le site internet de l'INSEP : www.insep.fr



FORMATION

CAPITALISATION DES SAVOIRS ISSUS DE L'EXPÉRIENCE

Le 1^{er} octobre a eu lieu la journée nationale autour de l'organisation apprenante et de la capitalisation des savoirs issus de l'expérience, que l'INSEP et ses partenaires organisent annuellement.

Cette journée s'est organisée autour :

- d'une conférence interactive de Pascal Lièvre (professeur des universités émérite et explorateur), sur le thème « Pourquoi un collectif autour d'un projet ambitieux n'apprend pas ? Une étude comparative d'un échec et d'une réussite autour d'une première mondiale en alpinisme en Patagonie » ;
- de retours d'expérience sur des projets de capitalisation ou de transformation d'organisation ;
- d'ateliers pratiques, axés sur le clean langage, l'entretien non directif et l'instruction au pair comme outils de capitalisation de savoirs issus de l'expérience, la construction d'un dispositif pour croiser les regards dans son organisation, la modélisation de l'activité des entraîneurs pour comprendre et partager leurs pratiques, l'écriture d'un roman pour rendre compte de savoirs d'expérience d'un entraîneur, la possibilité de mettre en place un projet de capitalisation dans son contexte professionnel, le retour vers la notion de communauté de pratique d'Etienne Wenger et enfin les techniques d'explicitation pour capitaliser des savoirs issus de l'expérience associés à un événement précis.

ÉDITIONS INSEP

PARUTION DE L'HISTOIRE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF



De l'athlétisme au football, en passant par le rugby, l'escrime, et jusqu'au surf ou à l'e-sport, l'histoire de l'entraînement sportif en France témoigne d'une extraordinaire variété de pratiques, de discours et de jeux d'influence : affirmation d'une « école française »

ou inspirations puisées aux quatre coins du monde, tensions entre pratiques professionnelles et sport amateur, oppositions entre acteurs de terrain, chercheurs, et médecins... Les exemples ne manquent pas pour illustrer l'ampleur de cette histoire au long cours.

En s'appuyant sur un collectif de spécialistes issus des sciences du sport et des sciences humaines et sociales, cet ouvrage répond à un défi ambitieux et propose une entrée aussi inédite qu'exhaustive dans l'histoire de l'entraînement sportif en France. Il invite à découvrir les particularités d'une vingtaine de disciplines sportives, avant d'ouvrir sur les enjeux qui les traversent toutes.

Riche de son érudition, il est une somme indispensable pour plonger dans cette histoire méconnue qui satisfera universitaires, dirigeants et entraîneurs du sport français...

INSEP-éditions / Collection Savoirs Sciences – 35€. Disponible dans toutes les librairies et plateformes en ligne

DOCUMENTATION

DE NOUVEAUX AMÉNAGEMENTS AU SEIN DE LA BIBLIOTHÈQUE DE L'INSEP



Très concrètement, les visiteurs peuvent désormais trouver à l'entrée de la bibliothèque un espace presse dans lequel des quotidiens et une centaine de revues sportives peuvent être feuilletés sur des banquettes colorées. En contrebas, des rayonnages plus bas et chaleureux accueillent des ouvrages consacrés aux différentes disciplines sportives, à l'entraînement, l'histoire du sport ou encore l'olympisme. Une cabine acoustique a été installée

Faisant suite à une réflexion engagée depuis plusieurs années, le travail de restructuration et de modernisation de la bibliothèque, entamé en juillet 2023 dans le cadre du projet « Campus d'Excellence », s'est achevé durant l'été. L'inauguration des nouveaux aménagements a eu lieu le jeudi 12 septembre 2024, en présence de Fabien Canu, directeur général de l'INSEP, et Mathieu Uger, responsable de tutelle en charge de l'INSEP à la direction des Sports.

afin de travailler seul ou à plusieurs (jusqu'à 4 personnes) dans un endroit privé et plus silencieux. Est également proposé un espace grand groupe, « confluence » doté d'un vidéoprojecteur et de différents types d'assises, pouvant être modulé selon les besoins.

Permettre à la bibliothèque de l'INSEP de devenir un espace d'échanges entre les différents publics et offrir aux sportifs un lieu de vie autre que leur chambre et les salles de cours, telle était la volonté de la direction générale lors des réflexions engagées autour de la création du « Campus d'Excellence ». Pour ce faire, un budget dédié de la direction des Sports à hauteur de 250 000 € a été alloué afin de financer les réaménagements et investissements envisagés. Ceux-ci permettent aujourd'hui une meilleure cohabitation des usages et des publics au sein d'un espace accueillant et confortable.

À l'étage, le nouvel « espace étude » est aménagé avec des tables modernes aux prises intégrées, des lampes, un écran interactif et un bureau pour les tuteurs. Une deuxième cabine acoustique, avec accès PMR, offre également la possibilité d'effectuer des travaux de groupe ou de suivre une visioconférence en toute quiétude.

Un espace confortable, « mezzan'in » avec fauteuils et poufs Fatboy, équipé d'un système de vidéo projection, permet aux usagers de travailler, se détendre ou consulter les ouvrages consacrés aux sciences du sport (sociologie, psychologie, physiologie, médecine, kinésithérapie, etc.).

La bibliothèque a en effet été pensée comme un lieu hybride, ouvert pour les sportifs sur des plages horaires élargies, permettant des activités individuelles ou collectives, à la fois d'étude, de coopération, de réflexion, mais également de détente.

Un « espace café » a été aménagé à l'entrée du bâtiment de la bibliothèque avec, à disposition, des tables et chaises hautes ainsi qu'un distributeur automatique de boissons chaudes.

Les différents espaces dont les cabines acoustiques peuvent être réservés via l'adresse mail de la bibliothèque : documentation@insep.fr

FORMATION

LANCEMENT DU BACHELOR HEPTA À L'INSEP



l'inconciliable" : atteindre l'excellence à la fois dans le sport et dans le monde académique. »

Cette formation permet en effet aux étudiants sportifs de haut niveau de suivre un double cursus de trois ans (avec possibilité de l'étendre sur 6 ans), axé sur les sciences économiques

Le Bachelor des Hautes Études Pluridisciplinaires pour Top Athlètes (HEPTA), fruit d'un partenariat entre l'ESSEC, CentraleSupélec et Sciences Po, a accueilli mardi 10 septembre ses premiers étudiants au sein du tout nouveau « Campus d'Excellence » installé à l'INSEP et créé pour structurer et valoriser l'accompagnement académique et professionnel des athlètes.

Pour l'occasion étaient réunis Amélie Oudéa-Castera, ancienne ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, Vincenzo Esposito-Vinzi, directeur général de l'Essec business school, Myriam Dubois-Monkachi, directrice de la scolarité et de la réussite étudiante à Sciences Po, Olivier Gicquel, directeur des formations à CentraleSupélec, Thierry Lardinois, directeur exécutif et académique du Bachelor Hautes Études Pluridisciplinaires pour Top Athlètes, et Fabien Canu, directeur général de l'INSEP.

Amélie Oudéa-Castera, en ouverture, a rappelé que se jouait ici une partie majeure de l'héritage des Jeux, en adaptant davantage la société aux besoins des sportifs. Elle a par ailleurs encouragé chaleureusement les 33 étudiants sélectionnés pour faire partie de cette première promotion (dont 2 olympiens et 1 paralympienne des Jeux de Paris 2024) : « Vous êtes des pionniers. Régalez-vous dans ce rôle-là, allez au bout de vos rêves ! ». Thierry Lardinois a souligné, lui, que « ce programme, baptisé HEPTA, est une avancée majeure. Il vous offre, jeunes athlètes passionnés et talentueux, l'opportunité unique de "concilier

et la gestion (ESSEC), l'analyse des données (CentraleSupélec) et les sciences humaines et sociales (Sciences Po). En parallèle, les étudiants du programme HEPTA peuvent poursuivre leur préparation sportive à leur propre rythme, grâce à une scolarité adaptée, comprenant notamment jusqu'à 80 % d'enseignements à distance. À l'issue de leur scolarité, ils recevront un diplôme conférant le grade de licence, reconnu par la Commission d'Évaluation des Formations et Diplômes de Gestion (CEFDG).

Ce programme d'excellence, annoncé par le Président de la République à l'occasion de sa présentation des vœux olympiques et paralympiques à l'INSEP et impulsé par les ministres en charge des sports et de l'enseignement supérieur, répond à l'évolution récente des contingences de la très haute performance. Il place l'athlète au centre de son dispositif, en adoptant une approche personnalisée qui prend en compte les besoins spécifiques de chaque étudiant. Il répond également aux besoins de nouveaux dispositifs de formations qui offrent aux sportifs de haut niveau de s'engager dans des formations académiques ambitieuses et adaptées pour préparer leur avenir et il contribue à la valorisation académique de parcours singuliers et enrichis d'expériences extra ordinaires. Enfin, il incarne une vision intégrée de l'excellence, offrant aux athlètes un cadre optimal pour réaliser leurs ambitions académiques, professionnelles et sportives les plus élevées.

MÉDIAS

DE NOUVEAUX ÉPISODES D'INSEP PODCASTS DISPONIBLES

Parmi la variété de podcasts proposés par l'INSEP, « Sport équilibre » permet de faire partager aux auditeurs un certain nombre de connaissances sur la thématique de l'équilibre de vie du sportif de haut niveau. Dans l'épisode 2, disponible depuis le 19 septembre, Mathieu Nédélec, chercheur en physiologie de la performance sportive, spécialiste du sommeil, explique les bases de cet étonnant état modifié de la conscience qu'est le sommeil. Sont abordés, entre autres, son utilité et les moyens d'en améliorer la qualité, notamment pour le sportif, dont il est l'outil de récupération le plus important.

Un nouveau podcast intitulé « Gyneco Sport » permet également permettre à toutes et tous de s'informer sur ce champ important et influant des performances féminines. Dans l'épisode introductif, retrouvez le Dr Carole Maître qui, après une courte présentation biographique, propose un tour d'horizon de la gynécologie dans le sport, tout particulièrement à travers ses missions à l'INSEP. Dans un second épisode, il est question des spécificités de la gynécologie pour les athlètes de haut niveau, notamment les troubles que sa pratique peut entraîner.

Dans la série « les acteurs de l'ombre », l'épisode 17 met à l'honneur, l'un des grands noms de la préparation physique et athlétique en France, Frédéric Aubert, aujourd'hui retraité. Ce passionné de sport nous raconte comment la retransmission des Jeux Olympiques de sa jeunesse a engendré de fil en aiguille une incroyable carrière, fil rouge de cet entretien 100% prépa physique.

Enfin, dans le 4^e épisode des « médecins du sport », les docteurs Le Garrec et Le Van laissent leur place au docteur Marie-France Opredek, endocrinologue et diabétologue. Cette dernière explique les tenants et aboutissants de sa spécialité ainsi que son intérêt dans le domaine du sport de haut niveau.

