



INSEP

LE MAG



À LA UNE

**À L'INSEP,
L'EXCELLENCE SE CONJUGUE
SUR TOUS LES TERRAINS**

04

LA VIE DE L'INSEP

Les actualités de l'Institut

10

À LA UNE

À l'INSEP, l'excellence se conjugue sur tous les terrains

16

RENCONTRES

Bernard Faure, nouveau responsable du pôle France basket-ball

20

ESPOIR OLYMPIQUE

Alex Lanier, le secret le moins bien gardé du badminton français

22

4 QUESTIONS À

Nina Métayer, meilleure pâtissière du monde 2024

24

ENTRAÎNEMENT

Les médailles et les coachs féminines, des denrées trop rares dans le sport français

30

SCIENCE ET SPORT

Le syndrome du RED-S, des symptômes qui doivent alerter

PUBLICATION BIMESTRIELLE :
ISSN 1283-9515

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



L'année 2024 qui vient de s'achever aura été marquante à plus d'un titre. Je ne reviendrai pas sur la réussite attendue des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris et les résultats historiques de nos équipes de France. En revanche, j'avais dit avant les Jeux qu'il y aurait un avant et un après Paris 2024 pour l'INSEP et ces derniers mois l'ont confirmé. Depuis la rentrée, une nouvelle dynamique s'est installée dans l'établissement. Je sens et ressens désormais chez toutes celles et tous ceux qui font vivre l'INSEP au quotidien cet état d'esprit collectif que j'appelais de mes vœux et qui nous permet de travailler plus et mieux, ensemble, pour faire grandir encore davantage l'Institut. C'est fort de cet élan que nous sommes déjà repartis vers de nouveaux horizons.

Nos équipes sont pleinement mobilisées pour relever de nouveaux défis, toujours au service des fédérations et des sportifs de haut niveau, dans la perspective des Jeux d'hiver 2026 de Milan et Cortina d'Ampezzo et des Jeux d'été de Los Angeles en 2028. Mais, peut-être plus encore que par le passé, nous avons souhaité optimiser l'accompagnement du projet de vie des pensionnaires de l'INSEP. Notre priorité est de leur permettre de s'épanouir et de se construire dans un parcours d'excellence académique et sportif. C'est la raison pour laquelle nous avons initié le projet INSEP Campus d'Excellence que vous pourrez découvrir dans ce nouveau numéro d'INSEP le mag. Ce projet ambitieux repose sur une approche holistique, intégrant plusieurs dispositifs harmonisés pour offrir une expérience de formation optimale aux sportifs de haut niveau. Il doit permettre à l'INSEP, établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel, de conforter son rôle de campus spécialisé dans la haute performance au plan national et international.

Ce premier numéro de l'année 2025 est aussi l'occasion pour nous d'évoquer une nouvelle fois la question de la spécificité de la performance féminine quelques semaines après le séminaire national et la conférence internationale organisés à l'INSEP sur cette même thématique. Alors que les résultats des sportives françaises lors des Jeux paritaires de Paris 2024 ont été en deçà des attentes, nous avons souhaité aborder ce qui pourrait expliquer ce manque de réussite récurrent et les solutions multifactorielles qui pourraient être mises en œuvre.

Pour finir, j'espère vous voir nombreuses et nombreux lors de la traditionnelle Soirée des Champions de l'INSEP qui aura lieu le 4 février prochain et qui sera l'occasion de célébrer une nouvelle fois l'excellence du sport français.



Fabien Canu
Directeur Général de l'INSEP

RÉSEAU GRAND INSEP

LANCEMENT DE LA CAMPAGNE DE LABELLISATION 2025-2028 DU RÉSEAU GRAND INSEP

Aujourd'hui, le réseau grand INSEP est entré pleinement dans une phase de travail plus opérationnelle qui succède à la mise en place organisationnelle et structurelle des débuts. L'évolution du label grand INSEP témoigne de ces transformations.

Pour le label 2016-2021, l'accent avait été mis sur les infrastructures nécessaires à l'accueil des sportifs de haut niveau. Pour 2021-2024, le label grand INSEP était centré sur les compétences et les ressources humaines à mobiliser sur les champs d'accompagnement à la performance. Les quatre piliers « Bien s'entraîner », « Bien vivre », « Bien se former » et « Bien se soigner » ont permis de construire des fondations solides pour toutes les actions pilotées et les réflexions engagées au sein du réseau au cours de l'olympiade et la paralympiade 2021-2024.

Pour le prochain label 2025-2028, en complément des critères passés, l'accent sera mis sur le travail collaboratif des acteurs locaux au service de la performance et des sportifs de haut niveau et de leurs encadrants. Le label s'articulera autour de quatre piliers : « Bien séjourner », « Bien accompagner », « Impliquer et développer l'écosystème local » et « S'engager dans une dynamique nationale ». Ce nouveau label destiné exclusivement à des structures porteuses de politiques de services publics du sport de haut niveau cherchera à répondre à l'objectif suivant : « Être un centre de référence, à proximité et au service des sportifs de haut niveau et de leurs encadrants ».



L'enjeu premier et prioritaire est d'optimiser l'articulation entre les différents acteurs et réseaux (nationaux, régionaux et fédéraux) afin de garantir l'efficacité de l'organisation du sport de haut niveau tant sur le plan national que sur le plan local. Dans ce contexte, les centres du réseau grand INSEP entendent jouer un rôle de tête de réseau dans leur territoire et renforcer le travail collaboratif et partenarial avec les acteurs locaux au service de la performance des sportifs. L'accent est aujourd'hui mis sur la capacité collaborative avec les acteurs locaux au service de la performance.

Le label grand INSEP, porte d'entrée du réseau grand INSEP, est une promesse d'accompagnement des équipes de France à travers les infrastructures et les services mis à disposition des sportifs de haut niveau sur le territoire. Comme pour chaque nouvelle olympiade et paralympiade, un groupe projet spécialisé sur les questions en lien avec le haut niveau et la performance s'est attelé à la construction d'un nouveau cahier des charges du label grand INSEP. Une nouvelle mouture des prérequis et des orientations de ce label version 2025-2028 s'est donc dessinée, et donne les grands axes à suivre, pour les centres du réseau, afin de s'inscrire dans la dynamique du réseau grand INSEP pour cette nouvelle campagne de labellisation.



GOVERNANCE DU SPORT

MARIE-AMÉLIE LE FUR NOUVELLE PRÉSIDENTE DE L'AGENCE NATIONALE DU SPORT

L'Assemblée Générale de l'Agence nationale du Sport a acté à l'unanimité la nomination de Marie-Amélie Le Fur à la présidence du groupement.

L'ancienne athlète au 9 médailles paralympiques dont trois en or et présidente du Comité Paralympique et Sportif Français succède à Michel Cadot et à l'intérim de David Lazarus, pour un mandat de 3 ans. « Cette nomination m'honore autant qu'elle m'engage, car la réussite des Jeux Olympiques et Paralympiques doit se traduire par un héritage tangible et durable » a déclaré la nouvelle présidente.

Créée en 2019, l'ANS est un groupement d'intérêt public associant des représentants de l'État, du mouvement sportif, des collectivités territoriales et des acteurs économiques. Le pôle haute performance est désormais dirigé par Yann Cucherat, après avoir été géré par Claude Onesta, l'ancien entraîneur de l'équipe de France masculine de handball.

SPORT DATA HUB

« LA DATA AU SERVICE DE LA HAUTE PERFORMANCE »

Le 1^{er} décembre, à l'INSEP, s'est tenu le premier séminaire post JOP de Paris 2024 relatif à la DATA au service de la haute performance. Un séminaire placé sous le signe du partage autour de la data et des recherches scientifiques qui s'avèrent être un pilier précieux pour les fédérations et la performance. Conscientes que les avancées en matière de data ont constitué un facteur de succès de ces Jeux, ces dernières devraient être amenées à de plus en plus utiliser les outils déployés dans ce domaine à l'avenir. L'objectif à présent est de déployer de manière conséquente les dispositifs existants pour répondre aux besoins des fédérations et les accompagner pour mieux les appréhender.

ACCOMPAGNEMENT

RÉUNION DE CLÔTURE DU PROJET EUROPÉEN MENTIS

En 2024, l'INSEP s'est mobilisé pour soutenir la santé mentale des sportifs de haut niveau dans le cadre du projet MENTIS (Soutenir la santé mentale par le biais de l'entourage dans le sport de haut niveau), porté par la Vrije Universiteit Brussel et financé par la Commission européenne dans le cadre de l'appel à projets Erasmus+ en 2022. Ce projet de 2 ans, débuté en janvier 2023, a réuni l'INSEP aux côtés de cinq partenaires européens en plus de la Vrije Universiteit : Loughborough University (Royaume-Uni), Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Valles et Universitat Autònoma de Barcelona (Espagne), Swedish Sport Confederation (Suède), Belgian Olympic and Interfederal Committee (Belgique) et Nederlands Olympisch Comité-Nederlandse Sport Federatie Vereniging (Pays-Bas).

L'objectif était de développer des outils et ressources pédagogiques sur la santé mentale à destination des membres de l'entourage des athlètes, notamment à partir de données collectées auprès d'eux. Après avoir travaillé sur les outils pédagogiques avec les partenaires, les 15 mai, 3 et 15 octobre 2024, l'INSEP a organisé et animé des ateliers de sensibilisation en présence des membres de l'entourage des sportifs de haut niveau. Ils se composaient de trois parties : les connaissances en matière de santé mentale, le rôle de l'entourage dans la santé mentale des athlètes et l'importance de prendre soin de soi en tant que membre de l'entourage. Le but affiché des ateliers : les aider à prendre conscience de l'importance de la santé mentale et à détecter les potentiels signes de détresse psychologique.

Différents services ont été impliqués dans leurs réalisation et encadrement : le pôle médical, le pôle haut-niveau, le pôle performance et la cellule des relations internationales et du



réseau grand INSEP, parties prenantes au projet MENTIS. Au total, 42 personnes membres de l'entourage des athlètes ont suivi les ateliers. Parmi elles, se trouvaient des entraîneurs travaillant au quotidien avec les athlètes, les membres de leur famille, considérés comme des soutiens essentiels, ou encore des professionnels du médical, tels que les kinésithérapeutes ou les infirmiers. Des Directeurs Techniques Nationaux y ont également participé, tout comme des surveillants d'internat.

En marge des ateliers de sensibilisation, des vidéos de témoignage d'athlètes accompagnées d'un membre de leur entourage ont également été produites. Les vidéos ont permis d'aborder ouvertement les défis rencontrés au cours d'une carrière sportive en matière de santé mentale et ont mis en lumière l'importance du soutien de l'entourage.

Bien que MENTIS touche à sa fin, le projet EUPHORIA, toujours porté par la VRIJE Universiteit et qui a débuté en janvier 2025, viendra prolonger l'initiative visant à considérer sérieusement la santé mentale dans le sport en Europe. Ce nouveau projet Erasmus+ se concentrera cette fois sur les organisations sportives d'élite, et s'attellera à leur proposer un cadre général de travail pour leur permettre de développer et améliorer la prise en charge de la santé mentale des athlètes de haut niveau.

La santé mentale est essentielle pour les sportifs, que ce soit pour leur bien-être personnel ou leur performance. Il serait alors intéressant de poursuivre cette réflexion en perpétuant les actions déjà menées et en engageant de nouvelles initiatives au sein même de l'INSEP au-delà des projets européens, afin d'accompagner et de soutenir davantage les athlètes dans cette dimension.

FORMATION DES CADRES

RENOUVELLEMENT DE LA CERTIFICATION QUALIOPi



L'INSEP a la fierté d'avoir obtenu le renouvellement de la certification Qualiopi pour une durée de trois ans. Cette certification atteste de la qualité des formations professionnelles délivrées par l'Institut, qu'elles s'adressent aux cadres du sport ou aux sportifs de haut niveau. Elle reflète l'exigence portée sur l'ensemble des processus, de la conception à la mise en œuvre, en passant par l'accompagnement individualisé des apprenants. L'INSEP a en effet à cœur de concevoir des parcours qui répondent aux enjeux concrets des métiers du sport de haut niveau. Loin d'une approche descendante, les formations sont pensées pour s'adapter aux besoins spécifiques des cadres et sportifs. Les approches pédagogiques sont régulièrement actualisées et des réponses sont co-construites avec les professionnels du terrain afin de

proposer des formations qui permettent à chaque participant de trouver des solutions adaptées à ses problématiques. Au-delà des connaissances et outils proposés, les formations continues proposées sont une occasion privilégiée pour les cadres du sport de haut niveau de prendre de la hauteur sur leurs pratiques, d'échanger avec leurs pairs et d'intégrer les meilleures approches issues du terrain et de la recherche. En confrontant leurs expériences et en développant une réflexion stratégique, ils renforcent leur capacité à relever les défis actuels et futurs de leurs métiers.

Pour découvrir les formations proposées par l'INSEP, n'hésitez pas à parcourir le catalogue en ligne disponible sur : formation-insep.sportteef.com

RÉSEAU INTERNATIONAL

XII^E FORUM ASPC SUR LE SPORT D'ÉLITE

L'association des centres de haute performance (ASPC), regroupe les structures internationales du sport de haut niveau dans le but de collaborer efficacement et dynamiquement sur toutes les thématiques liées à la performance sportive. Elle organise à ce titre un Forum sur le sport d'élite tous les deux ans. En raison de la pandémie de Covid, l'un de ces forums a dû être reporté

de 2021 à 2024. Ainsi, après celui organisé par l'INSEP en 2023, Hong Kong a été ville-hôte cette année, avant qu'Helsinki ne tienne ce rôle l'année prochaine.

L'INSEP et 5 centres du réseau grand INSEP (les CREPS de Bordeaux, Pays de la Loire, Antilles-Guyane, Bourgogne-Franche-Comté et Montpellier/Font Romeu), membres depuis plusieurs années, étaient présents lors de l'assemblée générale 2024.

L'organisateur du Forum cette année, le Hong Kong Sports Institute, a proposé aux participants un programme varié offrant un large aperçu du sport asiatique de haut niveau principalement, mais également d'autres régions.

Plusieurs sujets, communs à la quasi-totalité des centres de sport de haute performance à travers le monde, ont été abordés :

- le bien-être mental,
- le développement à long terme des athlètes,
- l'intelligence artificielle dans le sport,
- l'intégrité sportive et la sécurité dans le sport

Les différentes interventions ont permis de mettre en avant les stratégies claires mises en place en Asie et Australie, zones dans lesquelles une grande marge de manœuvre budgétaire est semble-t-il accordée aux acteurs du sport de haut niveau.



SCIENCES ET SPORT

RETOUR SUR LA JOURNÉE DES RÉFÉRENTS SCIENTIFIQUES DU RÉSEAU RNASPI

Quelques mois après les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, l'INSEP organisait le 9 décembre 2024 un rassemblement des référents scientifiques, destiné à réunir chercheurs, directeurs de performance, acteurs de l'innovation et de la recherche au sein des fédérations et des centres du réseau grand INSEP.

Cette journée, organisée autour d'interventions, de présentations et d'ateliers de travail, avait pour objectif de réfléchir collectivement aux actions engagées et aux perspectives de cet axe phare de l'accompagnement à 360° des sportifs de haut niveau : l'accompagnement scientifique à la performance.

Le réseau national d'accompagnement scientifique à la performance et à l'innovation (RNASPI) s'est réuni autour de nombreux sujets essentiels à la bonne poursuite du développement de la thématique :

- des retours d'expérience post-JOP de Paris 2024
- l'identification de thématiques à prioriser concernant les axes stratégiques post-projets prioritaires de recherche (PPR)
- l'intégration des projets d'accompagnement scientifique à la performance (ASP) et de recherche dans les projets de performance fédéraux
- les stratégies communes en matière d'identification de talents
- les outils et la médiation scientifique
- la veille, la vulgarisation et la mutualisation de contenus scientifiques.

Cette journée a permis d'éclaircir l'horizon du réseau, et de mettre en exergue les axes prioritaires de développement et d'action dans la perspective des futures échéances que sont Milano-Cortina 2026 et Los Angeles 2028.

ÉVÉNEMENT

CÉRÉMONIE DES DIPLÔMES

Ils étaient 71 cette année à pouvoir prendre part au fameux lancer de toques le jeudi 7 novembre 2024 ! Privilège accordé chaque année à l'ensemble des sportifs de haut niveau diplômés de l'établissement, à l'occasion de la traditionnelle cérémonie organisée à l'INSEP en leur honneur.

Allier sport de très haut niveau et études n'est pas chose aisée. Encore plus en cette année de Jeux Olympiques et Paralympiques. Huit des diplômés de cette promotion étaient d'ailleurs qualifiés pour Paris 2024*. Force est de constater que nos étudiants n'ont pas failli à la réputation de l'Institut en relevant encore une fois haut la main le défi du double projet :

- 100% de réussite au brevet des collèges (tous avec mention !)
- 100% de réussite et 95% de mentions au baccalauréat
- 86.36% de réussite dans 20 Formations professionnelles (CQP/BPJEPS)
- 94.73% de réussite pour les formations universitaires (STAPS, BTS et Sport Com) avec mention spéciale pour nos 6 diplômés en BTS MCO (100% de réussite !)
- 100% de réussite dans les formations hors INSEP (12 diplômés de Bac + 2 à Bac+ 5)

Des résultats remarquables rendus possibles grâce à l'engagement de nos équipes pédagogiques au quotidien et à la mobilisation de nos différents partenaires académiques de longue date.

*Lara Andres (Waterpolo), Coline Devillard (GAF), Marie-José Fegue (Haltérophilie, 5^e), Pierre Gouzou (Trampoline, 6^e), Louise Guillet (Water-polo), Lucas Kryzs (Tir, 6^e), Morgane Osyssek (GAF), Ema Vernoux (Water-polo)





©INSEP

À L'INSEP, L'EXCELLENCE SE CONJUGUE SUR TOUS LES TERRAINS

À l'initiative en 2024, le projet INSEP Campus d'Excellence vise à accompagner les sportifs de haut niveau dans leur quête d'excellence, tant sur les terrains que dans leur développement personnel et académique.

Le chapitre des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris tout juste clos, place déjà à une nouvelle ère pour les sportifs de haut niveau de l'INSEP. Une phase majeure pour l'établissement incarnée par le déploiement du projet INSEP Campus d'Excellence, un programme construit comme un tremplin vers la réussite de chaque projet de performance. Connue et reconnue pour son excellence sportive, qui a encore fait ses preuves lors de la dernière olympiade et paralympiade, l'INSEP veut désormais l'être également pour son excellence académique. L'Institut, dont on oublie parfois qu'il est un établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel (EPSCP), offre depuis toujours à l'élite sportive française des conditions optimales d'entraînement et de formation (scolaire, universitaire ou professionnelle), ainsi qu'un accompagnement à la reconversion professionnelle. « Le projet INSEP Campus d'excellence a vocation à aider les sportifs de haut niveau à développer leurs compétences et à atteindre le

plus haut de leur potentiel, pas seulement dans le domaine sportif, mais bien dans les différentes composantes de l'ensemble de leur projet de vie », confirme Patrick Rault, le responsable du pôle haut niveau de l'INSEP. « L'idée de ce projet est d'avoir une approche holistique qui permet d'agréger et d'optimiser tous les services et dispositifs que l'INSEP proposait déjà afin que ceux-ci soient encore plus pertinents et efficaces », poursuit Jérôme Flammier, le chef de projet « INSEP Campus d'Excellence ». ▶



**Agréger et optimiser
tous les services
et dispositifs**



UNE PALETTE COMPLÈTE DE PROGRAMMES

L'offre de formations proposée par l'établissement a ainsi été rationalisée et surtout élargie à l'ensemble du catalogue dématérialisé proposé par les universités, centres de formation et autres grandes écoles en France afin d'offrir aux sportifs de haut niveau une palette complète de programmes adaptés à leurs besoins et parcours singuliers ainsi qu'aux contingences spécifiques de leur activité. Outre la création dans les prochains mois d'un centre de formation d'apprentis « Hors les Murs », en collaboration avec des entreprises volontaires et le Centre de formation d'Apprentis du Rectorat de Créteil, - « *l'apprentissage est aussi une filière d'excellence pour les athlètes* », fait remarquer Patrick Roul - , le



Atteindre l'excellence à la fois dans le sport et dans le monde académique

projet « INSEP Campus d'Excellence » s'est accompagné du lancement en septembre dernier du Bachelor des Hautes études pluridisciplinaires pour top athlètes (HEPTA). Conçu en partenariat avec l'ESSEC Business School, CentraleSupélec et Sciences Po, ce nouveau cursus pluridisciplinaire associe les professeurs et l'expertise pédagogique de ces trois grandes écoles françaises renommées s'adresse aux sportifs de haut niveau diplômés de l'enseignement secondaire qui souhaitent poursuivre leur développement sportif et acquérir une formation solide pour préparer, à leur rythme, leur avenir. Comme le souligne Vincenzo Vinzi, Directeur général de l'ESSEC Business School, « *ce programme inédit est une avancée majeure, car il permet d'offrir aux sportifs de haut niveau l'opportunité unique de « concilier l'inconciliable » : Atteindre l'excellence à la fois dans le sport et dans le monde académique grâce à une formation pluridisciplinaire conçue pour s'adapter à leurs besoins spécifiques* ». Les enseignements d'HEPTA abordent différents domaines : gestion, analyse de données, management, sciences de l'ingénieur, sciences humaines et sociales... Chaque étudiant détermine son programme en choisissant les cours semestre par semestre, en modalités synchrones ou asynchrones, avec possibilité de 80% de cours en ligne. Un accompagnement pédagogique individualisé est également proposé avec 1000 heures de tutorat, un forum de suivi avec les enseignants et coaches, des webinaires pédagogiques, etc.