L'ensemble des podcasts de l'INSEP sont disponibles sur les plateformes Deezer, Apple Podcasts, Google Podcasts, Amazon Music et sur notre chaîne Youtube. Pour les retrouver : <https://linktr.ee/insep>

RÉSEAU GRAND INSEP

SÉMINAIRE MÉDICAL-PARAMÉDICAL DU RÉSEAU GRAND INSEP AU CREPS DE MONTPELLIER

Les 5 et 6 novembre prochains, le réseau grand INSEP organisera un nouveau séminaire médical-paramédical au CREPS de Montpellier. Il réunira les médecins, kinésithérapeutes, médecins spécialistes, et toute personne ressource concernée par la thématique.

L'objectif de ce séminaire sera de partager les bonnes pratiques, renforcer la dynamique collaborative et ouvrir de nouvelles pistes de réflexion post Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

À travers des regards croisés, différentes thématiques seront abordées pour dégager des perspectives et des axes de travail communs aux différents centres du réseau grand INSEP :

- des retours d'expériences des JOP de Paris 2024 ;
- les coups de chaleur chez les sportifs (causes, prévention, traitement) ;
- le syndrome RED-S ou déficit énergétique relatif dans le sport ;
- la gestion de la blessure avant une échéance sportive majeure et le parcours de la blessure.



EUROPE

LANCEMENT DES #ERASMUSDAYS À L'INSEP

L'agence Erasmus + France / Education, Formation et l'Agence Erasmus + France / Jeunesse & Sport ont lancé, en partenariat avec l'INSEP, les #ErasmusDays le 15 octobre 2024. Une 8^e édition qui aspirait à prolonger l'esprit sportif et solidaire des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Outre une table-ronde autour de la thématique « en quoi Erasmus+ est-il un levier pour la pratique sportive ? Quelles perspectives offre la coopération européenne aux établissements experts du sport ? », les participants ont bénéficié d'une visite de l'INSEP et de l'observation d'un atelier sur l'entourage des athlètes dans le cadre du projet Erasmus+ MENTIS porté par l'Institut.

Depuis 2017, les #ErasmusDays célèbrent la mobilité européenne et internationale et mettent en avant les projets Erasmus+ dans les pays du programme et les pays partenaires. En 2023, ce sont 9 635 événements qui ont été organisés dans 53 pays. Cette édition de 2024 a mis en avant des projets qui accroissent la motivation des participants et suscitent leur envie de se dépasser, promeuvent l'inclusion et la diversité, ou encore renforcent l'excellence académique. En célébrant les échanges et les coopérations Erasmus+, chaque initiative reflétait ainsi le sentiment d'appartenance à la communauté européenne.



© FRANCE 2016

PARIS 2024 :

L'INSEP N'A PAS MANQUÉ SON RENDEZ-VOUS AVEC L'HISTOIRE

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris ont non seulement été un succès populaire et sportif, mais ils ont aussi permis à l'INSEP de conforter sa place d'établissement de référence du sport français. Cette édition 2024 a même été celle de tous les records pour l'Institut.

Cela ressemble donc à ça le bonheur en action. Cet été, les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont offert à la nation des moments d'une rare intensité, d'émotions et de communion, couplés à des performances d'exception. L'engouement populaire, la ferveur ont rejailli sur la ville et même le pays tout entier, comme cela avait pu être le cas à Barcelone en 1993 et à Sydney en 2000 et peut-être même plus encore. La fête, permanente, s'est déroulée autant à l'extérieur qu'à l'intérieur des enceintes sportives, que ce soit à Paris, Marseille, Châteauroux, Lille ou encore Teahupoo. Un succès organisationnel, populaire et sportif exceptionnel, salué comme tel dans le monde entier. Dans ces Jeux exemplaires, uniques, hors normes, le sport français a été au rendez-vous de ses ambitions et à la hauteur des moyens, financiers, mais aussi humains, mis à sa disposition. Les Jeux Olympiques ont permis à la délégation tricolore d'établir de nouveaux records avec 64 médailles (16 d'or, 26 d'argent et 22 de bronze), soit presque le double de

Tokyo il y a trois ans. La France a atteint son objectif d'être dans le Top 5 au classement des nations, en battant avec 16 médailles d'or son précédent record d'Atlanta (15). Les médailles ont été obtenues dans 27 disciplines olympiques, illustrant la grande polyvalence du modèle olympique tricolore.



Des résultats exceptionnels qui traduisent la force structurelle du sport tricolore



// La relève [est] déjà en marche dans un nombre significatif de sports

Côté Paralympiques, la France, qui là aussi a atteint son objectif d'être dans le Top 8 des nations, a obtenu 75 médailles (19 d'or, 28 d'argent et 28 de bronze), soit 20 de plus qu'à Tokyo et 47 de plus qu'à Rio ! Le meilleur résultat depuis les Jeux de Sydney en 2000. Des résultats exceptionnels qui traduisent la force structurelle du sport tricolore et qui permettent à la France de changer de catégorie à l'échelle mondiale. *« Les athlètes français ont su se sublimer à domicile pour remplir les objectifs qui avaient été fixés même s'il manque au final quelques médailles d'or qui étaient à notre portée pour que le bilan soit encore plus flatteur »*,

remarque Fabien Canu, directeur général de l'INSEP (voir également p.2). Au-delà de l'or, des performances très prometteuses, tant au niveau de l'argent que du bronze, ont également montré que la relève était déjà en marche dans un nombre significatif de sports.

RECORDS DE MÉDAILLES POUR L'INSEP

Ces Jeux de Paris ont constitué un marqueur et une étape majeure pour le sport français, mais aussi pour l'INSEP. Cette édition 2024 a été celle de tous les records pour l'Institut avec 28 médailles (le précédent record - 23 - datait de 2008 à Pékin) sur les 64 obtenues par la délégation française aux Jeux Olympiques, alors que les Insépiens ne représentaient pourtant que 26% des membres de la délégation française (149 athlètes sur les 571 engagés). Des disciplines traditionnellement pourvoyeuses de médailles ou culturellement performantes, à l'image de l'escrime, du tir à l'arc, du judo, de la boxe, ont été au

Djelika Diallo

// 18 des 22 fédérations médaillées ont été soutenues par l'INSEP

rendez-vous de leurs Jeux à domicile. Annoncés comme favoris avant même l'ouverture de cette édition 2024, Teddy Riner, (judo), Althéa Laurin (taekwondo), Nicolas Gestin (canoë slalom) ont été à la hauteur de leurs ambitions et des attentes en décrochant le titre suprême. Côté Paralympiques, les membres de la «Team INSEP» ont remporté 10 médailles sur les 85 gagnées par l'équipe de France, à l'image de Marie Patouillet (or et argent en para cyclisme), Timothée Adolphe (deux médailles d'argent en para athlétisme) ou encore l'une des révélations de ces Jeux, la para taekwondoïste Djelika Diallo, sur la deuxième marche du podium dans la catégorie des - 65 kg K44 à seulement 19 ans. De nombreux médaillés, bien que ne faisant pas partie des pôles France de l'INSEP, ont aussi fait l'objet d'un accompagnement important par les équipes de l'Institut qui sont intervenues régulièrement auprès des sportifs et des équipes pour l'optimisation des conditions d'émergence de leur performance. 18 des 22 fédérations françaises qui ont obtenu des médailles ont ainsi été soutenues par l'INSEP dans le cadre d'un accompagnement pouvant porter sur la dimension mentale, la nutrition, la préparation physique, l'organisation de stages pour leurs sportifs, etc.





Session de préparation mentale avec Anaëlle Malherbe

L'INSEP SORT GRANDI DE CES JEUX

Comme le confirme Fabien Canu, « *L'INSEP sort grandi de cette aventure Paris 2024, conforté dans son action, dans ses missions après avoir été au rendez-vous non seulement de l'événement en lui-même, mais aussi pendant toute l'olympiade et la paralympiade pour permettre au sport français d'atteindre à l'occasion de ces Jeux à domicile un niveau d'excellence qu'il n'avait encore jamais connu.* » Ces dernières années, l'Institut a mobilisé toutes ses ressources et joué son rôle de base de préparation, d'entraînement et de formation sur laquelle les fédérations olympiques ou paralympiques ont pu s'appuyer pour la préparation de ces Jeux. Les athlètes et leur encadrement ont été placés dans les meilleures conditions possibles pour mener à bien leur projet de performance, intégrant à la fois le projet sportif, le projet de formation ou d'emploi, mais également le projet de vie personnelle de chacun. Tout au long de l'olympiade et de la paralympiade, le pôle performance a été fréquemment sollicité pour accompagner la mise en place des projets sportifs fédéraux et a renforcé son accompagnement en matière d'optimisation de la performance des sportifs de haut niveau

et de leur encadrement. Le pôle médical a également joué un rôle prédominant dans la préservation de la santé des sportifs et l'accompagnement à la performance. L'accompagnement de la dimension mentale a notamment été l'un des éléments clés de ces Jeux à domicile. « *Ceux qui ont été accompagnés sur le plan psychologique sont ceux qui s'en sont le mieux sortis, pour gérer la pression inhérente à cet événement, mais aussi pour appréhender l'après Jeux (voir également p.36), dans la victoire comme dans la défaite* », confirme Anaëlle Malherbe, psychologue

“
Ceux qui ont été accompagnés sur le plan psychologique sont ceux qui s'en sont le mieux sortis dans la victoire comme dans la défaite



De nombreuses fédérations nous ont [...] confirmé que leurs excellents résultats dans ces Jeux 2024 étaient en partie dus à l'accompagnement scientifique dont elles avaient pu bénéficier

clinicienne du sport, chargée de mission au sein du pôle performance de l'INSEP. Au travers des programmes prioritaires de recherche portés par les deux laboratoires, du réseau national d'accompagnement scientifique à la performance et de l'unité de Développement Numérique et Innovation, de nombreux outils d'analyse et d'aide à l'optimisation de la performance ont été développés et mis à disposition des sportifs et cadres des fédérations. « *L'utilisation de la science au service de la performance sportive s'est fortement développée ces dernières années grâce à ces Jeux de Paris qui ont servi de catalyseur, souligne Gael Guilhem, directeur du Laboratoire SEP. Le programme prioritaire de recherche (PPR) « Sport de Très Haute Performance » a notamment été un levier supplémentaire et efficace pour renforcer les moyens mis à notre disposition, avec un terrain extrêmement fertile en collaborations en tout genre qui ont porté leur fruit. De nombreuses fédérations nous ont non seulement remercié pour le travail accompli, mais elles nous ont aussi confirmé que leurs excellents résultats dans ces Jeux 2024 étaient en partie dus à l'accompagnement scientifique dont elles avaient pu bénéficier.* » Un retour de terrain confirmé par Julien de Santa Barbara, responsable du pôle France de boxe, qui a enregistré trois médailles cet été. « *Tout au long de l'olympiade, nous nous sommes professionnalisés sur le secteur de l'entraînement, grâce entre autres aux projets de recherche qui ont été initiés, à l'image du projet REVEA basé sur la réalité virtuelle et qui a permis à nos boxeurs de s'entraîner de manière plus intense et varié sans augmenter les charges physiques associées.* »



Entraînement d'un boxeur avec un casque de réalité virtuelle.