UNE NOUVELLE FORMATION D'EXCELLENCE ACADÉMIQUE

Cette formation transversale, qui peut être validée en 3 ans et jusqu'à 6 ans en fonction du rythme choisi, conduit à l'obtention d'un diplôme reconnu de niveau licence qui peut permettre aux sportifs de poursuivre des études au niveau Master ou d'exercer, au sein de différents types d'organisations ou d'entreprises, des fonctions de chefs de projet ou de mission capables de répondre aux défis de la société dans un large éventail de domaines. Comme pour l'ensemble des diplômes proposés par l'Institut, les équipes du projet INSEP Campus d'Excellence, dont la bibliothèque, restructurée et modernisée, est devenu le lieu dédié à ses activités (voir par ailleurs), assureront l'organisation des examens décalés et délocalisés sur l'établissement. « Cette formation séduit les athlètes curieux qui ont certes une appétence pour les sciences, mais qui recherchent un programme pluridisciplinaire permettant de développer leur culture générale, leur ouverture d'esprit et leur polyvalence, note Gévrise Émane, accompagnatrice au projet de performance sportive des sportifs de haut niveau. Ils pourront ainsi s'ouvrir la voie à un panel de perspectives et d'opportunités dans plusieurs secteurs d'activité. » À l'image du jeune boxeur Yojerlin César (voir parole de sportif ci-contre), les premiers étudiants du Bachelor HEPTA ne cachent pas leur fierté de suivre une formation d'excellence académique tout en appréciant la diversité des enseignements et les cours à la carte adaptés à leurs contraintes. ▶



©INSEP

Gévrise Émane

PAROLES DE SPORTIF

Yojerlin

César,

pensionnaire
du pôle France
boxe de l'INSEP,
double champion
d'Europe U22 et
U23 des - 80 kg



©FFBOXE

« Après avoir obtenu mon baccalauréat, j'ai opté pour une licence Administration et Echanges Internationaux (AEI), mais l'emploi du temps n'était pas vraiment adapté à mes contraintes sportives. Gévrise Émane, du pôle haut niveau, qui m'accompagne pour mon projet de vie, m'a alors annoncé qu'un nouveau Bachelor allait être proposé à la rentrée 2024. Après avoir échoué à me qualifier pour les Jeux Olympiques de Paris (éliminé en quart de finale du dernier tournoi de qualification olympique, ndr), j'ai réfléchi plus sérieusement à mes études pour les 4 années à venir. Je sentais que j'avais besoin d'un nouveau challenge. Cette nouvelle formation me semblait la plus pertinente pour moi par son approche pluridisciplinaire. Dans mon sport, j'essaie d'être le plus polyvalent possible, de m'adapter à tous les styles de boxe. Ce Bachelor HEPTA me donnera aussi plusieurs aptitudes et compétences générales pour préparer ma future reconversion. J'ai décidé d'étaler ma première année sur deux ans, car mon calendrier sportif sera chargé en 2025 avec les championnats d'Europe et les Mondiaux seniors. C'est aussi l'avantage de mener de front formation et projet de performance sportif individuel à mon rythme. Et je me rends compte aussi de l'opportunité que j'ai de pouvoir suivre des cours dans des écoles aussi prestigieuses que l'ESSEC ou Sciences Po. Lors des cours en distanciel, qui représentent 80% de mon emploi du temps, les enseignants sont vraiment dynamiques et restent à ma disposition pour m'accompagner en cas de besoin. Mon objectif est désormais non seulement de me qualifier pour mes premiers Jeux Olympiques, à Los Angeles, mais aussi de décrocher le Bachelor en 2028. »

LA BIBLIOTHÈQUE DE L'INSEP, UN LIEU DÉDIÉ AU PROJET

Depuis la rentrée, il règne à la bibliothèque de l'INSEP située au rez-de-chaussée du bâtiment B une ambiance tout à la fois détendue et studieuse. Sur les nouvelles banquettes colorées disposées à l'entrée le long de la paroi vitrée et sur les poufs Fatboy installés dans l'espace « mezzan'in », ça « chille » (comprenez ça se détend) en parcourant les périodiques et autres revues spécialisées. Dans l'espace étude ou dans les deux cabines acoustiques spécialement installées pour celles et ceux souhaitant s'isoler afin de travailler seul ou à plusieurs, ça « bosse » dur en revanche. Restructurée, modernisée, la bibliothèque

propose désormais aux sportifs de l'INSEP, mais aussi aux entraîneurs, aux étudiants, aux chercheurs ou encore aux enseignants des aménagements repensés favorisant la convivialité et les échanges. Autre nouveauté de cette rentrée, les pensionnaires des pôles France de l'INSEP peuvent profiter de nouveaux créneaux d'ouverture en soirée, de 20h à 22h, deux fois par semaine, avec des possibilités de soutien et de tutorat selon les besoins. « *La bibliothèque est vraiment le lieu intermédiaire entre la classe et la chambre, souligne Christine Boutin, la responsable de l'Unité production et diffusion des connaissances qui gère le centre documentaire. Cela fait plusieurs années que nous envisagions de la réaménager avec l'objectif de mieux faire cohabiter les différents usages, individuels et collectifs (temps de travail seul et en groupe, tutorat, médiation scientifique, programmation événementielle et animations pédagogiques), et de favoriser encore plus les échanges entre utilisateurs.* » Un environnement propice à la formation, à la récupération et à l'épanouissement personnel qui s'inscrit pleinement dans le projet INSEP Campus d'excellence dont la bibliothèque se veut désormais le lieu dédié.



L'une des deux cabines acoustiques



Parmi les premiers étudiants, Sébastien Patrice, médaillé olympique de bronze en escrime (sabre par équipes), a rejoint la formation HEPTA pour concilier sport et préparation à l'après-carrière.



L'escrimeur en compagnie de Thierry Lardinois, Directeur exécutif et académique du bachelor HEPTA

ENCORE PLUS DE SUR-MESURE

Ce programme s'appuie également sur les savoir-faire reconnus de l'INSEP en matière d'accompagnement dont la méthodologie a été repensée dans le cadre du projet INSEP Campus d'Excellence. « Nous proposons en effet aujourd'hui encore plus de sur-mesure et de souplesse en fonction des ambitions, des besoins et des contraintes de chacun, remarque Gévrise Émane. Chaque individu est singulier dans son parcours, son éducation. Cet accompagnement du projet de vie des sportifs de haut niveau fait partie prenante de leur projet sportif et s'inscrit dans l'héritage immatériel des Jeux de Paris. » « Nous souhaitons aujourd'hui favoriser la responsabilisation et l'autonomie des sportifs de haut niveau afin qu'ils soient réellement les « leaders » de leur projet, qu'ils s'y engagent pleinement et qu'ils en assument la conduite, avec l'appui de l'INSEP et de ses partenaires, atteste Patrick Roult. INSEP Campus d'Excellence représente une avancée significative et confirme si besoin était l'engagement continu de l'INSEP à accompagner les sportifs dans leur quête

d'excellence, tant sur le terrain que dans leur développement personnel et académique. » La nouvelle ère initiée par le projet INSEP Campus d'Excellence n'en est encore qu'à ses balbutiements puisque d'autres avancées significatives sont d'ores et déjà prévues d'ici 2028 pour continuer à proposer un écosystème éducatif et sportif à la pointe aux sportifs de haut niveau français. ■



Encore plus de sur-mesure et de souplesse selon les ambitions et les besoins



Bernard FAURE

Nouveau responsable du pôle France de basket-ball de l'INSEP, Bernard Faure connaît parfaitement la « maison » pour avoir accompagné pendant près de 20 ans sur le banc la progression de nombreux joueurs. Il dévoile aujourd'hui ses priorités pour préparer le renouvellement des équipes nationales et trouver les successeurs de Tony Parker, Boris Diaw, Sandrine Gruda et consorts.

Vous avez succédé à Gilles Thomas l'été dernier à la direction du pôle France de basket-ball de l'INSEP. Comment avez-vous vécu cette nomination et qu'est-ce qui vous a décidé à l'accepter ?

À titre personnel, je ne l'ai justement pas vraiment vécu comme une nomination, mais plutôt comme un changement de poste. Cela fait près de 20 ans que j'ai la chance d'entraîner à l'INSEP les collectifs masculins des différentes catégories d'âge (de 15 à 18 ans), avec des missions chaque été auprès des équipes de France jeunes (U16 et U17 notamment), et le fait d'avoir ce profil de cadre technique d'expérience, proche du terrain, et de bien connaître la « maison », que ce soit le pôle France, mais aussi l'INSEP, a certainement convaincu le DTN de me confier cette responsabilité. L'évolution du poste d'entraîneur ces dernières années a fait que j'avais déjà des fonctions de management et à 64 ans, il était peut-être temps de tourner la page du terrain. Mais pas totalement non plus puisque je conserve des missions de détection au sein de la fédération et je reste un évaluateur pour les entrées au sein du pôle.

Quelles orientations souhaitez-vous impulser ?

Je suis dans une forme de continuité, je n'entends en rien révolutionner ce qui fonctionne très bien depuis de nombreuses années et qui permet à nos équipes de France, jeunes puis seniors, d'être performantes sur la scène internationale. L'idée

est d'exploiter ma connaissance du terrain pour renforcer davantage le lien entre les secteurs masculin et féminin, mais aussi entre le pôle France et les différents services de l'INSEP. Je pense par exemple à la scolarité avec laquelle nous travaillons déjà pour trouver les filières qui correspondent le mieux au profil des jeunes et qui nous permet d'obtenir chaque année le taux de 100% de réussite au bac. De manière plus générale, je souhaite que tous les jeunes du pôle France exploitent pleinement leur potentiel, quel qu'il soit, sur le terrain et en dehors pour mener à bien leur double projet, objectif majeur de notre filière. Je veux aussi renforcer la co-construction de ce projet pour que les familles restent actrices et soient associées aux décisions que nous prenons pour préparer l'avenir de leurs enfants.

Quels autres axes de travail avez-vous identifiés ?