L'espace collation a remporté un vrai succès pendant le camp de base

©INSEP - JAMADRY

CRÉATIF ET RÉACTIF

Cet accompagnement de pointe s'est diffusé sur tout le territoire dans l'ensemble des centres du réseau Grand INSEP, fortement mobilisés pour partager tout leur savoir-faire et leur expertise. La notion de « sur-mesure » a pris tout son sens pendant les quinze olympique et paralympique. La présence et les interventions ciblées des experts de l'INSEP, que ce soit au camp de base, à la Maison de la Performance, au village olympique ou encore dans les staffs fédéraux, ont permis de préparer et soutenir les athlètes vers l'excellence et conforter l'action des cadres techniques. L'INSEP a été créatif et réactif, en regard des besoins exprimés, et surtout proactif, en devant les attentes, le camp de base étant la parfaite illustration de cette impulsion (voir par ailleurs). Si Fabien Canu reconnaît qu'il a fallu un peu de temps pour « redescendre » de ce petit nuage de bonheur et de satisfaction, les équipes de l'INSEP sont déjà mobilisées sur les prochaines olympiades et paralympiades et ont commencé à analyser et identifier les pistes de travail pour pérenniser les performances historiques de cette édition 2024. « Nous pouvons encore nous améliorer dans les relations que nous entretenons avec les fédérations, toutes disciplines confondues, soutient Bertrand Daille, chef du pôle performance de l'INSEP (voir également pp.24-29).

L'INSEP et ses services doivent être encore plus vus et perçus comme des ressources incontournables dans leur écosystème. »
 « Si un cap a été clairement franchi grâce au camp de base, nous devons aussi continuer à intensifier la transversalité entre les services de l'INSEP et renforcer l'accompagnement plus spécifique sur toutes les composantes de la performance, notamment auprès des staffs, souligne Thierry Dumaine, adjoint au chef du pôle Performance. Tout le monde n'est pas encore au même niveau de connaissances et de compétences dans de nombreux domaines, par exemple la gestion des données, la préparation mentale, la capacité de management, etc. Autant de clés pour assurer les réussites à venir. » Et connaître un nouveau bonheur en action. ■



Les équipes de l'INSEP sont déjà mobilisées sur les prochaines olympiades et paralympiades

ALTHÉA LAURIN, LA CONFIRMATION

Sacrée première championne olympique du taekwondo français cet été, trois ans après sa médaille de bronze à Tokyo, Althéa Laurin a vécu ces Jeux de Paris comme dans un rêve sans être pour autant rassasiée

On ne l'avait jamais vue comme ça. « *Moi-même, je ne me suis pas reconnue* », rigole-t-elle. Le 9 août dernier, quelques secondes après avoir décroché le titre olympique de taekwondo dans la catégorie des + 67kg après sa victoire face à l'Ouzbek Svetlana Osipova, Althéa Laurin avait « explosé » selon ses propres termes. D'habitude si réservée, la jeune femme avait exulté, courant dans les bras de son entraîneur avant de partager son immense joie avec le public du Grand Palais. « *J'ai vraiment laissé parler les émotions à ce moment-là, confirme-t-elle. Je venais de réaliser un rêve d'enfance et de rentrer dans la légende de mon sport en devenant la première championne olympique de l'histoire. C'était un moment en or.* »

CALME OLYMPIEN

Quelques jours avant l'ouverture des Jeux Olympiques, c'est une Althéa Laurin d'un calme

olympien, détachée de toute pression, qui se dirigeait alors vers le rendez-vous d'une vie. Une impression de sérénité qu'elle a continué de dégager tout au long de sa journée de compétition malgré la présence de 8000 spectateurs acquis à sa cause sous la mythique nef parisienne. « *J'arrive à rester sereine dans les moments stressants, la plupart du temps, que ce soit dans la vie du quotidien ou dans le sport, je crois que c'est dans ma nature, mais j'ai quand même travaillé cet aspect ces derniers mois, reconnaît celle qui a été distinguée de la Légion d'honneur en septembre dernier. Lors de ces Jeux, plus encore qu'à Tokyo il y a trois ans (où elle avait remporté la médaille de bronze, ndlr), il y avait bien sûr de la pression et je n'y étais pas totalement imperméable. Mais je me suis servie de l'énergie du public pour me transcender. Dans le Grand Palais, à Paris, tout le monde voulait nous voir gagner !* » Méthodique, la Dyonisienne avait tout prévu. Pas question par exemple de se laisser perturber par la présence dans les tribunes de son clan. « *J'avais demandé à mes proches de ne pas me dire l'endroit exact où ils étaient placés, rigole-t-elle. Je les ai vus par hasard après ma demi-finale. J'étais vraiment contente de les voir, mais j'ai dû vite retourner dans la zone d'échauffement. Tout va très vite un jour de compétition.* »



DE NOUVEAUX CHALLENGES

À seulement 23 ans et malgré un palmarès XXL - elle est également double championne d'Europe et championne du monde en titre de sa catégorie -, Althéa Laurin n'est pas totalement rassasiée, bien au contraire. « *Je sais qu'avec cette médaille d'or olympique, j'ai "complété le game", sourit la maréchale des Logis, sportive de haut niveau de la Défense-gendarmerie. J'ai l'impression d'avoir brisé un plafond de verre, mais j'ai encore plein de challenges à relever, des records à battre en nombre de Grand Prix, de nouveaux titres européens et mondiaux à aller chercher et qui sait peut-être une deuxième médaille d'or dans 4 ans à Los Angeles ! Je sais que désormais, je n'ai rien à confirmer ou à prouver. Je sais que c'est faisable et tout ce que je veux, c'est revivre les mêmes sensations que cet été.* »

LE CAMP DE BASE A CHANGÉ LA DONNE

C'était une configuration inédite. Pendant deux mois, du 8 juillet au 8 septembre 2024, l'INSEP a été aux petits soins des équipes de France olympiques et paralympiques 2024, et seulement elles, avant et pendant les Jeux de Paris. Un format «camp de base» mis en œuvre afin de placer les athlètes et leur encadrement dans les meilleures conditions dans cette dernière ligne droite primordiale où tout se joue ou presque. « Et le moins que l'on puisse dire est que ce dispositif a été particulièrement apprécié, tant par les sportifs que par les staffs au vu des retours extrêmement positifs que nous avons eus pendant et après les Jeux », note Anne Barrois-Chombart, Directrice Générale Adjointe en Charge de la Politique Sportive. Outre la possibilité de s'entraîner sur des équipements qui se rapprochaient de ceux utilisés pendant les épreuves, les équipes ont bénéficié de services «upgradés», avec une sécurité et une offre de restauration renforcées pendant cette période, un nouveau dispositif de collation, un lieu de vie «la Place» particulièrement fréquenté et animé et surtout un personnel entièrement dédié pour trouver des solutions rapides et simples à tous les besoins et rendre cette préparation terminale la plus efficace et sereine possible. Cette expérience du camp de base a permis de renforcer les expériences individuelles et collectives. Sébastien Le Garrec, responsable du pôle médical, le

reconnaît : « Nous sommes clairement sortis de notre zone de confort pendant cette période et c'était très enrichissant, tant humainement que professionnellement. Outre notre grande disponibilité et réactivité, il nous a fallu parfois innover, nous adapter... Grâce à notre convention avec l'équipe de l'unité parasport santé de l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches, qui avait mis à notre disposition deux médecins, un ergothérapeute, un ingénieur en bio mécanique, nous avons par exemple pu répondre aux sollicitations des athlètes de l'équipe de France paralympique sur des problématiques spécifiques à leurs disciplines que nous maîtrisons moins. » Au même titre, certains sportifs ont pu être pris en charge par les départements ORL et ophtalmologie de l'Hôpital Fondation Rothschild ou par l'hôpital militaire Bégin. Les partenariats et conventions noués par l'INSEP ont également permis à Véronique Rousseau, diététicienne-nutritionniste, et à son équipe de proposer différentes collations (barres énergétiques, smoothies, eaux aromatisées et infusées, café, thé...) de qualité, saines, naturelles et gourmandes, susceptibles de répondre à tous les besoins nutritionnels dans un espace dédié ouvert tous les jours de 9h30 à 11h30 et de 15h à 17h30, les référents se chargeant aussi d'en amener sur les lieux d'entraînement. « Le camp de base a vraiment été l'occasion pour certaines fédérations de prendre conscience que l'INSEP n'est pas uniquement un grand internat qui se limite à mettre à disposition des infrastructures pour l'entraînement et assurer la formation, la restauration et l'hébergement des athlètes, mais qu'il y a des services, une expertise et du personnel sur lesquels elles peuvent s'appuyer à tout moment pour répondre au moindre de leurs besoins dans une optique de performance et de bien-être », reconnaît Anne Barrois-Chombart.



©INSEP - JAMOURY



Au sein du camp de base, l'offre de restauration a été renforcée.

LE CAMP DE BASE EN QUELQUES CHIFFRES

53

départs vers le village et/ou les sites
de compétition (14 en juillet et 39 en août)

+126

navettes

72

référents + 8 coordinateurs mobilisés sur
la totalité du camp de base et jusqu'à 40
présents en même temps au plus fort du
camp de base

+ 2000

entrées sur site au total (entraîneurs + staffs)

87

heures couvertes par les missions
référents chaque semaine
soit 783 heures au total

1195

actes médicaux comptabilisés
au bénéfice de 491 patients

112

cryothérapies corps entiers réalisées



©INSEP - J. MAUDRY

Bertrand **DAILLE**

Chef du pôle performance de l'INSEP, Bertrand Daille évoque les premiers enseignements à tirer des résultats enregistrés par les Insépiens lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 et le travail d'analyse des performances qui va se poursuivre ces prochaines semaines avec les fédérations.

Avec un peu de recul désormais, quels sentiments vous animent quand vous vous retournez sur les quinzaines olympique et paralympique de Paris 2024 ?

Avant tout, je ressens beaucoup de fierté. Déjà, je pense qu'on peut être fier du comportement du pays tout au long de ces Jeux. Avant la cérémonie d'ouverture des JO, le climat qui régnait en France était disons compliqué pour les raisons que l'on connaît, mais aussi teinté de scepticisme quant à l'organisation de l'événement, les résultats de l'équipe de France...Très vite, dès le 26 juillet et la cérémonie d'ouverture, on a assisté à un vrai retournement de situation. Un élan positif est né qui s'est amplifié avec les premières médailles de la délégation française et qui a perduré

jusqu'à la fin des Jeux Paralympiques. Côté INSEP, nous pouvons être fiers de tout ce que nous avons mis place ces dernières années pour accompagner les sportifs et les staffs sur le chemin de la performance. Quand je vois les retours des athlètes, de l'encadrement et plus généralement des fédérations depuis la fin des Jeux, leurs remerciements sur l'accompagnement dont ils ont bénéficié jusqu'au bout de l'aventure, avec ce camp de base qui a marqué les esprits, il est clair que l'établissement a joué son rôle, comme beaucoup d'autres acteurs, et a contribué aux résultats exceptionnels de l'équipe de France.

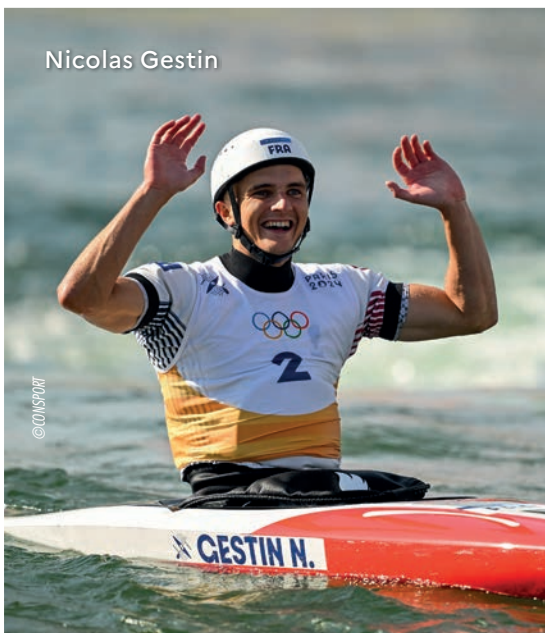
Quel regard portez-vous sur ces résultats ?

Les objectifs qui avaient été fixés – Top 5 pour les olympiques, Top 8 pour les para-

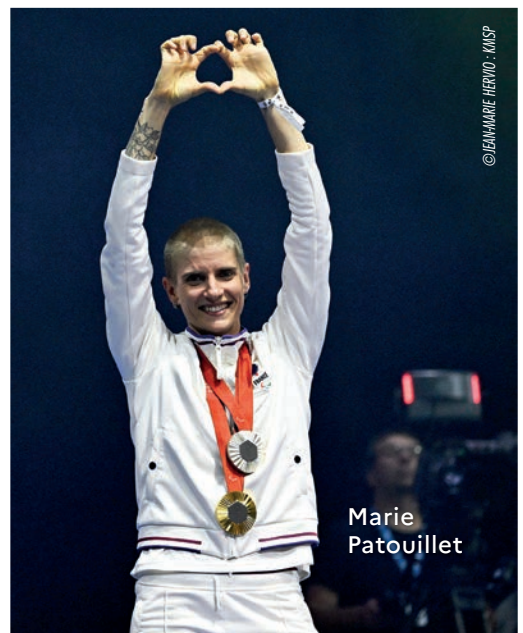


Le camp de base a marqué les esprits

lympiques - ont été atteints. Et comme à chaque olympiade, les Insépiens ont remporté environ 50% des médailles de la délégation française. Nos « leaders de performance », qui étaient attendus pour l'or, ont été globalement au rendez-vous... Je pense, côté INSEP, à Teddy (Riner, judo), Nicolas (Gestin, canoë-kayak), Althéa (Laurin, taekwondo), Marie (Patouillet, para cyclisme)... Ils ont été des moteurs pour l'ensemble de la délégation en montrant la voie.



Nicolas Gestin



Marie Patouillet

© JEAN-MAURICE HERVIO - KINSP



Equipe de France de gymnastique artistique féminine et masculine

©INSEP - LAAUDRY



B-boy
Danny Dan

©CONSPORT

Plus que le résultat, c'est la manière d'ailleurs dont ils ont construit leurs performances qui m'a marqué. Il y a une médaille aussi que j'affectionne particulièrement, même si elle n'est pas en or, c'est celle de Danny Dan en breaking (argent). Il a fait des choix forts en acceptant de rejoindre l'INSEP en 2022 pour préparer ces Jeux alors qu'il avait déjà une vie personnelle et professionnelle accomplie à Perpignan et qu'il savait que le breaking ne serait plus au programme des Jeux après Paris. Il a été le premier à décrocher sa sélection en équipe de France et l'un des derniers médaillés. C'est une belle histoire que nous avons accompagnée.

Peut-on déjà tirer quelques enseignements de ces résultats ?

Le bilan général est extrêmement flatteur, on ne peut le nier. Mais les échecs vécus par certains sportifs et collectifs nous questionnent forcément. Le temps du débriefing sera important pour essayer de comprendre ce qui s'est passé. Par exemple, quel a été le poids de la dimension mentale et/ou de la dimension physique dans ces contre-performances ? Nous allons nous servir des évaluations qui ont été réalisées et qui vont nous donner des indicateurs précieux.

En aviron par exemple, on sait déjà qu'il a eu un décalage physique entre le début des Jeux et la fin du programme. Il faudra aussi bien sûr prendre en compte le scénario des combats, des courses, etc. L'idée est de ne pas tirer des conclusions du style «on a gagné grâce à ça» ou «on a échoué grâce à ça» et écarter des dispositifs qui n'ont peut-être pas encore eu le temps de faire leurs preuves. Par ailleurs, on peut aussi remarquer que sur les 16 médailles d'or, 4 d'entre elles ont été remportées chez les féminines seulement. Nous n'avons clairement pas assez de médailles chez les femmes. Cela questionne notre organisation. On sait déjà qu'une plus grande féminisation de l'encadrement serait nécessaire. Il faut encore travailler sur ce point.



Les échecs vécus par certains sportifs et collectifs nous questionnent forcément



Réplica du pas de tir à l'arc et des tatamis du dojang pour le taekwondo



La France a battu son record de médailles d'or sur une édition des Jeux Olympiques d'été de l'ère moderne (16 contre 15 à Atlanta en 1996), mais on a malgré tout le sentiment que le bilan aurait pu être encore meilleur. Êtes-vous d'accord ?

Bien sûr. Une donnée le confirme. Toutes disciplines confondues, nos sportifs se sont inclinés à 14 reprises en finale. Ce sont donc potentiellement 14 médailles d'or qui nous ont échappé. La France ne fait pas partie des pays qui sont les plus performants lorsqu'ils se retrouvent en finale. Mais ce n'est pas un phénomène nouveau. Le taux de conversion entre les Mondiaux et les Jeux est de 50% pour la France alors que d'autres pays arrivent à atteindre les 80% voire les 100%. Et ce pourcentage a même tendance à baisser au fil des olympiades. Fort de ce constat, est-ce que cela signifie, comme certains l'ont laissé entendre, que les Français arrivaient souvent en finale, mais ne savaient pas les gagner ? Je n'irai pas jusque-là. Il faut aussi tenir compte de l'ad-

versité. Si on prend la finale de Joan-Benjamin Gaba en judo, il n'y a rien à dire (l'Insépien s'est incliné face au numéro 1 mondial des -73 kilos, Hidayet Heydarov, ndlr). Il a réalisé un combat extraordinaire après un superbe parcours, il s'est montré à la hauteur dans cette finale et il ne peut pas avoir de regrets, car il est tombé sur plus fort que lui. En revanche, pour rester dans la même discipline, je pense qu'au vu du scénario de sa finale, la médaille d'or était plus à la portée de Luka Mkheidze (défaite face au Kazakh Yeldos Smetov en 60 kg, ndlr). Mais c'est l'incertitude du sport.

Quels critères sont retenus pour effectuer le travail d'analyse des performances des Insépiens ainsi que le bilan de l'accompagnement qui a été proposé au sein de l'établissement ?

On regarde dans un premier temps les statistiques brutes : combien de sportifs de l'INSEP ont été sélectionnés, combien ont été médaillés... Ces chiffres, attendus par les instances, nous aident à mieux

comprendre le rôle qui a été le nôtre et comment améliorer l'accompagnement qui a été proposé. La performance est multi factorielle. À l'INSEP, nous travaillons sur les conditions d'émergence de la performance, en faisant en sorte de répondre de manière optimale aux besoins des sportifs et de leurs équipes d'encadrement sur le plan technique, scientifique, médical ou logistique. Je pense par exemple à la possibilité qui a été offerte à de nombreuses disciplines dans l'établissement de s'entraîner sur les replica des Jeux avant l'événement. Un dispositif inédit qui a clairement eu un impact. Nous avons aussi accompagné de nombreux sportifs et staffs en dimension mentale, en préparation physique, en réathlétisation, etc. Combien de demandes avons-nous eues ? Est-ce que nous avons pu y répondre ? En combien de temps ? On pousse ensuite le curseur plus loin en examinant le rôle des projets prioritaires de recherche que l'INSEP a pilotés, mais il sera important voire primordial que nous participions pour cela aux bilans des fédérations.



Nous avons clairement besoin d'étoffer notre capacité à répondre aux besoins en matière de dimension mentale qui est devenue l'une des priorités des fédérations

Ce n'est pas le cas ?

Nous sommes déjà naturellement aux côtés des entraîneurs que nous accompagnons toute l'année dans le debriefing de la compétition. Ce sont eux les experts de la performance de leurs athlètes. Mais selon leurs besoins, nous pouvons leur apporter des données, des conseils, des pistes d'amélioration... L'accompagnement est individuel, l'analyse doit l'être également. C'est un travail que nous souhaitons mener avec l'ensemble des staffs, même si, comme d'habitude après les Jeux, nous devons aussi composer avec les inévitables changements dans l'encadrement. Le bilan n'est pas le même s'il est réalisé avec l'équipe qui a conduit le projet et que nous avons accompagnée pendant plusieurs années ou avec une nouvelle équipe. Capitaliser sur l'expérience, le vécu, est important, mais ce n'est clairement pas le point fort du sport français (sourire). Des choix vont être faits par les fédérations et nous serons forcément dépendants de ce qui va être décidé, tant au niveau de la composition des staffs que des orientations techniques, l'emplacement des pôles France, etc. Si une fédération décide que son

pôle France ne sera plus à l'INSEP ou à Paris pour la ou les prochaines olympiades, ce n'est pas pour autant que cela signifiera la fin de notre collaboration. Nous accompagnons déjà le triathlon ou encore le rugby qui n'ont pas de pôles résidents à l'INSEP. Et nous n'avons pas arrêté de travailler avec le cyclisme sur piste quand le pôle s'est installé au vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines. Le pôle breaking ne sera plus permanent à l'INSEP, mais continuera à utiliser l'établissement pour des stages.

Dans ce contexte, comment être actifs et réactifs pour perdre le moins de temps possible sur la nouvelle olympiade et paralympiade qui s'ouvre ?