Nous avons des marges de progression dans la programmation des charges d'entraînement, des contenus technicotactiques, mais aussi dans le suivi médical des joueurs et, plus largement, dans l'accompagnement humain. Nous nous appuyons déjà sur les ressources de l'INSEP. Les psychologues du pôle médical interviennent par exemple sur la gestion du stress, de la blessure... Mais nous pouvons et devons faire plus et mieux. Nous demandons à ces jeunes d'être performants au quotidien, dans leur scolarité, à l'entraînement, lors des matchs... Il nous faut être à la hauteur de cette exigence. L'accompagnement à la dimension mentale de la performance doit

être renforcé et davantage individualisé. En ce sens, les données scientifiques collectées lors des entraînements doivent nous amener à concevoir et exploiter différemment cette individualisation. Je veux transmettre et impulser cette envie d'exigence et de performance quotidienne et de performance à l'ensemble de l'encadrement. Le staff est beaucoup plus élargi aujourd'hui qu'il y a 20 ans, c'est une richesse dont il faut se servir. J'ai pour objectif de coordonner et travailler en harmonie avec l'ensemble des intervenants.

Pouvez-vous nous rappeler la finalité du pôle France de l'INSEP ?

Notre ambition est de former les internationaux seniors de demain et de contribuer, en priorité, au renouvellement des effectifs des clubs professionnels français. Encadrés par 8 entraîneurs et 4 préparateurs physiques, sous la houlette du directeur, cinquante garçons et de filles, âgés de 15 à 18 ans, fréquentent le pôle France et sont dans un cursus classique, amenés à le quitter après trois années de formation. Ces encadrants les font travailler sur des principes de jeu inspirés de ceux en place au sein des équipes de France A masculine et féminine afin de construire une véritable identité française. Les basketteur(se)s français(es) sont depuis plusieurs décennies une référence sur le plan international pour leur côté athlétique, l'efficacité de leur pression défensive et la qualité de leur jeu de relance. ▶



Les pensionnaires du pôle France disputent chaque semaine des rencontres du championnat de France face à des joueuses et des joueurs plus âgés et expérimentés

De plus en plus de jeunes basketteuses et basketteurs tricolores se voient désormais ouvrir les portes des championnats étrangers, notamment aux États-Unis (WNBA chez les filles, NBA chez les garçons). Comment prenez-vous en compte cette nouvelle donne ?

On ne peut nier que les opportunités sont plus nombreuses que par le passé. Il y a encore quelques années, l'objectif était de sortir un ou deux joueurs par génération en Pro A. Aujourd'hui, c'est plutôt au moins un en NBA, 2-3 en Euroleague, et un certain nombre en pro A. Avec la mondialisation du basket, de nombreux joueurs sont sollicités, parfois avant la fin de leur formation. Cette décision de quitter le pôle France avant le terme de leur cursus n'est pas anodine et elle doit être

réfléchi et prise de concert avec l'encadrement, la famille et l'environnement du joueur ou de la joueuse. Un élément important demeure : la disponibilité pour les équipes de France l'été. Malheureusement, le projet individuel est aujourd'hui prioritaire avant l'essence collective. Et les joueurs sont de plus en plus impatient, y compris leurs familles. Dès leur arrivée au pôle et même dès le recrutement, les parents nous interrogent sur la progression de leur enfant, son avenir dans un an, deux ans, trois ans... Il faut savoir que tous ne seront pas prêts à jouer avec les professionnels à l'issue de leur passage à l'INSEP. Il leur restera encore des années de formation ; un parcours se construit et les staffs du pôle France devraient être davantage consultés, associés, pour un conseil sur la poursuite de la carrière.

Une des particularités du pôle France de basket-ball de l'INSEP est que ses pensionnaires disputent chaque semaine des rencontres du championnat de France face à des joueuses et des joueurs plus âgés et donc plus aguerris. Pouvez-vous nous rappeler ce qui a motivé ce choix ?

Quatre équipes sont engagées dans les différents championnats de France et préparent également le Championnat d'Europe organisé chaque été dans les catégories U16, U18, chez les filles comme les garçons ainsi que la Coupe du Monde U17, organisée tous les deux ans. Les garçons, dès leur entrée en pôle à 15 ans, jouent face aux U18 élite, puis évoluent ensuite en NM1 face à des seniors. Les filles sont engagées dès leur première saison en NF1 avant de

poursuivre leur apprentissage en LF2. L'objectif est de leur permettre de s'aguerrir et de progresser en les opposant à des joueurs plus âgés et expérimentés afin de les préparer au monde professionnel. Cela accélère leur formation tout en nous permettant de détecter les potentiels susceptibles d'assurer à terme l'ossature des futures équipes de France seniors. C'est la raison pour laquelle, contrairement à un centre de formation d'un club, on cible dès le recrutement des jeunes capables de s'exprimer plus rapidement face à des adultes et qu'on pourra mener au plus haut niveau en 3 ans.

Lorsqu'on évoque le pôle France de l'INSEP, on pense forcément aux plus grands noms du basket français qui ont fait leur formation dans l'établissement avant de s'illustrer sur la scène internationale, à l'image de Tony Parker, Boris Diaw, Sandrine Gruda ou plus récemment Nolan Traoré. Est-ce une émulation ou un poids sur les épaules pour les nouvelles générations ?

Un peu des deux, mais je dis souvent que c'est à chaque génération d'écrire sa propre histoire. Les entrants sont forcément motivés par le parcours et les résultats de celles et ceux qui les ont précédés. Il n'est pas nécessaire de remonter aussi loin dans le temps. Le pôle France a, par exemple, terminé finaliste de l'Euroleague juniors l'été dernier. Cette année, les garçons qui sont à leur tour en dernière année, se sont fixés comme objectif principal de la saison de faire mieux

et donc de gagner le tournoi. L'émulation trouve sa source dans ces événements. La dynamique a complètement changé. Il y a quelques années, quand une équipe terminait une compétition aux places 6-8, on avait fait le job. Aujourd'hui, on doit être sur le podium et joueurs et staff possèdent le potentiel pour emporter la plus belle médaille ! Pour les coaches, ça change tout : Il faut se challenger en permanence. On ne veut plus entendre « *vous vous êtes bien battus* », « *c'est bien, vous avez perdu de peu* ». En revanche, il faut continuer à marteler que l'accès au haut niveau reste très concurrentiel et compliqué.

Pour quelles raisons avez-vous besoin de le rappeler ?

La constance des résultats des équipes de France au plus haut niveau international, notamment aux Jeux Olympiques, peut laisser croire que c'est facile. Or, il ne faut en aucun cas banaliser la performance. À chaque fois qu'on gagne une médaille, c'est un exploit. Les joueurs doivent garder en tête qu'il faut continuer à travailler, tous les jours, pour progresser, dans tous les domaines, afin de viser la haute performance. La vraie difficulté chez les jeunes est la régularité et l'accent est mis sur cet aspect. Un joueur ne peut plus se contenter d'avoir de grosses statistiques sur un match et être moins régulier ensuite. Il ne faut jamais oublier non plus que ces sportifs de haut niveau restent des adolescents. Il est parfois compliqué pour eux de suspendre leurs interrogations liées à leur vie personnelle, leur scolarité, leur double projet pour ne

se concentrer que sur l'entraînement ou le match. On s'adresse à des jeunes qu'on aide à se construire. J'ai gardé l'âme d'un professeur d'EPS, un pédagogue. Il est pour moi évident qu'il est nécessaire de prendre en compte ces dimensions affectives, psychologiques pour aider à cette construction et faire en sorte que la combinaison tête/jambes soit optimale.

Depuis votre arrivée au pôle en 2005, vous avez côtoyé et accompagné de nombreuses joueuses et de nombreux joueurs. Quels sont celles et ceux qui vous ont particulièrement marqué ?

Tous ont occupé une place particulière, car le parcours est toujours difficile bien que différent pour chacun d'entre eux... Mais s'il fallait n'en retenir que quelques-uns, alors je citerais Joffrey Lauvergne, courageux face à des blessures à répétition, Evan Fournier, pour sa grande détermination, Yves Pons, pour ses qualités physiques extraordinaires, Rayan Rupert, pour son incroyable capacité de travail, et enfin Nolan Traoré pour l'ensemble de sa progression.... Je ne peux pas spécialement ressortir de jeunes filles, ne les ayant pas eues quotidiennement à l'entraînement. Cependant, j'ai eu la chance de côtoyer la plupart des joueuses qui font les beaux jours de l'équipe de France A aujourd'hui ! C'est toujours un grand plaisir pour moi de croiser chacun d'eux et de mesurer le chemin parcouru ! Je les suis dans chacune des étapes importantes de leur parcours sportif et suis resté en contact avec plusieurs d'entre eux. ■



©Yves Lacroix / Badmintonphoto

ALEX LANIER, LE SECRET LE MOINS BIEN GARDÉ DU BADMINTON FRANÇAIS

Sil n'a pas été retenu pour les Jeux Olympiques de Paris, le jeune badiste Alex Lanier (19 ans) a enchaîné les performances en fin d'année 2024, au point de devenir le numéro un français et de s'ouvrir les portes du top 15 mondial, le meilleur classement jamais obtenu par un joueur tricolore.

Il y a un an presque jour pour jour, Alex Lanier avait, comme il est de coutume, formulé un certain nombre de vœux pour 2024. Il était notamment question de prendre de l'expérience, de poursuivre sa progression et d'affronter plus régulièrement des joueurs de l'élite tout en grapillant quelques places dans le classement mondial (il était 63^e fin 2023). Le jeune nordiste, alors âgé de 18 ans, rêvait aussi de remporter une médaille individuelle aux championnats d'Europe seniors et, bien sûr, de décrocher sa sélection pour les Jeux Olympiques de Paris. Un an après donc, au moment de tirer le bilan, le pensionnaire

du pôle France de badminton de l'INSEP reconnaît sans peine qu'il a vécu quelques déceptions - éliminé en quarts aux Euros, non retenu pour les Jeux -, mais que 2024 restera à jamais une année charnière, bien au-delà de ses attentes. « *J'espérais bien sûr atteindre un jour un tel niveau de performance, mais je n'avais pas imaginé que cela arriverait aussi vite* », confirme-t-il. S'il était déjà connu sur le circuit et considéré comme un sérieux espoir du bad français, l'ancien numéro un mondial juniors, quadruple vainqueur des championnats d'Europe de la catégorie d'âge, a « explosé » aux yeux du grand public en enchaînant les perfor-

mances de très haut niveau chez les seniors au cœur de l'été, dès le lendemain des Jeux. *« En réalité, j'avais déjà fait quelques résultats dès le mois de juin avec des victoires sur des challengers qui m'avaient donné confiance et qui avaient déjà été pour moi un premier déclic, avoue-t-il. Mais pendant les JO, j'ai profité de mon statut de « sparring partner » des sélectionnés français et de la période du camp de base à l'INSEP pour beaucoup travailler avec mon entraîneur (le Lituanien Kęstutis Navickas, ndlr), me développer dans tous les compartiments, technique, tactique et physique, et dès la reprise du circuit, j'ai eu le sentiment que tout se mettait en place. »*