Le travail est déjà engagé. On questionne les fédérations depuis le mois de mars sur l'après Paris 2024, comment se projeter sur Los Angeles 2028, Brisbane 2032, etc. Nous avons repris ces échanges dès la fin des JOP. Certaines fédérations ont commencé à anticiper, mais pas toutes, et le contexte lié aux élections fédérales qui auront lieu ces prochains mois, aux incertitudes sur

le budget qui sera alloué au sport français ces prochaines années fait qu'il y aura forcément un temps de latence. Une chose est sûre, malgré les bons résultats d'ensemble enregistrés dans ces Jeux de Paris, on ne peut pas aller au plus simple et dire qu'on reproduit exactement ce qui a été mis en place sans rien changer. Que le succès ait été au rendez-vous ou non, il est important de requestionner son modèle de performance. Je dis souvent que quand la performance est réalisée, elle n'existe plus. L'idée n'est bien sûr pas de tout effacer, mais de savoir ce que tu veux mettre en place et quelle histoire tu veux écrire pour repartir et regagner.

Cette remise en question concerne-t-elle aussi l'établissement ?

Bien sûr. On peut par exemple encore s'améliorer dans les relations que nous entretenons avec les fédérations, toutes disciplines confondues. L'INSEP et ses services doivent être encore plus vus et perçus comme des ressources incontournables dans leur écosystème. La situation a déjà beaucoup évolué ces dernières années. De nombreuses fédérations qui n'ont pas de pôles résidents à l'INSEP nous sollicitent de plus en plus. Nous pouvons aussi progresser en transversalité en interne entre les différents pôles et départements métiers de l'établissement. L'expérience du camp de base va nous aider dans ce sens à mieux travailler ensemble, être plus efficace dans notre fonctionnement pour nous adapter à la singularité de chaque individu. Les accompagnements vont évoluer. Il faudra de la nouveauté pour

redonner une dynamique. L'un des autres enseignements de ces Jeux de Paris est que nous avons clairement besoin d'étoffer notre capacité à répondre aux besoins en matière de dimension mentale qui est devenue l'une des priorités des fédérations.

Sur le champ du paralympisme plus spécifique, quelle est la marge de manoeuvre de l'INSEP et quel bilan dressez-vous des Jeux Paralympiques ?

Il ne faut pas cacher que l'INSEP est beaucoup moins présent sur ce champ, avec un seul pôle dédié (para athlétisme), des athlètes en situation de handicap qui s'entraînent en tant que permanents aux côtés des valides (judo, canoë, taekwondo...) ainsi que des sportifs sous contrats INSEP. Malgré tout, nous avons une vingtaine d'Insépiens sélectionnés aux Jeux Paralympiques et la plupart sont médaillés, à l'image de Marie Patouillet (para cyclisme), Timothée Adolphe (para athlétisme), Hélios Latchoumanaya (para judo), Nélia Barbosa (para canoë), Djelika Diallo (para taekwondo)... Le bilan est donc extrêmement positif même si, hormis pour Marie qui a décroché le titre paralympique et une 2^e place, on retrouve le même constat que pour les valides et cette difficulté à convertir l'argent en or. Pour Djelika, qui est une vraie révélation, le résultat est magnifique, mais il n'empêche qu'on peut se poser la question de la gestion de ses émotions avec l'enjeu d'une finale. On peut associer la médaille de Zakia Khudadadi (la réfugiée d'origine afghane a remporté le bronze en para taekwondo dans la catégorie des K44 -47kg, ndlr) compte



Dimitri Pavade et Angelina Lanza

tenu du fait qu'elle s'entraîne depuis trois ans à l'INSEP et qu'elle est accompagnée par nos services. Au-delà des résultats bruts, on ne peut nier qu'on ne sait pas encore accompagner les sportifs en situation de handicap comme les valides, notamment pour les handicaps les plus lourds, mais on progresse. Le projet Paraperf par exemple nous a fait grandir dans la prise de conscience des besoins spécifiques de ces athlètes, grâce notamment à notre collaboration avec l'hôpital Raymond Poincaré de Garches. Et je pense aussi que le camp de base qui a été mis en oeuvre pendant les Jeux Paralympiques va avoir un véritable impact.

De quel ordre ?

Au vu des retours que nous avons, il semblerait que la perception que les sportifs et

les staffs avaient de l'INSEP pour les paralympiques a changé. Certains qui n'étaient jamais venus dans l'établissement pensaient que les conditions d'entraînement n'étaient pas adaptées. Ils ont pris conscience lors du camp de base que l'INSEP était une ressource adaptée à leurs besoins et ils ont déjà manifesté leur souhait de revenir faire des stages à l'avenir. Il n'est pas exclu non plus que de plus en plus de sportifs paralympiques soient accueillis et/ou accompagnés par l'INSEP. C'est la raison pour laquelle nous devons poursuivre la mise en accessibilité de l'ensemble de l'établissement et la montée en compétences de nos services sur ce champ pour répondre à tous leurs besoins. ■



BAPTISTE ADDIS, L'OPPORTUNISTE

A seulement 17 ans, Baptiste Addis a confirmé lors des Jeux de Paris son statut de talent émergent du tir à l'arc français en s'emparant de l'argent dans l'épreuve par équipes et en signant une prometteuse cinquième place en individuel. L'Insépien devrait arriver à maturité dans quatre ans à Los Angeles.

Baptiste Addis est vraiment déroutant. Le «gamin», car il n'a encore que 17 ans même s'il en paraît parfois 10 de plus, non pas physiquement mais dans son attitude et son discours, ne fait rien comme les autres. Mi-septembre, alors que certains de ses collègues de l'équipe de France olympique, toutes disciplines confondues, paradaient sur les Champs-Élysées ou profitaient encore de l'après-Jeux, à Ibiza, Bali ou ailleurs, lui était déjà de retour devant les cibles dans un froid glacial aux championnats de France de tir à l'arc à Riom. Certes pour signer un nouveau podium national (2^e) partagé avec son partenaire en Bleu, Thomas Chirault (3^e),

mais le tout frais vice-champion olympique par équipes, également 5^e en individuel cet été, aurait pu choisir de prolonger ses congés de quelques jours. D'autant plus que le lendemain du rendez-vous auvergnat, le lycéen faisait son retour sur les bancs de l'école en Terminale. Autre singularité de sa part, plutôt que de profiter de cette année post-olympique pour se focaliser sur ses études comme il est de coutume, le jeune archer a pris une autre voie en choisissant d'étaler son année sur deux ans avec désormais le bac à horizon 2026. « Car j'ai beaucoup d'ambitions sportives cette saison et je ne voulais pas négliger l'entraînement », reconnaît-il.

LES MONDIAUX JEUNES DANS LE VISEUR

Après son immersion avec succès dans le grand bain olympique, on aurait pu penser que son objectif principal cette saison serait de confirmer sa montée en puissance chez les «grands». S'il espère bien sûr se montrer à son avantage et confirmer son nouveau statut sur le circuit de la coupe du monde seniors, qu'il fréquente déjà depuis l'âge de 15 ans, lui évoque surtout comme cible principale les Mondiaux jeunes U21 l'été prochain (du 17 au 24 août, à Winnipeg, ndlr) où il rêve de remporter à nouveau un titre par équipes (il s'était imposé avec l'équipe de France en U18 en 2023) et de monter sur la première marche du podium en individuel (3^e en 2023). « Ces résultats me paraissent à ce jour plus accessibles qu'une médaille chez les seniors et j'ai envie d'enrichir mon palmarès avec autant de titres et de records que je peux », souligne-t-il. L'anecdote en dit long sur le personnage. Baptiste Addis, est un jeune homme ambitieux. Qui n'a peur de rien et surtout pas de marquer l'histoire de son sport. « Le tir à l'arc, c'est toute ma vie, confirme-t-il. À tel point que je regarde même parfois des vidéos de compétition sur YouTube, on ne doit pas être nombreux à faire ça (sourire). » « Baptiste a ce petit grain de folie, cette insouciance qui fait qu'il ne se pose pas de questions, renchérit son entraîneur en équipe de France, Romain Girouille. Il a envie d'être le meilleur et se tient prêt à saisir la moindre opportunité dès qu'il le peut. »

CALME OLYMPIEN

Présenté depuis longtemps dans le milieu comme le talent émergent du tir à l'arc français, le grand public a découvert l'ado à lunettes sur le pas de tir des Invalides où il a étonné par sa maîtrise et son calme olympien malgré l'enjeu de l'événement et la ferveur du public français. Ses interventions face caméra à l'issue de l'épreuve, avec notamment cette imitation facétieuse de Mbappé, ont aussi contribué à faire sortir le benjamin de l'équipe de France de l'anonymat. Sauf que le natif d'Orléans, qui a grandi et découvert le tir à l'arc à Manduel, dans le Gard, n'était

EN BREF

BAPTISTE ADDIS

Né le 07 /12 / 2006 à Orléans

Club : Arc Club de Nîmes

PALMARÈS

Vice-champion Olympique par équipes en 2024 à Paris

Champion d'Europe par équipes en 2024

pas vraiment «programmé» pour exploser en 2024. Los Angeles était plus dans son viseur. Passé par les pôles de Compiègne et Bordeaux avant de rejoindre l'INSEP en 2022 à seulement 15 ans - « J'y ai gagné en rigueur, grandi, évolué », avoue l'intéressé -, Addis a grillé les étapes ces deux dernières années au sein de l'Institut sous la houlette du Coréen Oh Seon-Tek et de Romain Girouille. « Baptiste est un gros bosseur qui avait déjà un solide bagage technique à son arrivée au pôle France, souligne l'ancien champion d'Europe et numéro 3 mondial. On l'a gavé d'expérience internationale pendant deux ans pour lui donner un cadre, le faire gagner en maturité, en expertise tout en le laissant exprimer sa fougue. Il est rapidement devenu une pièce maitresse du collectif tricolore (avec qui il est devenu champion d'Europe par équipes en mai 2024 avant l'argent aux Jeux, ndlr), mais il n'était pas encore prêt pour une médaille olympique en individuel cette année. Il ne l'est toujours pas, mais on va tout faire pour qu'il le soit à Los Angeles. » « J'ai beaucoup appris à l'occasion de ces Jeux sur la gestion du stress, le fait de tirer en arène et je sens que je peux encore progresser, peaufiner plein de détails, notamment sur l'aisance technique, affirme le fils de militaire, qui basculera dans la majorité en décembre prochain. J'ai réalisé la plus haute performance que je pouvais à Paris et je n'étais pas si loin. J'ai envie de voir jusqu'où je peux aller et ce que cela peut donner en travaillant encore plus dur ces quatre prochaines années. » ■



LA REPRISE, ÇA PIQUE, Y COMPRIS POUR LES COACHS !

Après plusieurs années intenses à préparer leurs athlètes pour l'échéance des Jeux de Paris, les entraîneurs ont repris eux aussi le chemin de l'entraînement avec déjà Los Angeles 2028 dans le viseur. Trois entraîneurs de l'INSEP confient leur motivation, leurs doutes, leurs méthodes au moment de débiter cette nouvelle olympiade.



MALIK BOUZIANE,

ENTRAÎNEUR NATIONAL
RESPONSABLE DE LA FILIÈRE
MASCULINE DE BOXE

« À l'issue de ces Jeux de Paris, je dois bien avouer que j'ai ressenti de la fierté, mais aussi une forme de soulagement. La boxe française n'avait pas remporté de médailles à Tokyo et nous étions forcément très attendus. La pression était palpable. Mais je trouve que c'est l'encadrement qui a bizarrement été le plus impacté. On sentait qu'on n'avait pas le droit à l'erreur alors que les boxeurs, dans leur grande majorité, étaient galvanisés par le défi proposé et aussi par les encouragements du public français. J'ai ressenti pour ma part une grande fatigue physique une fois les Jeux terminés et j'ai eu besoin de couper deux semaines fin août avant de reprendre le chemin de l'entraînement. Dès le mois de septembre, nous avons des échéances importantes, à l'image du collectif France U22 en pleine préparation pour

les championnats d'Europe de la catégorie d'âge prévus en octobre, mais j'ai décidé de prendre du recul pour rester concentré sur le débriefing et le bilan des Jeux. C'est une phase importante, d'autant plus qu'il y a de nombreux enseignements à tirer de cette olympiade. La data par exemple est devenue un élément clé pour la progression de nos boxeurs, pour l'analyse de la concurrence... Or, en boxe, on a encore tendance à travailler de manière très empirique. Avec l'aide de la cellule d'optimisation de la performance de l'INSEP, nous allons faire en sorte d'éduquer nos boxeurs à mieux utiliser les ressources à leur disposition, comme l'application Athlète 360 par exemple. Moi-même j'ai décidé de faire des modules de formation pour renforcer mes connaissances et compétences sur la data. Il y a aussi un gros travail à mener en matière de musculation, d'approche des combats... Ces Jeux ont par exemple une nouvelle fois démontré que le gain du premier round était primordial pour la suite du match... C'était ma première olympiade comme entraîneur. Je dis souvent que celle-ci était pour apprendre et j'en sors grandi. Mais la nouvelle qui s'ouvre devra être celle de la confirmation. On va pouvoir s'appuyer sur la confiance née des résultats de Paris 2024 et de la visibilité qui nous a été offerte, même s'il nous manque l'or. Mais c'est bien. Cela veut dire qu'il y a encore une marge de progression et les boxeurs, aussi bien ceux qui ont participé au tournoi olympique cette année et qui ont décidé de rester en amateur, que les jeunes qui sont morts de faim, se projettent déjà sur Los Angeles avec l'objectif de ramener au moins un titre olympique. Une ossature se dessine déjà pour 2028 et nous allons faire en sorte de recréer une concurrence saine, reconstruire un chemin de sélection, donner la chance aux jeunes et élargir le groupe... Pour autant, la période actuelle est remplie d'incertitudes. Il y a des paramètres que nous ne maîtrisons pas. On sait que l'Association internationale de boxe (IBA) est en conflit avec le CIO, qu'il y a une nouvelle fédération (World Boxing) qui cherche à prendre le relais... Quelle va être la position de la fédération française de boxe ? Le résultat des élections fédérales en fin d'année pourrait aussi changer la donne... Même si j'ai la chance d'avoir vu mon contrat PO (préparation olympique) déjà reconduit jusqu'à fin 2025, je ne peux cacher que les décisions qui seront prises pourront avoir une influence sur la poursuite ou non de mes missions. Mais à l'heure actuelle, je dois faire abstraction du contexte pour être aux côtés des sportifs et des staffs. C'est l'humain qui doit primer avant tout et encore plus dans ces périodes d'incertitudes. »



JEAN-MANUEL TIZZONI,

ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE
DE FRANCE FÉMININE
DE TIR À L'ARC

« Je n'ai jamais vécu un événement aussi chargé en émotions que ces Jeux de Paris. La pression du résultat ne reposait pas seulement sur les épaules des athlètes. Avec tout ce qui avait été mis en place ces dernières années, que ce soit au niveau des moyens qui nous avaient été accordés, de l'accompagnement, etc, on sentait bien au niveau de l'encadrement qu'il ne fallait pas passer à côté. Quand les Jeux se sont terminés, tout est retombé, d'un seul coup. Les jours qui ont suivi, j'avais encore énormément d'énergie, grâce aux émotions vécues par la médaille de Lisa (Barbelin, médaille de bronze en individuelle, ndlr), mais c'était étrange, car finalement, je n'en avais plus besoin. Les athlètes ont profité des sollicitations et des célébrations,

pris des vacances et pour ma part, je me suis effacé. J'en ai profité pour me ressourcer auprès de ma famille, mes amis, qui me réclamaient, avec le sentiment du devoir accompli. J'avais envie et besoin de leur consacrer du temps. J'ai eu plus de mal à m'y remettre après la coupure. Les Jeux de Paris ont demandé beaucoup d'engagement, notamment les derniers mois. C'était pour la plupart l'événement d'une vie, celui à ne pas rater, qui nous guidait, nous poussait... D'un seul coup, il n'y avait plus rien. Or, dans le sport de haut niveau, on a besoin de se fixer des objectifs. Depuis la reprise, on sent que les athlètes manquent un peu d'énergie, de motivation. Ils ont aussi parfois d'autres priorités cette année, à commencer par leur scolarité. Je fais en sorte de ne pas les bousculer et de tenir compte de leurs envies en fonction du calendrier. Je sais qu'au fil des semaines, les phases de travail technique vont aider tout le monde à s'y remettre, avec l'enjeu des Mondiaux en septembre 2025 où ils auront à cœur, soit de confirmer soit de se relever selon leurs performances cet été. La période qui suit les Jeux est importante pour débriefer les résultats, revoir les images, échanger avec les athlètes, les différents membres du staff, la fédération, etc pour ne pas oublier l'histoire et ouvrir une nouvelle page. Avoir une athlète médaillée olympique dans son groupe change tout. Mon rôle comme entraîneur est de trouver l'équilibre entre celle qui revient à l'entraînement boostée par sa médaille et les autres membres du groupe, y compris la nouvelle génération. Mais je peux aussi m'appuyer sur son exemple pour montrer le gap, la charge de travail, l'intensité qu'il faut mettre à l'entraînement pour arriver à un tel résultat. C'est aussi l'heure de se poser les bonnes questions. Est-ce qu'on aura assez d'énergie pour repartir pour quatre ans de plus jusqu'à la prochaine olympiade ? Pour ma part, je suis déjà tourné vers Los Angeles. Tout ce que je fais désormais, c'est pour réussir cet objectif. Et c'est un vrai challenge qui nous attend. On a atteint nos objectifs à Paris, ces résultats donnent de la confiance, de la sérénité, mais on sait aussi très bien que le sac sera plus lourd à porter. Les Français seront encore plus attendus désormais. Comme après chaque olympiade, il y a forcément un période d'incertitude quant à la composition des staffs. Mais je continue de travailler, on verra bien. J'ai fait mon travail, il n'y a pas de raison que tout s'arrête, même si on sait très bien dans le sport de haut niveau que tout peut arriver. »



MICHEL CHRÉTIEN,

ENTRAÎNEUR DU PÔLE
FRANCE NATATION
DE L'INSEP

« Les périodes post-olympiques, et j'en ai vécu quelques-unes (sourire), sont toujours particulières. On a vécu des moments intenses pendant quinze jours, et encore plus cette année à Paris avec le contexte des Jeux à domicile. Il faut s'en remettre, physiquement et mentalement. Les Jeux marquent aussi la fin d'un cycle pendant lequel chacun s'est donné à son maximum pour arriver à son meilleur niveau. Un nouveau cycle démarre avec des athlètes qui arrêtent, d'autres qui continuent et une nouvelle génération qui arrive. C'est le moment ou jamais de faire le bilan, d'entamer une phase de réflexion et de remise en question pour définir une nouvelle stratégie et engager un processus de transformation. Celui-ci est indispensable, quel que soit le résultat. Mais cela peut

être déstabilisant, pour les athlètes comme pour les staffs, de se remettre en cause dans un système de fonctionnement qui a fait ses preuves. Le débriefing ne doit pas se faire entre deux portes. Il faut prendre le temps de la réflexion en étant éloigné de l'émotion. Je n'ai d'ailleurs pas attendu la fin des Jeux pour réfléchir aux nouvelles orientations que je souhaitais donner en matière de rythmique d'entraînement, de préparation physique... Je me suis nourri pour cela des échanges que j'ai pu avoir avec des collègues de la natation, de la préparation physique et différentes personnes ressources à l'INSEP. On est confronté à un monde de la performance qui évolue et qui continue à progresser. L'idée est de partir sur de nouvelles pistes en gardant notre identité, mais en s'inspirant aussi de ce que font les meilleurs. (...) Après les Jeux, j'ai coupé un mois. J'en avais vraiment besoin, car je suis ressorti de ces JO fatigué. La préparation a été très intense avec 6 nageurs qualifiés et un programme individualisé pour chacun d'entre eux. Mais j'ai senti, très vite, l'envie de revenir. J'avais aussi dit à mes nageurs de prendre le temps qu'ils souhaitent pour faire un break et de faire leur retour quand ils le sentiraient. Au final, ils étaient tous là en septembre ! Bien sûr avec des aménagements et des entraînements de moindre intensité, mais j'ai été surpris par leur niveau. Ils avaient visiblement beaucoup de plaisir à se retrouver et se projetaient déjà sur les événements à venir. C'est vraiment le plaisir qui doit primer dans cette période. C'est d'ailleurs l'une des leçons que j'ai retenues de précédentes olympiades. Quel que soit le résultat, il ne faut surtout pas reprendre trop vite et trop fort et vouloir en faire encore plus. On a souvent tendance à se dire, surtout si le résultat n'a pas été à la hauteur, « Je peux faire mieux, je dois encore plus travailler ». C'est ce qui s'était passé après les Jeux de Londres en 2012 avec Jérémy Stravius (sacré avec le relais 4x100 m nage libre et 2^e avec le relais 4x200 m nage libre, l'ancien champion du monde du 100 m dos n'avait pas participé aux finales, ndlr). Nous avons repris très rapidement, avec des entraînements à haute intensité et un programme chargé. Cela avait porté ses fruits lors de la saison qui avait suivi les JO. Mais en 2014, il avait fini par craquer et je ne l'ai jamais oublié. Au niveau de l'encadrement, on se projette bien sûr déjà sur Los Angeles 2028. Je sais que les nageurs aussi, car ils m'en ont déjà parlé ! Un entraîneur (Mathieu Neuillet, ndlr) m'a rejoint pour travailler à mes côtés et me succéder, à terme, à la tête du pôle. Mais dans ma tête, je fais comme si j'allais jusqu'à Los Angeles. Et qui sait, ce sera peut-être le cas (sourire) ! »



© JCS/SPORT

LA VIE APRÈS LES JEUX

Pour rebondir et se reconstruire après les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris qui représentaient pour la plupart un accomplissement voire un aboutissement, les sportifs et leur encadrement peuvent s'appuyer sur l'ensemble des ressources de l'INSEP d'ores et déjà mobilisé pour les accompagner à ce délicat retour au quotidien.