UNE PERFORMANCE HISTORIQUE

Le 25 août, Alex Lanier rentrait dans l'histoire du bad français en devenant le premier joueur tricolore à remporter un tournoi Super 750 lors de l'Open du Japon, battant au passage le numéro un mondial de l'époque, le Chinois Shi Yu Qi. Après avoir atteint quelques semaines plus tard le dernier carré à l'Open 750 du Danemark avec une victoire de prestige face au champion olympique en titre, le Danois Viktor Axelsen, le natif de Caen se hissait à la 15^e place du classement mondial, là aussi une première pour un badiste français. *« Le plus important pour moi était d'enchaîner et de confirmer, tournois après tournois, que j'avais atteint une certaine régularité dans les performances de très haut niveau, quels que soient les adversaires et les conditions de jeu »,* explique-t-il. Compte tenu de son état de forme éblouissant de la fin d'été, l'Insépien, rentré au pôle France à seulement 15 ans, aurait pu nourrir encore plus de regrets d'avoir loupé le coche olympique. *« Je ne peux pas cacher que j'ai ressenti une vraie frustration de ne pas disputer les Jeux, consent-il. Mais je me suis blessé en juin 2023 (fracture d'une vertèbre, ndlr) alors que la période de qualification débutait, je me suis retrouvé éloigné des terrains pendant près de 6 mois et j'ai fini par accepter le fait que j'étais vraiment parti de trop loin pour espérer décrocher un billet pour Paris. »* À l'entendre aujourd'hui, la déconvenue lui aurait même été profitable. *« Je me suis remis en question et j'ai analysé ce qu'il fallait que je fasse pour passer un cap et devenir un meilleur joueur sans compter uniquement sur mes capacités physiques »,* note celui qui a toujours été réputé pour être une véritable force de la nature.

UN BEAU « BÉBÉ »

Un beau « bébé » d'1,80 m pour 80 kg à la tête bien faite puisque le garçon suit des études en sciences de l'ingénierie à la Sorbonne et qu'il n'a rien trouvé de mieux que de jouer aux échecs en ligne pour se détendre pendant ses rares moments de libre. Le Calvadosien a donc mis à profit ces derniers mois pour profiter pleinement des différents services de l'établissement afin de l'aider à franchir ce cap tant espéré. *« J'ai compris qu'il fallait par exemple que je sois encore plus professionnel en matière de nutrition et de récupération, confirme-t-il. Je travaille aussi beaucoup plus ma mobilité, ma souplesse, sans oublier mon mental. »* Pendant sa période de blessure, le badiste s'est également régulièrement adonné à des exercices d'occlusion temporelle pour renforcer sa vision et son intelligence de jeu (voir INSEP le mag n°56), déjà largement au-dessus de la moyenne. *« Tout le monde parle du physique d'Alex, mais selon moi, c'est son état d'esprit, son mental qui font de son physique une force, précise Kęstutis Navickas. Il est déterminé à faire ce qu'il faut pour être le meilleur et il a confiance au processus et au travail qui sont mis en place par l'encadrement fédéral et par l'INSEP pour l'aider à se développer. Bien sûr, tout est allé très vite ces derniers mois, mais je ne suis pas si surpris au vu de son implication et de ce que je vois tous les jours à l'entraînement. Et le fait de pouvoir désormais affronter régulièrement les meilleurs joueurs du monde va lui permettre encore de progresser et de s'améliorer dans tous les domaines, sur et en dehors du terrain, dans la perspective des Jeux 2028. »* L'Insépien a déjà bien terminé 2024 en se voyant remettre le prix de la meilleure progression de l'année par la fédération internationale. Une distinction certes honorifique, mais qui confirme sa nouvelle position sur l'échiquier mondial du badminton, comme en témoigne son invitation sur des tournois privés très rémunérateurs pendant les fêtes et réservés habituellement aux meilleurs joueurs mondiaux. Un statut qui lui donne de nouvelles ambitions pour 2025, avec notamment les championnats du monde de Paris en ligne de mire, mais également les tournois Super 1000 dont les portes se sont récemment ouvertes grâce à son classement. Alex Lanier est décidément aujourd'hui le secret le moins bien gardé du bad français. ■

4



©Mathieu Salome

QUESTIONS À NINA MÉTAYER

É lue meilleure pâtissière du monde en 2024, fondatrice de Delicatissierie, Nina Métayer, qui a porté la flamme olympique l'été dernier, aime à comparer son métier très physique à du sport de haut niveau en matière d'exigence, de rigueur et de recherche d'excellence.

1

Vous avez déjà affirmé que la pâtisserie pouvait s'apparenter à un sport de haut niveau. Sous quels aspects ?

Je vois en effet beaucoup de points communs entre la pâtisserie et le sport de haut niveau. Mon métier requiert énormément de précision, de rigueur... Je suis dans la même recherche d'excellence avec des heures d'entraînement pour atteindre le geste parfait et gagner en efficacité. Je peux être amenée à répéter le

même geste des milliers de fois chaque jour pour être encore plus précise, plus rapide. C'est ce souci de détail qui fait la différence. La pâtisserie est également pour moi un sport collectif qui nécessite différentes compétences et expertises. Je dois être capable de m'adapter à mon équipe, faire preuve d'anticipation et être réactive pour contourner ou résoudre les problématiques qui peuvent se poser. Et enfin, aussi bien en sport de haut niveau qu'en pâtisserie, il y a de nombreuses étapes à passer avant d'atteindre l'excellence et la détermination est alors essentielle pour réussir.

2

Du fait des similitudes que vous évoquez, quel rapport entretenez-vous avec le sport de haut niveau ?

Je n'ai malheureusement pas le temps d'aller dans les stades, ni de regarder des compétitions à la télévision. En revanche, je m'intéresse à ce qui se passe globalement dans le monde du sport, non seulement parce que ma fille fait de l'escrime, mais j'ai désormais l'opportunité de réaliser des desserts pour le milieu des courses automobiles et comme je suis curieuse de nature, je cherche à en savoir plus. J'ai aussi souvent eu l'occasion de m'entretenir avec des champions lors de conférences, à l'image de Marie-José Pérec par exemple, et même si je n'ai pas du tout la prétention de me comparer à eux, j'ai l'impression de les comprendre, de parler le même langage, de partager leurs valeurs. Et je me retrouve aussi dans certaines disciplines. Dans la natation par exemple, il y a cette recherche du geste précis et parfait qui amène la rapidité. En escrime, la précision et la patience font partie des compétences à développer. Dans la course à pied, on retrouve la maîtrise de l'énergie et le rythme qu'on doit manier pour garder de l'endurance. Et dans les sports collectifs comme le rugby, je partage cet esprit d'équipe et la considération des qualités des uns et des autres, la solidarité, le respect.

3

Vous avez participé à de nombreux concours, à l'image du Meilleur Ouvrier de France, et vous avez été désignée meilleure pâtissière du monde en 2024. Êtes-vous animée par un fort esprit de compétition ?

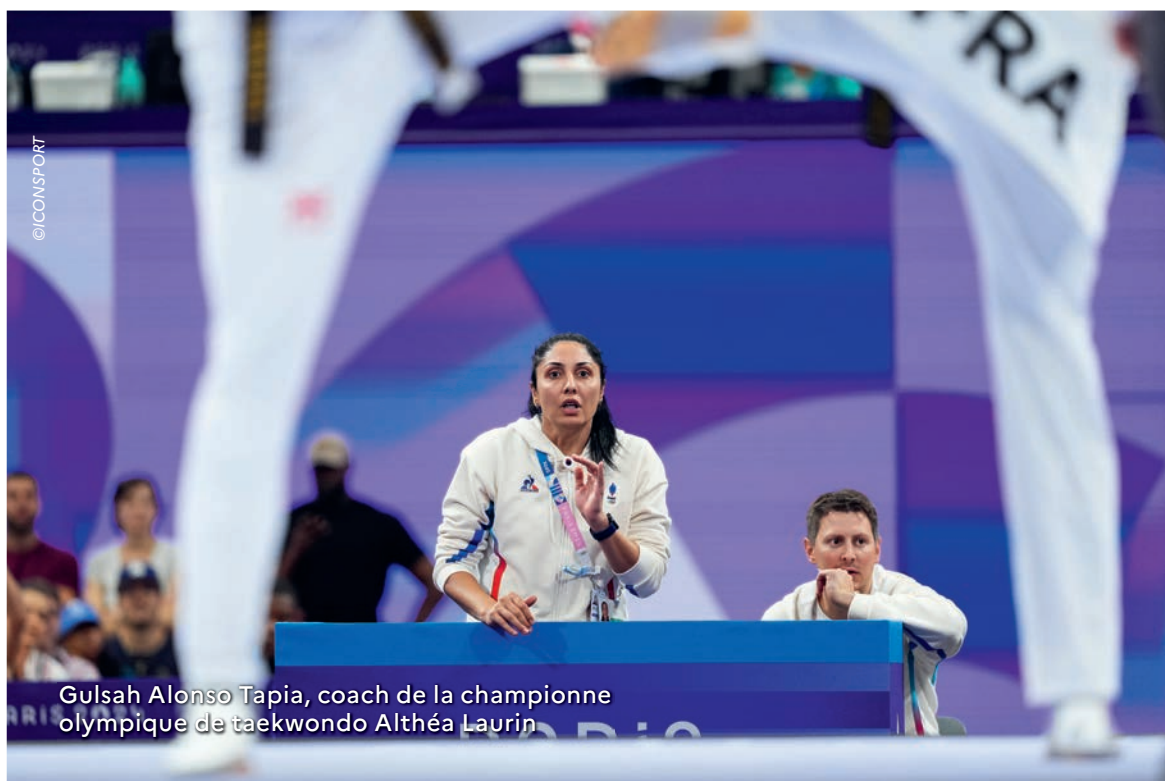
Uniquement avec moi-même et contre la montre, tout le temps. Je n'ai jamais aimé le côté compétitif dans le but d'être meilleure que les autres. D'ailleurs, quand j'étais plus jeune, je faisais de la natation synchronisée pour le plaisir et dès que mon club m'a demandé de faire de la compétition, j'ai préféré arrêter. Lorsque j'ai préparé le concours du Meilleur Ouvrier de France, avec un vrai investissement personnel et financier,

car je me suis adjoint les services d'un coach, ma finalité n'était pas de le gagner. Je voulais surtout à travers ce concours me challenger moi-même et continuer à me perfectionner tout en prenant du plaisir. Au quotidien, j'essaie toujours de faire mieux que la veille. J'ai besoin de repousser mes limites, d'aller plus loin. Je veux faire le plus de gâteaux possibles, les plus beaux possibles, dans le temps le plus réduit possible. Et surtout, ce qui m'importe, c'est d'être satisfaite de ce que je produis, pour moi et pour mes clients. Si je fais tous les jours la même chose, je vais vite m'ennuyer et cela va se ressentir dans mon travail. Et c'est pareil pour ce titre de meilleure pâtissière du monde. C'est certes une vraie fierté, et aussi une grosse responsabilité, car il faut beaucoup travailler ensuite pour être à la hauteur, mais ce n'est pas un aboutissement. Je le prends comme le début de quelque chose.