Voilà c'est - déjà - fini. Depuis 2017, il n'y en avait que pour Paris 2024 ou presque. Entre temps, il y a bien eu une pandémie et une autre édition des Jeux, à Tokyo, en 2021, mais impossible de le nier, ces Jeux Olympiques et Paralympiques à domicile étaient, pour la très grande majorité des sportifs tricolores, les seuls qui comptaient vraiment. L'événement d'une vie. Pour le meilleur, mais pas toujours. Désormais, il faut tourner la page et (re)partir, (re)construire et/ou se reconstruire dans cette vie d'après Jeux de Paris qui pourrait ne pas tout à fait avoir la même saveur. Depuis la clôture des quinzaines olympique et paralympique, l'ensemble des ressources de l'INSEP est mobilisé pour accompagner les athlètes et leur encadrement à ce retour au quotidien, à une réalité sans Paris 2024 à l'horizon, parfois difficile à appréhender. L'investissement physique, mais aussi psychologique a été tel ces dernières années pour cet événement que la plupart vivaient et espéraient comme un accomplissement voire un aboutissement qu'après la descente, progressive,

l'atterrissage peut être brutal. « *La période post olympique et paralympique est toujours complexe voire délicate, car c'est vraiment le moment plus qu'un autre où les sportifs réalisent que l'échéance pour laquelle ils ont tant travaillé est derrière eux*, confirme Élise Anckaert, psychologue clinicienne du sport au pôle médical de l'INSEP. *Ils se demandent ce qu'ils vont faire, s'ils sont prêts à enchaîner et à s'investir à nouveau quatre ans. Ils peuvent aussi s'interroger sur le sens profond de ce qu'ils font, être en perte d'identité et d'objectifs, connaître des épisodes de dépression, d'anxiété avec des symptômes tels que la colère, la perte d'appétit, des troubles du sommeil, l'envie de se mettre en retrait socialement... Et contrairement à ce que l'on croit, ce sentiment de vide peut toucher aussi bien ceux qui ont gagné que ceux qui n'ont pas eu le résultat qu'ils espéraient.* » En 2012, la superstar de la natation américaine Michael Phelps avait ainsi confié se sentir « au bord du gouffre, perdu, à ne pas savoir où aller ni quoi faire » après ses différentes campagnes olympiques couronnées de succès.

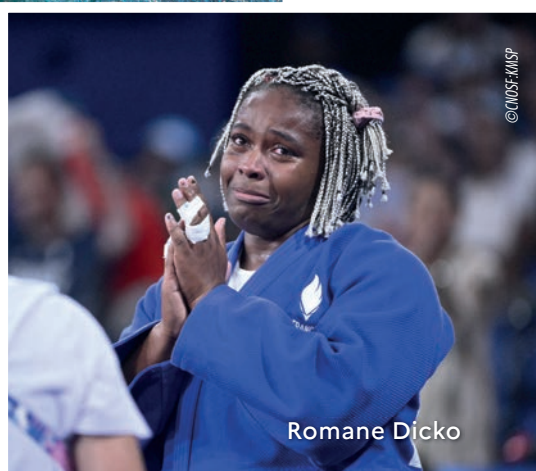


Michael Phelps

© MARCO PASCENIGRAT

L'ÉCHEC, UN TRAUMATISME

Reste que ce « blues post-olympique » est d'autant plus profond et persistant pour celles et ceux qui n'ont pas atteint leur graal à Paris. L'échec peut être vécu comme un véritable traumatisme, une blessure psychique. L'oublier devient presque impossible tant l'environnement le rappelle sans cesse ou presque, avec des célébrations, dont ils sont exclus, qui se poursuivent encore. Pourtant double médaillée sur les tatamis de l'Arena Champ-de-Mars (bronze en individuelle et or par équipes), mais sans ce titre individuel qui était devenu son obsession, Romane Dicko n'a pas hésité à dévoiler ses fragilités sur ses réseaux sociaux récemment, malgré le dispositif de suivi psychologique mis en place par



Romane Dicko

© INSEP/MSP

la fédération française de judo avec l'INSEP (voir encadré) : « Ça fait trente minutes que je pleure parce que je viens de me prendre la claque de "Romane, tu n'es pas championne olympique." C'est horrible. » Après avoir quitté prématurément le Grand Palais tant en individuelle (éliminée en huitième de finale) qu'en équipes (sortie en quart-de-finale), la fleuretiste Pauline Ranvier a elle aussi connu des hauts et surtout des bas émotionnels qui ont perduré plusieurs semaines (voir son témoignage p.39). Difficile aussi pour certains de retomber dans l'anonymat après le tourbillon de sollicitations et l'attention médiatique accrue inhérents à ces Jeux à domicile ou de s'enflammer pour la routine du calendrier de compétitions nationales et internationales de cette fin d'année qui peine encore à se finaliser selon les envies et les degrés variables de motivation.

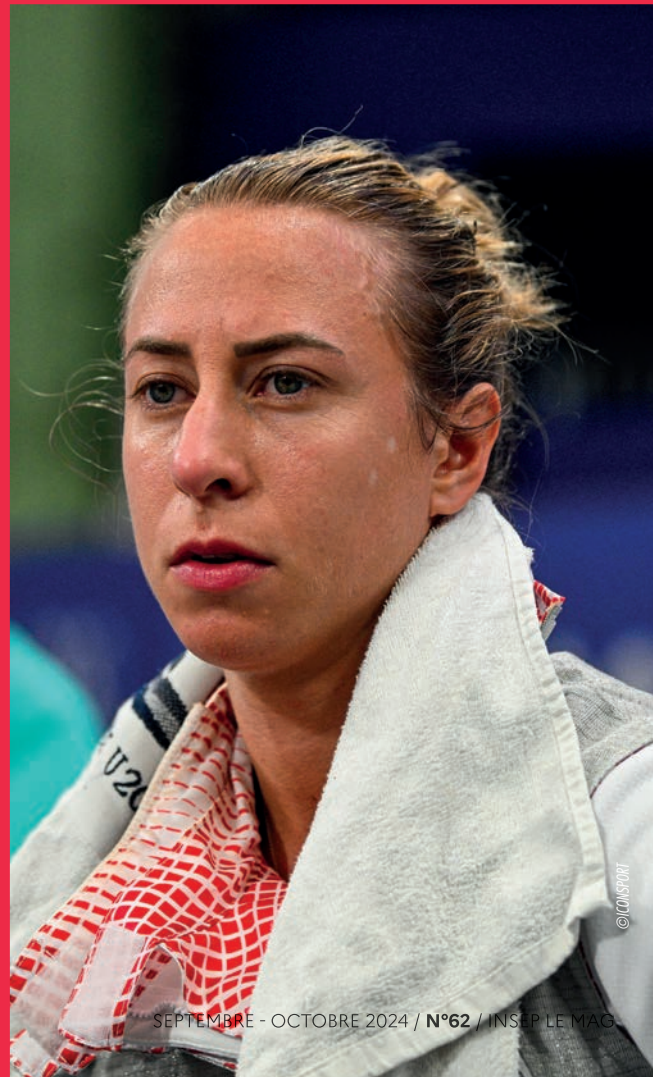


Le « blues post-olympique » est d'autant plus profond pour ceux qui n'ont pas atteint leur graal à Paris

PAULINE RANVIER

Éliminée prématurément tant en individuelle qu'en équipes, Pauline Ranvier avoue avoir douté après sa déception d'être passée à côté de ses Jeux à domicile, mais pas au point de ranger définitivement son fleuret.

« Je suis née et j'ai grandi à Paris, j'y ai passé toute ma vie. C'est aussi à Paris que j'ai commencé l'escrime. Je ne pouvais donc pas être plus à domicile qu'à l'occasion de ces Jeux 2024. J'avais vraiment à cœur d'y briller devant ma famille et mes proches. Ce qui a rajouté à ma déception, car je n'ai pas eu les résultats escomptés (éliminée en huitième de finale dans l'épreuve individuelle et en quart-de-finale par équipes). Je n'étais pas préparée à ressentir autant d'émotions une fois mon fleuret rangé. Je n'arrivais pas à me dire que c'était fini, surtout de cette manière, après trois ans de travail intense. Après l'épreuve par équipes, je suis rentrée chez mes parents pour me ressourcer avant de revenir au Grand Palais pour voir la fin des compétitions d'escrime et soutenir mes coéquipiers malgré ma boule au ventre. Car j'aurais voulu qu'on fasse pareil pour moi. Je suis partie ensuite en vacances et je me suis éloignée des réseaux pendant un mois, car tout me ramenait aux Jeux, que ce soit Olympiques ou Paralympiques. Et il n'était pas question de me morfondre et de gâcher mes congés. J'ai pris du temps en septembre pour mettre des mots sur ce que je ressentais, évoquer ma souffrance, mais aussi ma reconnaissance et faire le deuil de ce chapitre pour en commencer un autre. J'avais dit avant les Jeux que je continuerai quoi qu'il arrive. Je me suis malgré tout posée des questions, si cela valait le coup de repartir à mon âge (30 ans, ndlr), si j'avais encore envie... Il est important à ce moment-là de rester lucide et honnête envers soi-même, sans subir d'influences extérieures. Même si je peux m'appuyer sur ma famille, sur ma préparatrice mentale (Anaëlle Malherbe, du pôle performance de l'INSEP, ndlr) qui a été d'un grand soutien tant pendant la préparation que dans cette période d'après Jeux, il n'y a que moi qui avais les réponses à ces interrogations légitimes. Malgré mes contre-performances cet été, je reste fière du chemin et la motivation est toujours présente. Je repars sur un cycle de 4 ans jusqu'à Los Angeles, même s'il y aura plusieurs étapes importantes avant. J'ai repris le sport fin septembre, car j'en avais besoin mais pas l'entraînement technique. Je prévois de participer à la première Coupe du monde en novembre pour retrouver du plaisir sur les pistes. C'est ce qui va me guider ces 4 prochaines années. J'ai besoin aussi de nouveaux challenges dans ma vie en dehors du sport. Ces trois dernières années, j'ai été très soutenue et j'ai pu me consacrer uniquement à l'escrime pour préparer Paris. Je ne sais pas si les choses vont changer maintenant que les Jeux 2024 sont derrière nous, mais j'ai envie de continuer à y croire. »



Marine Boyer et Elodie Clouel
(accompagnées de Charlotte Bonnet,
Chloé Trespeuch et 6 autres athlètes)
ont gravi le Mont-Blanc pour sensibiliser aux
enjeux climatiques.



© JUSTICIAVI - ERIC CHABONNET

SE DÉCHARGER ÉMOTIONNELLEMENT

Outre leur écoute, leur bienveillance et leur absence de jugement, les experts en préparation mentale et psychologie du sport de l'INSEP apportent aux sportifs, mais aussi aux entraîneurs des clés pour mieux vivre ces épisodes. « *Il est important dans cette période de permettre aux sportifs comme aux coachs de « se décharger » émotionnellement, d'exprimer ce qu'ils ressentent, tout en commençant à se projeter et à les aider à trouver du sens sur de nouveaux projets en tirant des apprentissages de cette période, dans le positif comme le négatif,* confirme Anaëlle Malherbe, chargée de mission en psychologie du sport au sein du Pôle Performance de l'INSEP. *La période peut induire une baisse de motivation et une perte de sens, mais aussi une remise en question. Ces ressentis sont normaux. Cette phase peut être intéressante pour repositionner et redéfinir les priorités quels que soient les domaines de vie (sportif, affectif, familial, scolaire, professionnel...).* » Un processus nécessaire, dans lequel l'environnement - entraîneurs, famille, amis - joue d'ailleurs un rôle prépondérant, pour permettre aux athlètes de se relancer vers de nouveaux objectifs de performance, de nouvelles ambitions. « *Les Jeux Olympiques et Paralympiques ne doivent pas être une finalité, c'est la fin d'un cycle seulement,* appuie Elise Anckaert. *Dans le sport de haut niveau, qui impose une quête de perfection permanente, il n'y a de toute façon pas d'autres choix que de se relever et de se fixer*

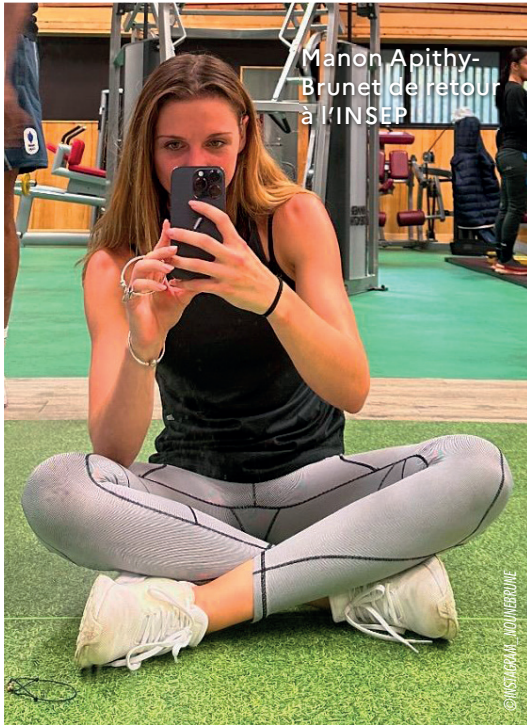


Amandine Buchard

de nouveaux défis. » À charge pour chacun, en étant épaulés, de se remettre des objectifs à court, moyen et long terme : reprendre l'entraînement, à son rythme, revenir sur les bancs de l'école ou de l'université, partir en vacances, soigner des blessures récurrentes à l'image de Joan-Benjamin Gaba qui a décidé de se faire opérer dès sa descente des podiums (voir p.43), voire trouver de nouvelles occupations temporaires ou non. Un temps pour réparer les corps et les esprits. En septembre dernier, Maxime Grousset, Marine Boyer ou encore Élodie Clouvel se sont ainsi lancés à l'assaut du Mont-Blanc certes pour sensibiliser aux enjeux climatiques, mais aussi pour reprendre un peu d'oxygène après avoir vécu des montagnes russes cet été. Certains n'hésitent pas aussi à changer d'environnement, d'entraîneurs, repartir de zéro ou presque.

UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE SPÉCIFIQUE POST-JO

Si le CIO a décidé que le service d'assistance téléphonique «Mentally Fit» qui a offert un soutien dédié, confidentiel et anonyme aux olympiens et paralympiens tout au long des Jeux de Paris 2024 restera accessible 24 heures sur 24 pendant 4 ans jusqu'en juillet 2028, la fédération française de judo a également souhaité déployer pour la première fois cette année un dispositif de suivi psychologique après l'événement pour ses athlètes en lien avec l'INSEP. « *Nous avons constaté après les Jeux de Tokyo que certains judokas pouvaient éprouver des difficultés psychologiques, quel que soit leur résultat, et on a bien vu aussi cette année que la période d'annonce des sélections avait été particulièrement difficile à vivre,* explique Laurent Winkler, le médecin des équipes de France de judo. *Face à ces constats, il nous a semblé important de pouvoir détecter d'éventuels signes de stress, d'anxiété, voire de dépression après cette édition 2024 pour ne pas laisser seuls nos athlètes dans cette période et aussi agir immédiatement.* » Une semaine après la fin du tournoi olympique, chaque judoka et judokate a eu un premier rendez-vous par téléphone ou en visio avec les psychologues du pôle médical de l'INSEP. « *Et selon ce qu'il ressortait de ces échanges, un deuxième rendez-vous voire un suivi plus approfondi pouvaient être programmés fin août ou courant septembre selon leur emploi du temps,* précise Laurent Winkler. *Un athlète a bien sûr le droit d'être triste après une contre-performance. Mais il est important qu'il l'exprime et ce dispositif de suivi, que l'on souhaite faire perdurer, nous permet de rester attentifs et vigilants à chaque situation. Nous sommes vraiment dans de l'individualisation.* »



Manon Apithy-Brunet de retour à l'INSEP

© INSEP/ARNAUD JONVERNE

Malgré sa médaille d'or au sabre féminin, Manon Apithy-Brunet a décidé de quitter son cocon d'Orléans pour revenir au pôle France d'escrime de l'INSEP cette saison afin de retrouver ses coéquipières du collectif tricolore et préparer la défense de son titre olympique dans quatre ans à Los Angeles. Double médaillée cet été (bronze en - 52 kg et or par équipes), la judoka Amandine Buchard a décidé de tenter une nouvelle aventure en rugby à 7 sans pour autant ranger son kimono et ses ambitions sur les tatamis. Et comme après chaque olympiade et paralympiade, il y a ceux qui réfléchissent encore quant à la poursuite ou non de leur carrière. « Même s'ils décident d'arrêter après ces Jeux de Paris, ils continueront à être suivis en dimension mentale pendant au moins un an, annonce Anaëlle Malherbe. Il est primordial de ne pas les laisser seuls pendant cette période. Plus que jamais, ils doivent se sentir en confiance et épaulés. »

//
Ceux qui ont réussi
doivent composer avec
de nouvelles sollicitations
et opportunités

LES RENTRÉES SE SONT ÉTALÉES

Depuis la fin des Jeux et la rentrée ou plutôt les rentrées, tant celles-ci se sont étalées depuis septembre, les sportifs de haut niveau de l'INSEP peuvent bien sûr continuer à bénéficier également d'un accompagnement personnalisé en matière de formation scolaire, universitaire et professionnelle. Une offre sur-mesure étudiée et concertée avec l'athlète et son encadrement, repensée aussi dans cette période particulière en fonction des états d'âmes, des envies et de la nouvelle donne générée par les résultats des Jeux. « La plupart des entretiens que je mène depuis la rentrée avec les sportifs qui ont vécu Paris 2024 tournent autour de la même question : « Qu'est-ce que je fais avec ce qui m'arrive ? », assure Gwendoline Plisson, accompagnatrice au projet de performance sportive des sportifs de haut niveau de l'INSEP. Ceux qui ont réussi doivent désormais composer avec de nouvelles sollicitations et opportunités qui peuvent semer le doute, questionner leur plan de carrière, leur donner des idées de métier auxquels ils n'avaient jamais pensé, etc. » « Certains touchent du doigt ce dont ils n'avaient jamais rêvé jusqu'à présent, poursuit Laurence Blondel. Une médaille par exemple peut en effet bousculer leur quotidien, changer leurs vies et leurs envies. Il faut les écouter, les orienter voire les réorienter éventuellement, car ils ont confiance en nous et ils savent qu'on travaille avec eux sur le principe de réalité et que nous ne sommes pas là pour leur « vendre du rêve », ni les infantiliser. » C'est bien connu, toute parenthèse, même enchantée, a forcément une fin.

JOAN-BENJAMIN GABA

Médaillé d'argent en - 73 kg en individuel et médaille d'or dans l'épreuve par équipes, Joan-Benjamin Gaba a été la véritable révélation de l'équipe de France de judo. L'Insépien sait qu'il va devoir désormais assumer son nouveau statut.

«Il y aura forcément un avant et un après Paris 2024 pour moi. Ces Jeux ont tout changé ou presque. Ne serait-ce que médiatiquement, financièrement... J'ai de nouvelles opportunités, on me reconnaît aussi dans la rue. Mais je garde les pieds sur terre. D'ailleurs, je suis très vite redescendu de l'euphorie des Jeux alors que mes parents eux sont encore sur leur nuage (sourire). Je sais aussi que je peux compter sur l'INSEP pour m'accompagner, me conseiller... J'ai d'ailleurs décidé de reprendre mes études (L3 Staps), de me faire opérer, car je trainais une fissure au ménisque depuis 4 mois et j'avais combattu en étant blessé aux Jeux... C'est la période idéale pour cela, d'autant plus que je ne reprendrai la compétition qu'au Grand Slam de Paris en février. Au niveau judo, Paris 2024 m'a non seulement donné encore plus confiance en mes capacités, mais m'a aussi clairement ouvert l'appétit. Avant ces Jeux, je savais que j'étais capable de grandes choses, mais je ne l'avais pas vraiment encore prouvé. Il y avait bien eu une étincelle aux championnats d'Europe quelques semaines avant les JO (il avait décroché la médaille de bronze en individuel, ndr), mais je n'étais pas forcément le plus attendu. D'ailleurs, hormis Teddy (Riner), c'était le cas pour la plupart des garçons et cela avait titillé notre égo. J'étais remonté à bloc en arrivant aux Jeux avec l'envie de démontrer qu'on pouvait compter sur moi. J'ai toujours su que c'était possible. Au fond de moi, je savais que je pouvais battre tout le monde, mais je ne l'avais pas encore montré. Ces deux médailles changent tout. Je suis devenu un des leaders de l'équipe, il me faut désormais assumer. Je serai forcément plus attendu et je sais ce que je vais devoir encore beaucoup travailler, enrichir ma palette tactique et technique pour surprendre mes adversaires. Paris n'était qu'une étape. Je veux rentrer dans l'histoire de mon sport, devenir champion du monde qui est mon rêve depuis que je suis petit. Et je veux même gagner tous les titres mondiaux jusqu'aux prochains Jeux. Même si Paris 2024 s'est déroulé comme dans un rêve, je n'oublie pas que je n'ai gagné que la médaille d'argent en individuel. Il me reste l'or à aller chercher en 2028.»





**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