4

Dans votre agenda chargé, avez-vous le temps d'accorder un peu de place à la pratique d'une activité physique et sportive ?

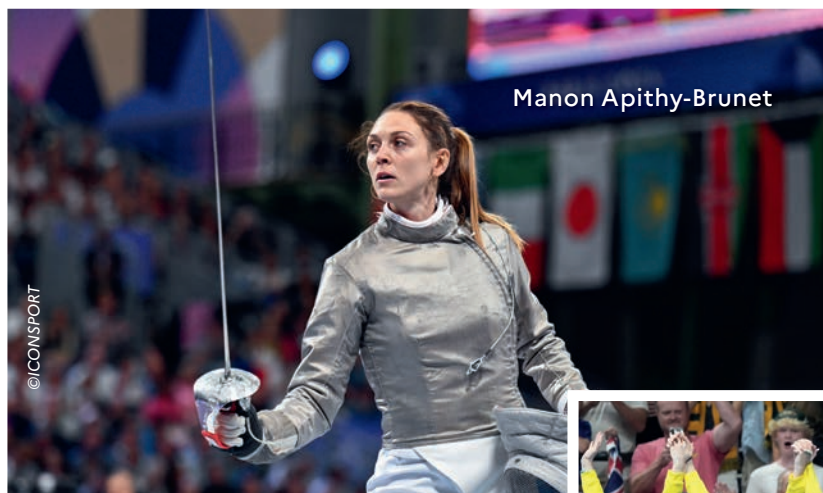
J'essaie d'avoir une bonne hygiène de vie pour être un minimum en forme, mais heureusement je n'ai pas besoin d'être aussi affûtée ou d'avoir le même physique qu'une sportive de haut niveau (sourire). J'ai de moins en moins le temps de faire du sport. J'essaie de courir dès que j'en ai l'occasion, en fonction de la météo, et je nage en mer l'été. Je suis hyperactive, j'ai besoin de me dépenser. Sans avoir besoin de pratiquer une discipline en particulier, ma vie est assez sportive. Mon métier en lui-même est très physique. Je marche beaucoup, je bouge beaucoup, même si je mange beaucoup aussi... Je suis une gourmande, je me nourris de bons produits et je fais partie de celles et ceux qui disent qu'il faut se faire plaisir au quotidien, tout en faisant attention à sa santé. Il ne faut bien sûr pas tomber dans l'excès et en manger tous les jours, mais un bon gâteau, avec du bon sucre, sans additif, ce n'est pas mauvais. Et les sportifs ont d'ailleurs besoin de sucres. Je sais que de nombreux sportifs de haut niveau mangent mes gâteaux, y compris certains qui étaient aux Jeux cet été. Mais je ne citerai pas de noms (rires). ■



Gulsah Alonso Tapia, coach de la championne olympique de taekwondo Althéa Laurin

LES MÉDAILLES ET LES COACHS FÉMININES, DES DENRÉES TROP RARES DANS LE SPORT FRANÇAIS

Si l'olympiade et la paralympiade 2021-2024 ont marqué un tournant en matière de prise en charge des spécificités féminines et leur impact sur la performance, les résultats des sportives françaises, notamment lors des derniers Jeux, restent en deçà des attentes. Le déficit de représentation féminine dans l'encadrement pourrait être l'une des explications de cette problématique récurrente. Un facteur pris en compte par l'INSEP.



Manon Apithy-Brunet

Les Australiennes ont remporté
13 des 18 médailles d'or de leur
délégation à Paris

C'est bien connu, les chiffres peuvent se montrer têtus. L'équipe de France a certes réalisé des Jeux historiques l'été dernier à domicile, avec 64 médailles lors de la quinzaine olympique et 75 podiums quelques semaines plus tard lors des Jeux Paralympiques. Mais l'analyse plus fine des résultats laisse apparaître quelques déceptions, à commencer par le déficit flagrant de résultats côté féminin. Alors que ces Jeux de Paris étaient – presque – ceux de la parité, y compris au sein de la délégation tricolore (49,4% de représentantes féminines aux JO, mais seulement 34% aux JP), les Françaises ont rencontré des difficultés pour trouver le chemin des podiums, notamment la première marche. Un manque de réussite récurrent qui avait trouvé son paroxysme à Pékin en 2008 où seules 7 des 40 médailles tricolores aux JO étaient alors féminines, dont un seul titre pour Anne-Caroline Chausson en BMX. Selon l'étude « *le rôle des facteurs sociaux dans l'accès et le maintien à une carrière de haute performance en athlétisme et la question de la spécificité de la performance féminine* », coordonnée à l'INSEP par Hélène Joncheray, chercheuse en sociologie du sport, la France était la seule des 9 premières nations, tous sports confondus, à obtenir une sous-représentation significative de médailles décrochées par les femmes lors des trois derniers JO avant ceux de 2024. À Paris, les Bleues n'ont pas démerité sur le plan comptable puisque sur les 64 médailles aux JO, 23 ont été remportées par des athlètes féminines (et une en mixte), soit 35% environ. Mais avec 4 titres seulement - Pauline Ferrand-Prévot (VTT), Cassandre Beaugrand (triathlon),

Manon Apithy-Brunet (escrime) et Althéa Laurin (taekwondo) - auxquels on peut rajouter l'or par équipes mixte en judo, le bilan reste peu flatteur. « *Les marges de progression sont encore importantes, et d'autant plus au regard du nombre de titres et de médailles décrochées par exemple par les Américaines (26 or sur 40) et les Australiennes (13 or sur 18), mais aussi les Chinoises et les Japonaises qui ont contribué bien plus largement que les Françaises au bilan des médailles de leur pays, note Bertrand Daille, chef du pôle performance de l'INSEP. La France a terminé 5^e au classement des nations lors des JO, mais nous ne serions qu'en 11^e position en tenant compte uniquement des résultats chez les féminines, alors que tous les autres pays du Top 10 s'appuient au minimum sur 40 à 50% de médailles féminines.* » Et les chiffres sont encore plus accablants côté paralympique avec seulement 14 podiums féminins et 2 mixtes pour 75 médailles dont 3 en or sur 19 titres. Des résultats finalement pas si surprenants au regard des chiffres, toujours aussi révélateurs, de la représentativité féminine dans le haut niveau en France puisque seulement 38 % des sportifs inscrits sur listes ministérielles sont aujourd'hui des femmes. ▶



Rénelle Lamote s'est livrée en 2023 sur l'impact de ses menstruations lorsqu'elle est en compétition.

UNE FORME D'ÉVEIL ET DE PRISE DE CONSCIENCE

Pour autant, comme l'a confirmé le séminaire national et la conférence internationale sur le thème « Femme et performance » organisés du 18 au 20 novembre dernier à l'INSEP, toutes les dimensions de la performance sportive féminine sont aujourd'hui beaucoup mieux appréhendées dans le sport français. L'olympiade et la paralympiade 2021-2024 ont même marqué un tournant et ont permis de mettre un coup de projecteur sur les spécificités féminines - symptômes liés aux règles, faiblesse du périnée, décision de maternité...-, amenant une forme d'éveil et de prise de conscience concernant les problématiques et effets liés à ces sujets. Des avancées significatives ont vu le jour dans leur prise en compte et en charge ainsi que dans la meilleure compréhension de leur impact sur la performance. L'INSEP et le réseau grand INSEP proposent désormais aux sportives et à leurs encadrants une expertise, un accompagnement et des ressources qui peuvent les aider à vivre ces différentes périodes plus sereinement. Les stratégies d'individualisation de l'entraînement qui sont aujourd'hui déployées tiennent de plus en plus compte des spécificités féminines et des programmes de prévention, d'information et de formation sur l'ensemble de ces thématiques ont été mis en œuvre dans tous les établissements, avec une approche multidisciplinaire, gynécologique, nutritionnelle

ou encore psychologique (voir INSEP le mag 51). Ces derniers mois, les équipes de l'INSEP (médecins-gynécologues, kinésithérapeutes, chargés de projet scientifique, etc.) se sont rendues dans 15 centres du réseau grand INSEP afin d'échanger avec plus de 600 sportives qui ont pu être sensibilisées et accompagnées sur ces sujets, mais également 250 membres de staffs. Ces ateliers de sensibilisation ont permis de lancer de nombreuses initiatives locales : interventions de gynécologues dans les centres, renforcement de la documentation et de l'information sur la thématique, conférences, ateliers, et autres événements. Une publication scientifique verra le jour au cours de l'année 2025, exploitant les nombreuses informations recueillies - de manière anonyme - auprès des sportives de haut niveau. Depuis son lancement en 2020, 132 sportives françaises de neuf fédérations ont également participé au suivi d'accompagnement scientifique EMPOW'HER (Exploring menstrual periods of women athletes to escalate ranking) mené par deux chercheuses de l'INSEP, Alice Meignié et Juliana Antero dont l'objectif est de maximiser les performances des athlètes féminines élites en optimisant leurs réponses à l'entraînement par des charges de travail adaptées en synergie avec leur physiologie et leur cycle menstruel. Pour poursuivre cette dynamique, l'INSEP a récemment engagé une réflexion commune avec ses partenaires institutionnels, le Sport Ireland Institute (SII) et l'Australian Institute of Sport (AIS), autour de la promotion de la parité dans le sport et l'accompagnement à la performance des athlètes féminines.



De g. à dr. : Rachel Harris (AIS), Sarah Jane Cullen (SII), Michelle De Highden (AIS) et Nora Stapleton (SII)

Dans le cadre du programme européen Erasmus+ « Ex Aequo », cofinancé par l'Union européenne, et dans un objectif de formation professionnelle et d'acquisition de nouvelles connaissances et compétences fondées sur des modèles étrangers, 10 représentants de l'INSEP ont ainsi participé à une première session de formation dans les locaux du Sport Ireland Institute en octobre dernier. Différents sujets ont été abordés tels que les politiques de haute performance à destination des femmes

dans le sport (santé physique et mentale, bien-être, accompagnement à la maternité...), la diversité et l'inclusion, les communautés professionnelles, les différents programmes d'incitation à la pratique sportives, les kits de communication... Enfin, des travaux sont actuellement menés dans le cadre de la cellule opérationnelle « Accompagnement à la maternité et à la parentalité » pilotée par la Direction des Sports, l'ANS et l'INSEP. ►

PAROLES D'EXPERT



Séverine Vandenhende,
entraîneur de l'équipe de France féminine de judo

« Lorsque j'étais athlète, j'étais le plus souvent entraînée par des hommes. Je ne sais pas si c'était par habitude, mais pour moi, cela me paraissait normal et d'ailleurs, lorsqu'à deux reprises dans ma carrière, des femmes m'ont coachée, je me rappelle avoir trouvé ça bizarre (sourire). À l'époque, on n'échangeait pas avec nos entraîneurs sur nos spécificités féminines. Quand j'avais mes règles, je sentais que parfois, je n'avais plus de jambes, mais je ne me voyais pas en parler, que ce soit avec un homme ou une femme. Des coéquipières étaient littéralement pliées en deux, mais elles serraient les dents. Aujourd'hui, on sent une vraie évolution notamment chez les plus jeunes qui n'hésitent plus à en parler, y compris à leurs entraîneurs même si certains sont encore gênés face à ces sujets. Quand

j'entraînais les cadettes, les parents étaient rassurés de voir une femme coach susceptible de mieux comprendre par exemple l'impact des cycles menstruels ou de la contraception. Pourtant, même si je suis une femme, j'ai suivi des formations pour mieux appréhender les spécificités féminines et leurs effets sur l'entraînement, les performances, car je sentais que je n'avais pas toutes les clés et je voulais enrichir mes connaissances sur ces sujets. Pour moi, l'important pour un entraîneur n'est pas le genre, mais sa capacité à s'adapter et à trouver la porte d'entrée face à son athlète, fille ou garçon. Et cette question du genre ne doit plus aussi être prise en compte au moment de nommer un entraîneur. Les seuls critères doivent être la compétence, le savoir-faire, la capacité à transmettre... Pourtant, nous sommes encore très peu parmi les femmes à avoir l'opportunité d'intégrer un encadrement sportif, et pas seulement en France. Une femme doit encore se battre pour se faire une place dans ce milieu d'hommes. Je ne cache pas que j'ai rencontré des freins au début de ma carrière d'entraîneur. On me disait par exemple que j'étais trop jeune. Or, le poste pour lequel j'avais candidaté était alors revenu à un homme, lui aussi ancien athlète de haut niveau, qui était en effet plus vieux que moi... avec un jour d'écart (rires). J'ai dû franchir toutes les étapes, des cadettes jusqu'aux élites, en sentant bien qu'il fallait que je fasse mes preuves alors que je voyais des collègues masculins être directement nommés sans expériences. Mais je ne me plains pas, car le judo fait partie des disciplines qui n'hésitent pas malgré tout à donner leur chance à des femmes entraîneurs, ce qui est loin d'être le cas pour d'autres sports. Cela devrait par exemple être naturel, logique et même légitime de nommer une femme entraîneur à la tête d'une équipe féminine. Et pourtant, on sent bien qu'il y a encore des réticences et que certains se demandent ce qu'une femme pourrait bien apporter de plus qu'un homme. Or, une femme peut faire aussi bien voire mieux qu'un homme. Et pour moi, le genre de l'entraîneur est une question qui ne doit plus se poser. »



Cathy Melain est l'une des 24 entraîneuses féminines (sur 165 coachs au total) au sein des pôles France de l'INSEP

UN DÉFICIT DE RÉSULTATS MULTIFACTORIEL

Autant d'initiatives qui favorisent la libération de la parole, lèvent les tabous et éveillent les consciences, mais qui, surtout, contribuent au mieux-être et à la santé des sportives comme paramètres essentiels dans la construction de la performance, sans pour autant, on l'a vu, se traduire encore par une évolution notable des résultats des Françaises sur la scène internationale, notamment aux Jeux Olympiques et Paralympiques. Lors de la conférence « Femme et performance », les différents acteurs ont tenté de répertorier les paramètres qui pourraient expliquer ce manque de réussite des sportives tricolores : le moindre investissement dans le haut niveau pour les filles à partir de l'adolescence, une persistance des stéréotypes de genre, des conditions matérielles d'entraînement parfois plus difficiles que pour leurs homologues masculins, des rémunérations plus faibles, la charge mentale qui pèse sur leurs épaules couplée à un certain manque de reconnaissance et un fort sentiment d'illégitimité... « Ce déficit de résultats côté féminin est multifactoriel et complexe et il appelle des solutions multifactorielles et complexes, reconnaît aisément Bertrand Daille.

Mais il y a malgré tout un élément qui revient régulièrement et dont on se demande si ce n'est pas celui qui aurait le plus d'incidence. » Un facteur bien connu dans le sport français et même mondial depuis des décennies, le déficit de représentation féminine dans l'encadrement sportif. Aux JO de Tokyo en 2021, le Comité international olympique (CIO) avait comptabilisé 13 % de femmes, toutes nationalités confondues, parmi les entraîneurs présents. Les chiffres ne sont pas encore connus pour les Jeux de Paris, mais si la parité était de mise chez les athlètes, elle est très certainement restée cantonnée une nouvelle fois dans les limites de l'aire de jeu sans s'étendre aux coachs.



Un élément aurait peut-être plus d'incidence que d'autres : le déficit de représentation féminine dans l'encadrement sportif



Encore faudrait-il que la représentativité des femmes dans les formations soit elle aussi paritaire

LES COACHS FÉMININES, UNE DENRÉE RARE Y COMPRIS À L'INSEP

« La France est depuis toujours confrontée à cette problématique, malgré de réelles avancées sur le plan politique et législatif, mais qui touchent surtout à la parité dans les instances dirigeantes sportives, remarque Anne Cozzolino, adjointe au chef du pôle haut niveau à l'INSEP. L'INSEP fait en sorte que les spécificités féminines soient mieux prises en compte aussi pour les entraîneurs et essaie d'être moteur pour cette féminisation de l'encadrement, mais il ne faut pas oublier que les fédérations restent libres de nommer qui elles le souhaitent à la tête de leurs équipes. » La revue d'effectifs au sein des 18 pôles France de l'établissement avec seulement 24 entraîneuses féminines pour 165 coachs au total illustre cette disparité prégnante dans le sport français qui commence dès le niveau amateur. « Alors que plus on aura un encadrement féminin, plus on donnera aux jeunes femmes la possibilité et l'envie de pratiquer, souligne Bertrand Daille. Il ne faut pas forcément faire des généralités et dire que les femmes doivent être entraînées par des femmes, mais la diversité des besoins est une réalité. L'Australie par exemple est moteur dans ce sens avec un encadrement presque paritaire et cela se traduit dans les résultats au plus haut niveau. » La plupart des fédérations françaises ont pourtant mis en place des politiques volontaristes à l'égard des femmes et certaines montrent l'exemple en matière de féminisation de l'encadrement, à l'image de la fédération française de taekwondo, où comme le rappelle Louis Lacoste, Directeur de performance Paralympique 2024, « la question

du genre ne se pose pas, que ce soit pour la place d'entraîneur (e) ou de directrice (teur) du haut niveau et des équipes de France. On parle avant tout de compétences, mais aussi de capacité à s'engager dans un métier, certes magnifique, mais très exigeant. » La championne olympique de taekwondo Althéa Laurin a elle-même reconnu lors de la conférence « Femme et performance » que la présence au quotidien de sa coach Gulsah Alonso Tapia au pôle France de l'INSEP contribuait fortement à son épanouissement personnel et par conséquent à ses performances sur les tatamis. « Dès que l'on touche aux spécificités féminines, l'échange se fait plus naturellement entre une athlète et sa coach, sans oublier que certains entraîneurs hommes sont aussi toujours mal à l'aise avec ces questions, appuie Anne Cozzolino. D'où la nécessité de poursuivre ce travail de sensibilisation de l'encadrement pour mieux former les entraîneurs, hommes et femmes confondus, à l'accompagnement des sportives. » Encore faudrait-il également que la représentativité des femmes dans les formations soit elle aussi paritaire. Comme l'admet sans mal Frédéric Sadys, Directeur du DESJEPS et du Master Executive Entraîneur Haute Performance à l'INSEP, « nous nous battons chaque année pour intégrer un maximum de femmes dans la formation DESJEPS « Performance sportive » avec nos fédérations partenaires, mais leurs candidatures restent encore trop faibles proportionnellement à celles des hommes, même si cela évolue dans le bon sens année après année. Il ne faut rien lâcher. » ■



Le programme Gen32 de l'AIS vise à créer des opportunités pour les femmes dans le sport, à attirer, soutenir et retenir les entraîneuses australiennes.



Le syndrome du RED-S est notamment observé dans les sports dits « esthétiques », comme la gymnastique.

©/ICONS/SPORT

SYNDROME DU RED-S : DES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTE

Le syndrome du RED-S ou déficit énergétique relatif dans le sport peut toucher de nombreux sportifs, hommes et femmes, et altérer la santé et les performances. Décryptage avec Eve Tiollier, Chercheure en Nutrition au sein du laboratoire SEP et responsable de la mission nutrition à l'INSEP.

Le syndrome du RED-S fait aujourd'hui beaucoup parler de lui, mais reste encore peu connu du monde sportif. De quoi parle-t-on précisément ?

Si on s'en réfère à la définition qu'en donne le Comité International Olympique (CIO), le syndrome du RED-S, pour « *déficit énergétique relatif dans le sport* » ou « *Relative energy deficiency in sport* » en anglais, fait référence à « *une altération du fonctionnement physiologique et/ou psychologique chez des sportifs ou sportives causée par une faible disponibilité énergétique « problématique » (prolongé et/ou sévère). Les conséquences néfastes incluent, sans s'y limiter, des diminutions du métabolisme énergétique, de la fonction reproductive, de la santé musculo-squelettique, de l'immunité, de la synthèse du glycogène ainsi que de la santé cardiovasculaire et hématologique. Ces effets peuvent individuellement ou en synergie entraîner une altération du bien-être, un risque accru de blessures et une diminution des performances sportives.* ». De manière plus concrète, la

disponibilité énergétique correspond à l'énergie qu'il reste à l'organisme pour assurer les fonctions physiologiques essentielles une fois qu'il a acquitté ses dépenses liées à l'exercice. Si cette disponibilité énergétique n'est pas suffisante, l'organisme n'est plus en mesure d'assurer de manière adéquate ces différentes fonctions et il s'ensuit une altération de la santé et des performances. Les effets délétères dépendent de la durée et de la fréquence d'exposition à cette faible disponibilité énergétique ainsi que de l'amplitude de cette dernière.

Ce syndrome est-il nouveau ?

Ce problème de santé était connu auparavant sous le syndrome de la triade de la femme sportive. Les symptômes étaient alors limités aux troubles des conduites alimentaires, aux troubles du cycle menstruel, notamment une aménorrhée (disparition des règles pendant trois mois consécutifs, n.d.l.r) et à une faible densité osseuse, d'où cette idée que cette problématique ne concernait que les femmes. ▶



Pippa Woolven, coureuse de fond britannique a été contrainte d'abandonner son rêve olympique, pourtant à portée de main. Diagnostiquée en 2017, elle est maintenant engagée dans un programme de prévention de ce syndrome.

© Martin Rickett/PA Images/Reuters

En 2014, le groupe d'experts du CIO a introduit ce concept de RED-S pour élargir cette condition afin d'en refléter la complexité ainsi que le fait que les sportifs masculins puissent également être concernés. Depuis 10 ans, il y a eu de nombreux travaux scientifiques pour tenter de mieux le comprendre et mesurer son impact. Le CIO a notamment publié deux mises à jour de ce consensus initial, en 2018 et plus récemment en 2023.

Vous disiez que la santé des sportifs touchés par ce syndrome pouvait être altérée. Quelles sont les pathologies rencontrées le plus souvent ?

Ce syndrome peut affecter énormément de systèmes dans l'organisme comme indiqué dans la définition du CIO. En particulier, les études mettent en évidence des conséquences délétères sur la fonction reproductive (troubles du cycle chez la femme et trouble de la fonction érectile chez l'homme), sur la santé osseuse (réduction de la densité minérale osseuse, risque accru de fracture de fatigue) mais aussi sur le métabolisme du fer (carence, faible réponse à l'entraînement en particulier en altitude) et la fonction immunitaire (risque accru d'infection). Le système endocrinien



Les répercussions sur l'organisme sont différentes d'un individu à l'autre

est également impacté et orienté vers une conservation de l'énergie. Des risques cardiovasculaires ont été recensés tout comme des problèmes digestifs, ORL, dentaires ou encore cutanées. L'impact psychologique - dépression, anxiété - n'est pas non plus à négliger. Mais tous ces systèmes ne sont pas systématiquement affectés. Il n'est pas nécessaire de présenter tous ces symptômes pour avoir le syndrome du RED-S. Pour une disponibilité énergétique donnée, certains sportifs peuvent être impactés alors que d'autres non et les répercussions sur l'organisme seront également différentes d'un individu à l'autre. Il faut cependant noter que l'on manque encore de recul et d'études sur le terrain pour avoir suffisamment de

données qui permettraient d'établir un lien de causalité directe entre ces symptômes et une faible disponibilité énergétique. C'est d'ailleurs toute la difficulté de ce concept de faible disponibilité énergétique qui est non seulement très difficile à mesurer et à objectiver sur le terrain, mais qui n'est vraisemblablement pas la cause unique à tous ces symptômes.

Pour un sportif de haut niveau, ces manifestations peuvent-elles avoir un impact sur les performances ?

Bien sûr. Cette situation peut affecter la performance de différentes manières, à commencer par un impact direct sur la fonction musculaire avec une diminution de la force et de la puissance. Les performances en endurance pourraient aussi être altérée. En affectant les synthèses protéiques musculaires ainsi que la resynthèse du glycogène, elle réduit les capacités de récupération et affecte les capacités d'adaptations à l'entraînement. La baisse de motivation et l'augmentation du risque de blessures contribue à diminuer la disponibilité à s'entraîner et donc à progresser. Enfin, l'impact sur la sphère cognitive peut se traduire par des problèmes de concentration, une altération du jugement et une diminution de la coordination. Mais là encore, une faible disponibilité énergétique n'est vraisemblablement pas la cause unique à toutes ces répercussions sur la performance. ▶

Le sauteur à ski suisse Dominik Peter a récemment mis un terme à sa saison en raison d'un RED-S.



©/ICONSORT

Sébastien

Le Garrec,
responsable du pôle
médical de l'INSEP



« Pour le corps médical, le syndrome du RED-S est une problématique finalement assez récente et je pense que de nombreux cas sont encore sous-diagnostiqués, notamment chez les hommes. Les athlètes féminines qui auparavant présentaient des symptômes de la triade de la femme sportive étaient bien sûr prise en charge, mais je pense que nous ne mesurions pas la gravité et les conséquences de ce syndrome. Et les traitements n'étaient pas forcément adaptés. Depuis le mois de novembre, un questionnaire de dépistage est désormais systématiquement proposé lors du suivi médical réglementaire des sportifs de haut niveau qui fréquentent l'établissement. Les réponses nous permettront d'affiner à la fois le diagnostic et la prise en charge. À l'INSEP, on sent que c'est un sujet qui prend de l'importance. Il a été évoqué récemment lors de la conférence « femme et performance », nous faisons régulièrement des réunions avec le pôle performance, la recherche, etc sur cette thématique pour avancer ensemble dans sa compréhension. Et surtout, nous sommes aujourd'hui beaucoup plus attentifs et à l'écoute des sportives et des sportives pour déceler d'éventuels déséquilibres dus à une faible disponibilité énergétique. Mais le diagnostic est très complexe, car il repose sur un faisceau de symptômes – irrégularités menstruelles, voire aménorrhée, fractures de fatigue récurrentes, variation importante de poids, incontinenances urinaires, etc – et c'est leur conjonction qui va nous alerter. Le traitement de ce syndrome est tout aussi complexe. Il nécessite notamment de la part du sportif un changement de ses habitudes alimentaires, mais aussi une adaptation de son entraînement et il est donc nécessaire que l'athlète et son encadrement soient associés à la démarche et acceptent de la mettre en œuvre malgré les contraintes inhérentes au haut niveau. »

Une faible disponibilité énergétique est plus fréquente dans les sports qui impliquent de forts volumes ou intensités d'entraînement



Comment alors diagnostiquer ce syndrome ? Est-ce qu'il y a des signes et des symptômes évidents ?

Bien qu'une faible disponibilité énergétique soit présentée comme la principale cause du RED-S, en pratique, il est très difficile de la mesurer de manière précise. Ainsi, plutôt que d'établir un diagnostic qui serait basé sur un seuil de disponibilité énergétique, la dernière version du consensus du CIO propose un outil d'évaluation du risque de RED-S qui repose sur la présence ou non d'indicateurs primaires, secondaires ou émergents. Les principaux indicateurs portent sur la fonction de reproduction (troubles du cycle chez la femme, testostérone abaissée chez l'homme), sur la santé osseuse (faible densité minérale osseuse, fracture de fatigue, altération de la croissance), sur la fonction thyroïdienne et sur la présence de troubles des conduites alimentaires. Ainsi, selon la présence du type (primaire, secondaire, émergent) et du nombre d'indicateurs, cet outil décrit un continuum allant d'une situation à très faible risque à une situation de risque très important. Enfin, il est important de noter que tous ces symptômes qu'on attribue à la faible disponibilité énergétique pourraient aussi être dus à d'autres facteurs comme par exemple une situation de surentraînement, le stress de la vie quotidienne, un

désordre de la santé mentale (anxiété, dépression), un trouble des conduites alimentaires, une perturbation chronique du sommeil, un manque de glucides... Un certain nombre d'experts ont même lancé récemment le débat en posant la question : « le syndrome du RED-S existe-t-il vraiment ? ». D'après eux, divers facteurs sont susceptibles de contribuer aux symptômes associés au RED-S et plutôt que se focaliser sur l'aspect énergétique (qu'il est cependant important de considérer), il serait plus approprié de prendre en compte également la charge d'entraînement, le mode de vie, la santé mentale, la nutrition dans sa globalité (énergie, macro et micronutriments), le sommeil et les aspects immunitaires. Reste que ces signaux d'alerte doivent conduire à une prise en charge pluridisciplinaire dans laquelle, outre bien sûr l'aspect purement médical, la composante nutritionnelle devra aussi être prise en compte pour vérifier si les apports sont suffisants par rapport à la pratique.

Est-ce que l'on sait aujourd'hui comment prévenir ce syndrome ?

En matière de nutrition, cela passe avant tout par de la communication et de la sensibilisation à l'importance d'une alimen-



©ICONSORT



Manger à sa faim peut ne pas être suffisant

Quelles sont d'ailleurs les disciplines les plus à risques ?

Tous les sportifs peuvent être impactés, mais des études ont démontré que cette faible disponibilité énergétique était plus fréquente dans les sports qui impliquent de forts volumes ou intensités d'entraînement, notamment les disciplines d'endurance telles que le cyclisme, l'aviron, la course à pied, la natation, le triathlon, mais aussi dans les sports dits « esthétiques » et tous les sports à catégorie de poids. Dans ces derniers cas, les athlètes limitent volontairement leur consommation de nourriture sans réaliser que leur discipline demande beaucoup d'apport et un déséquilibre énergétique peut alors s'installer.

Et si le syndrome est avéré, comment le traiter ?

Dans l'idéal, il faudrait que le sportif touché par ce syndrome réduise sa charge d'entraînement voire mette en pause sa pratique tout en rééquilibrant ses apports alimentaires afin de restaurer la disponibilité énergétique. Une démarche loin d'être évidente quand les échéances s'enchaînent. L'approche pluridisciplinaire avec l'ensemble des intervenants - médecin du sport, diététiciens-nutritionniste, psychologue, expert en sciences du sport, entraîneur, préparateur physique - permettra d'avoir une cohérence dans les recommandations et de prendre en compte tous les facteurs susceptibles de contribuer aux différents symptômes évoqués ci-dessus. Il faut savoir néanmoins qu'il peut se passer plusieurs années avant que les premiers symptômes ne se manifestent et que la récupération totale pourra prendre également un temps plus ou moins long selon la faible disponibilité énergétique à laquelle le sportif aura été exposé. D'où l'importance de ce travail de sensibilisation. ■

tation adaptée à sa pratique sportive, avec des apports diversifiés et en quantité suffisante. Chaque sportif a des besoins qui lui sont propres et qui dépendent de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le type d'activité et le niveau d'entraînement. À l'INSEP, nous avons mis en place depuis plusieurs années une stratégie d'accompagnement nutritionnel pour répondre aux demandes des sportifs. Des protocoles nutritionnels spécifiques aux exigences de chaque discipline sportive sont élaborés tout en tenant compte des profils physiques et des goûts alimentaires de chaque athlète. Il n'est pas rare que les besoins énergétiques soient sous-estimés par le sportif, résultant en un apport insuffisant. Manger à sa faim peut ne pas être suffisant. Il faut soigner ses apports alimentaires, que ça soit dans l'assiette ou à proximité de l'exercice (avant, pendant, après). L'ingestion de glucides pendant la pratique est indispensable, mais encore trop souvent négligée. À l'INSEP, nous réalisons aussi fréquemment des mesures comme l'analyse précise de la composition corporelle, la mesure du métabolisme de base et du métabolisme à l'exercice qui vont permettre de déterminer les apports nécessaires en fonction des pratiques.



**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     



DANONE

HiPRO

TOYOTA

VISA

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien