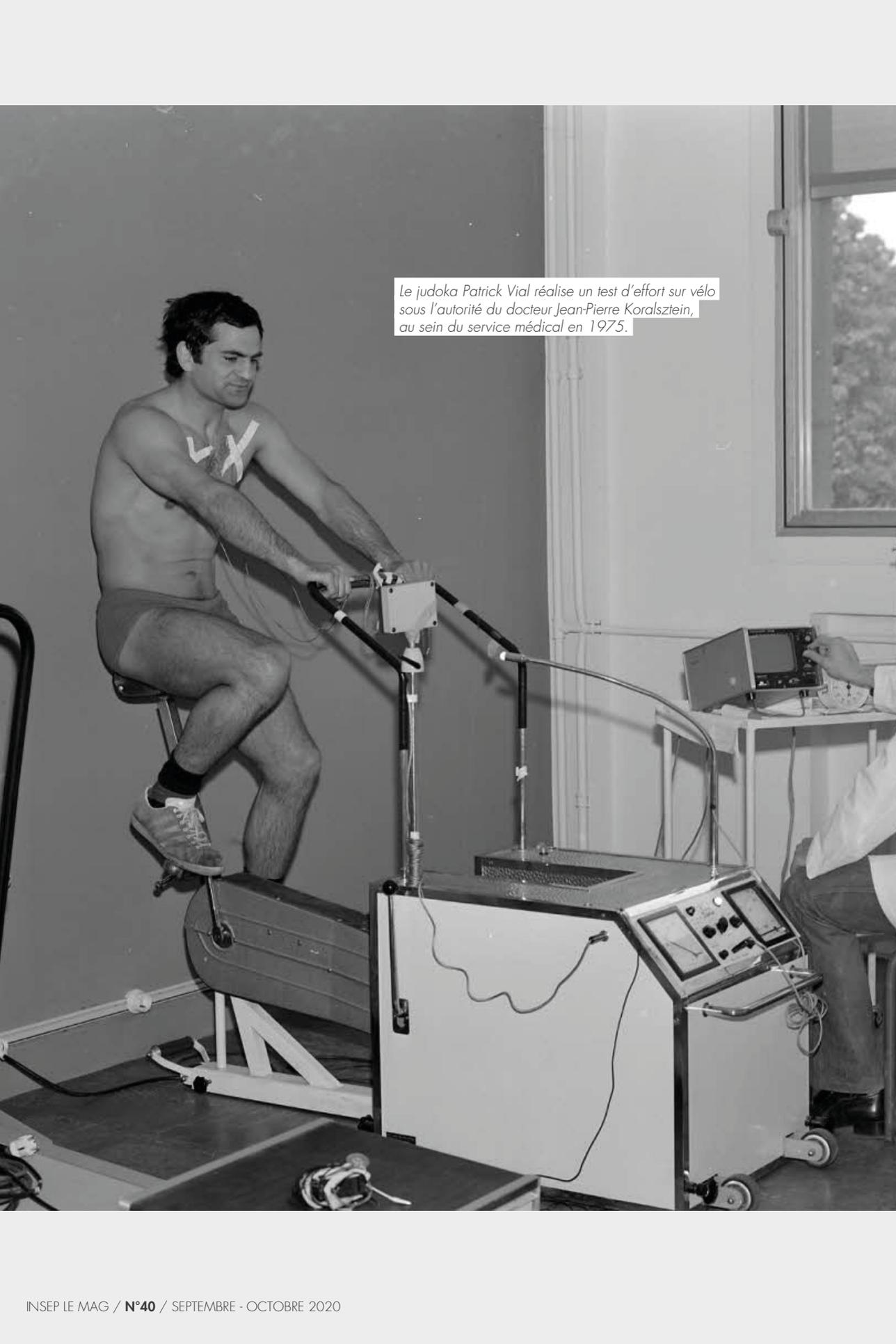




À LA UNE

UNE RENTRÉE DÉFINITIVEMENT PAS COMME LES AUTRES



Le judoka Patrick Vial réalise un test d'effort sur vélo sous l'autorité du docteur Jean-Pierre Koralsztein, au sein du service médical en 1975.

Cette rentrée sportive est particulière avec de très nombreuses incertitudes et des échéances encore fluctuantes.

Les modalités d'entraînements et nos services aux sportifs sont modifiés et nos organisations optimisées et centrées sur la performance et les équipes de France. Cela exige de l'ensemble des acteurs de la performance sportive de s'adapter et de modifier les repères que nous pensions acquis.

Il ne faut pas oublier que le sport est, par essence, fait d'incertitudes. C'est cette incertitude et cette remise en question permanente qui donnent à nos métiers tout leur sens. Tout simplement parce que nous accompagnons des femmes et des hommes et que notre compétence est d'abord fondée sur la compréhension de l'humain. Pour moi, c'est important de le rappeler dans un monde où l'on a besoin de toujours plus d'informations, de données et d'innovations. Un monde dans lequel on a besoin d'être rassuré et d'être confirmé dans ses choix, que ce soit par les sciences ou grâce aux nouvelles technologies.

Même s'il faut vivre avec son temps et intégrer au maximum l'ingénierie mise à notre disposition, celle-ci ne peut pas se substituer complètement à l'expérience, l'expérimentation et l'observation. Nous devons nous fier aussi à tous nos sens : il faut observer, écouter et faire preuve d'empathie envers les sportifs et les staffs techniques. Notre rôle n'est pas d'asséner des vérités, ni de donner des solutions toutes faites. Le travail d'accompagnement doit se faire en co-construction et dans le respect des objectifs de chacun. L'histoire du sport et celle des grands champions nous a montré que le travail, l'abnégation et la confiance sont aussi des éléments clés de la réussite. Notre rôle est de maintenir cette flamme, cet espoir que tous les sportives et sportifs sont en droit d'avoir.

C'est encore plus vrai dans cette période trouble et à quelques mois d'une grande échéance Olympique et Paralympique. La bienveillance doit être notre première valeur et une valence forte de notre compétence.

À l'INSEP, c'est cet équilibre complexe, entre empirisme et expériences acquises, que nous devons maintenir, que nous devons cultiver.



Ghani Yalouz

Directeur Général de l'INSEP



1 2

► À LA UNE

Une rentrée définitivement pas comme les autres

EDITO 3

LA VIE DE L'INSEP 6

À LA UNE 12

HOSPITALITÉ ET ACCUEIL ... 16

RÉSEAUX SOCIAUX 17

RENCONTRES 22

4 QUESTIONS À 26

ESPOIRS OLYMPIQUES 28

SCIENCES ET SPORT 30

ENTRAÎNEMENT 36

PARTENAIRES 42



22

► RENCONTRES

Tony Estanguet



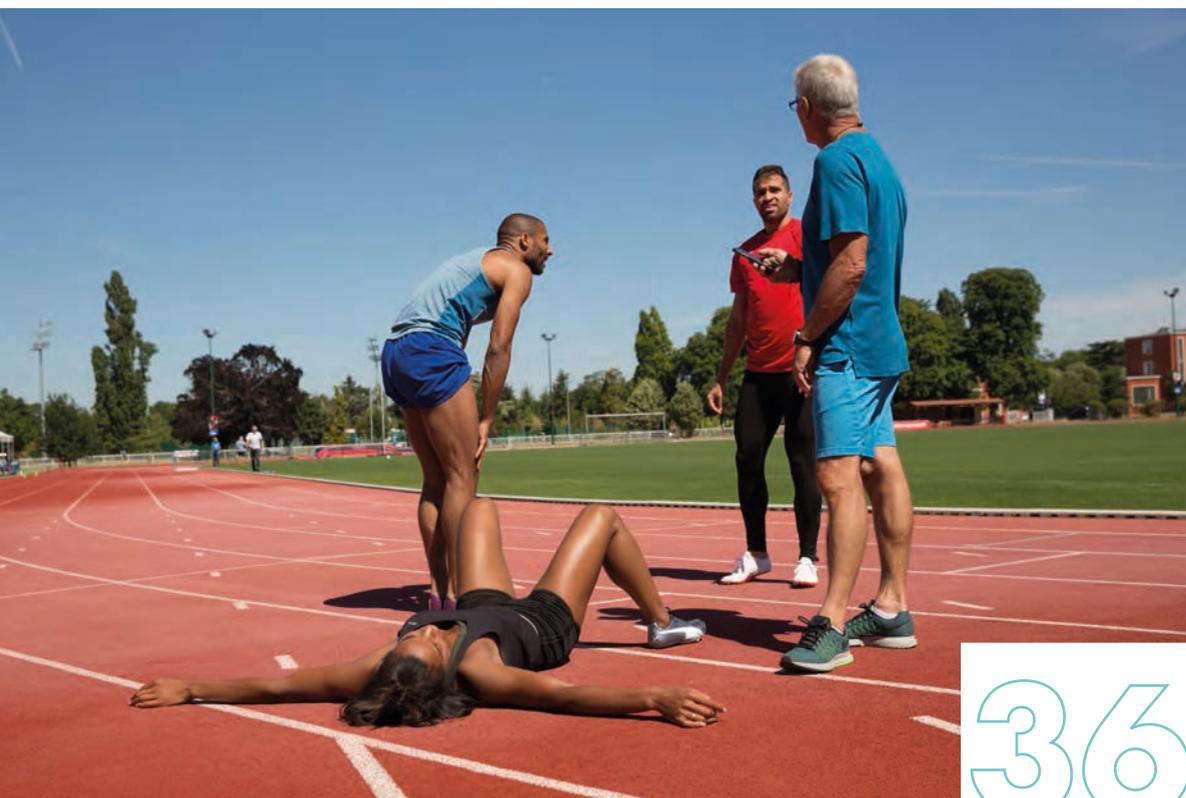
28

► ESPOIRS OLYMPIQUES

Billal Bennama en a encore sous les gants

PUBLICATION BIMESTRIELLE : ISSN 1283-9515

Directeur de la publication : **Ghani Yalouz** - Rédactrice en chef : **Laure Veyrier** - Rédaction : **Frédéric Ragot** - Graphisme & Mise en page : **Nicolas Belfayol** - Crédits Photographiques : **Bellenger/IS/FFBB - Iconsport - Alain Goulard / AFD - Paul Portier - Karim de la Plaine - Isabelle Amaudry / INSEP - Thomas Raffoux - PARIS 2024 - Istock - HumanTECAR** Imprimeur : **Imprimerie de Compiègne**



36

► ENTRAÎNEMENT

En sport de haut niveau, c'est vraiment fatigant d'être fatigué



26

► 4 QUESTIONS À

Harry Roselmack



30

► SCIENCES ET SPORT

L'impact des soins bucco-dentaires sur la performance





RECHERCHE

LANCEMENT DES PROGRAMMES PRIORITAIRES DE RECHERCHE SPORT DE TRÈS HAUTE PERFORMANCE «FULGUR» ET «PARAPERF»

Pilotés par l'Agence nationale de la recherche (ANR) et financés par le programme d'investissements d'avenir, les projets FULGUR et PARAPERF, au même titre que deux autres projets (NEPTUNE et D-DAY), mobilisent activement les équipes de l'INSEP et plus particulièrement celles de ses deux laboratoires : Sport, Expertise et Performance (EA 7370) et l'Institut de Recherche bio-médicale et d'Épidémiologie du Sport (IRMES).

Leur lancement a eu lieu officiellement les 8 (FULGUR) et 10 (PARAPERF) septembre à l'INSEP. Le consortium FULGUR, composé d'une trentaine de chercheurs (Universités de Nantes, Côte d'Azur, Savoie Mont Blanc, Jean Monnet Saint-Etienne, Saclay, l'École des Mines de Saint-Etienne, Commissariat à l'Énergie Atomique (CEA), Centre National de Recherche Scientifique (CNRS), Natural Grass et Super Sonic Imagine), s'est ainsi réuni, en présence de l'ANR, pour une première journée d'échanges et de projections en vue de l'échéance des Jeux de Paris 2024. L'objectif : travailler en étroite collaboration avec les fédérations françaises d'athlétisme, de rugby et des sports de glace avec pour principale préoccupation l'adaptation de la charge d'entraînement aux capacités musculaires dans un objectif de prévention des blessures.

Le consortium du projet PARAPERF implique lui 13 laboratoires, 2 fédérations (handisport et tir) et 1 entreprise (spécialisée dans l'instrumentation des fauteuils roulants manuels) et concerne 13 disciplines, 467 épreuves paralympiques d'été et environ 300 (para) athlètes. L'équipe ainsi constituée agrège des expertises issues des quatre coins de la France, reconnues sur le plan national et international. Les objectifs de ce travail collaboratif visent à mieux comprendre les enjeux spécifiques de la très haute performance paralympique selon les trajectoires de progression, l'optimisation du matériel et les environnements humains. Autant de paramètres incontournables à appréhender pour mieux accompagner les athlètes et leur encadrement dans la quête de l'or paralympique.

La mise en œuvre de ces projets constitue une véritable reconnaissance de la qualité des travaux de recherche scientifique conduits au sein de l'établissement, en réponse aux besoins des acteurs du sport de haut niveau, notamment dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

En savoir plus : <https://fr.calameo.com/read/003232740ceda4980f6c5?page=16>



AGENCE NATIONALE DU SPORT

MICHEL CADOT SUCCÈDE À JEAN CASTEX

À l'issue de son assemblée générale le 16 septembre 2020, l'Agence nationale du Sport a désigné son nouveau président. Sur proposition des ministres Jean-Michel Blanquer et Roxana Maracineanu, les administrateurs ont choisi Michel Cadot, qui succède ainsi à Jean Castex nommé Premier ministre en juillet dernier. Ancien Préfet (Meuse, Martinique, Maine-et-Loire, Haute-Vienne, Ille-et-Vilaine, Bouches-du-Rhône), puis Préfet de Police de Paris (2015, 2017) et Préfet de la Région Île-de-France (2017 – août 2020), Michel Cadot est également délégué interministériel aux Jeux Olympiques

et Paralympiques de Paris 2024 et aux grands événements sportifs depuis le 17 août. Il s'est engagé à être « très attentif au dialogue national et à la construction du projet régional » avant d'ajouter : « La gestion des 120 millions d'euros du plan de relance consacrés au sport a été confiée à l'Agence nationale du Sport. C'est une grande marque de confiance. Je serai attentif à ce que nous soyons à la hauteur de cette confiance et que nous engagions rapidement les différentes opérations pour participer à la relance de l'économie. »



profilage. Cette année, petite nouveauté de rentrée : ils ont découvert une plateforme de force destinée à évaluer leurs profils musculaires dans le rapport force/vitesse.

Le regroupement des préparateurs physiques des centres labellisés du réseau grand INSEP et de l'INSEP en mars 2020 a été l'occasion pour Nicolas Bourrel, responsable haut niveau du CNEA Font-Romeu, de présenter les tests mis en place au sein de l'établissement occitan, les bénéfices pour les athlètes et leur staff et d'en détailler le protocole. Suite aux diverses démonstrations de tests, le groupe des préparateurs physiques du réseau grand INSEP a décidé d'inclure ce protocole d'évaluation du rapport force/vitesse à sa batterie de tests dès la rentrée 2021

Nicolas Bourrel était également présent du 24 au 26 août pour faire passer les tests sur plateforme de force lors des sessions de profilages organisées à l'INSEP. Cette démarche de partage d'expériences et d'expertises est le sens même de l'action du réseau grand INSEP. Tout au long de l'année, ces professionnels sont amenés à échanger sur des thématiques spécifiques lors de groupes de travail ou de séminaires. En parallèle, l'Unité d'Accompagnement à la Performance (UAP) de l'INSEP reste mobilisée pour venir en soutien et conseil des centres du RGI qui en font la demande.

RÉSEAU GRAND INSEP

ÉVOLUTION DES TESTS DE PROFILAGE PHYSIQUE

En 2020, les tests de profilages physiques que les nouveaux pensionnaires de l'INSEP doivent effectuer à leur arrivée sur leur pôle France respectif évoluent. Un changement qui vise à compléter l'évaluation du Suivi à Long Terme des athlètes, initiée par le pôle performance.

Depuis 2018, les nouveaux entrants doivent se soumettre à une batterie de tests, notamment de



RELATIONS INTERNATIONALES

CONVENTION TRIPARTITE ENTRE L'AFD, L'INSEP ET LE CNOSS

Une convention tripartite entre l'Agence Française de Développement (AFD), l'Institut National des Sports, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) et le Comité National Olympique et Sportif Sénégalais (CNOSS) a été signée le 17 septembre 2020. L'objectif est de soutenir le CNOSS dans sa mission de structuration du mouvement sportif sénégalais, en vue de l'organisation des Jeux Olympiques de la Jeunesse à Dakar en 2026. Ce partenariat entre l'INSEP et le CNOSS, financé à hauteur de 1,2 million d'euros par l'AFD, permettra :

- de réaliser un diagnostic de l'écosystème sportif au Sénégal
- d'accompagner la réforme de la gouvernance du secteur comprenant les acteurs publics, privés, et la société civile pour permettre la meilleure formation des sportifs et entraîneurs sénégalais en vue de leur participation aux JOJ de 2026
- de mettre en place une structure dédiée à la gouvernance globale du secteur du sport
- de définir et mettre en œuvre un plan d'actions pour accompagner le développement d'une filière sport sénégalaise d'ici 2023
- d'analyser les besoins et définir des offres de formations initiales et continues essentiellement centrées sur le sport pour tous
- d'organiser des sessions d'immersion au bénéfice de sportifs sénégalais au sein des infrastructures et installations sportives et médicales de l'INSEP
- de partager des expertises sur les infrastructures sportives (qualité, durabilité, gestion et fonctionnement)

ÉVÈNEMENT

LE LAB FRANCE BASKETBALL

104 joueurs des équipes de France jeunes 5X5 et 3X3, 28 entraîneurs nationaux, des cadres des équipes de France A, le tout sous l'égide de Vincent Collet et Valérie Garnier, se sont retrouvés à l'INSEP au sein du Pôle France Basketball – Yvan Mainini pendant 4 jours, du 24 au 27 août 2020.

Ce rassemblement intitulé « Lab France Basketball » répondait à la volonté de la Fédération française de basketball de reprendre le chemin des parquets après un été sans compétition et avait 3 objectifs, décrits par Jacques Commères, directeur de la performance et des équipes de France : « *Le premier, c'est la transmission des valeurs d'attachement au maillot des équipes de France. Le second de réunir les équipes de France jeunes pour préparer les futures échéances. Le troisième, les rencontres intergénérationnelles* ». Outre les shootings photos et vidéos et le travail par poste, les jeunes des équipes de France ont profité d'un moment de partage inédit.

En effet, Boris Diaw, ancien capitaine emblématique et désormais général manager des A, était présent pour aiguiller les jeunes masculins dans leur prise de parole aux côtés de Florent Pietrus, Frank Ntilikina, Axel Toupane et Lahaou Konaté alors que Céline Dumerc, Sandrine Gruda, Olivia Epoupa, Endy Miyem et Alexia Chartereau faisaient de même avec les féminines.



SPORTS

DES VICTOIRES HISTORIQUES

Pierre Gasly (Formule 1) et Julian Alaphilippe (cyclisme sur route) ont marqué l'histoire en remportant en Italie le Grand prix de Monza pour l'un et le titre de champion du monde à Imola pour l'autre, plus de 20 ans après leur prédécesseur respectif.

Le pilote de Formule 1 de l'écurie AlphaTauri s'est imposé le 6 septembre devant l'Espagnol Carlos Sainz Jr (McLaren) et le Canadien Lance Stroll (Racing Point). Le dernier Français à s'être imposé était Olivier Panis à Monaco en 1996, année de naissance de Pierre Gasly. « *C'est incroyable. Je ne suis pas sûr de réaliser. C'était une course complètement folle* », a déclaré le jeune pilote de 24 ans après sa victoire.

Julian Alaphilippe a, lui, remporté son titre le dimanche 27 septembre, 23 ans après Laurent Brochard. Il devient le 9^e Français champion du monde. Très ému, il a tenu à remercier ses coéquipiers et les personnes qui ont cru en lui avant d'ajouter : « *C'était le rêve de ma carrière. J'ai été très près parfois, mais jamais sur le podium. Je suis arrivé ici avec des ambitions. C'est un rêve.* »

DOCUMENTATION

GUIDE DE LA RENTRÉE SPORTIVE

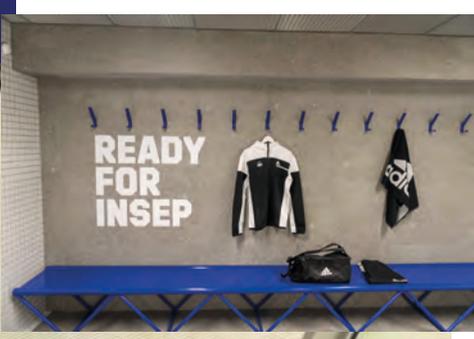
Le ministère chargé des Sports a édité un guide de la rentrée sportive pour l'ensemble des acteurs du sport.

Que vous soyez pratiquants, organisateurs d'événements, dirigeants d'établissements, ce document constitue un support pratique et surtout indispensable pour reprendre les activités, les métiers, le plus normalement possible, en tenant compte des adaptations en vigueur depuis le début de la crise sanitaire.

Ce guide se décline également en fiches thématiques : établissements publics, manifestations sportives et accueil du public, pratique sportive, protocole sanitaire et enfin stagiaires de la formation professionnelle.

Pour le télécharger : <https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guiderentreesportive.pdf>





La rentrée à l'INSEP marque le début d'une nouvelle saison. C'est un moment de célébration fédérateur qu'adidas, partenaire de l'établissement depuis 2014, souhaite proposer à l'ensemble des sportifs de l'INSEP. Pour la deuxième année consécutive, l'équipementier a fêté ce moment unique en organisant les 29, 30 septembre et 1^{er} octobre l'événement « Ready for INSEP ».

Dans le strict respect des mesures sanitaires, les sportifs se sont d'abord rendus dans l'un des deux vestiaires situés sous la Halle Maigrot refaits à neuf aux couleurs d'adidas. Un package produits adidas / INSEP leur a été remis pour symboliser et renforcer leur appartenance à la « Team INSEP ». Dans une ambiance ludique et créative autour d'un parcours parsemé de jeux de lumières et d'un habillage sonore imaginé pour l'occasion, ils ont ensuite rejoint l'espace détente de l'internat pour un shooting photo. Avec un cadre en référence à sa discipline, la personnalité de chacun s'est révélée à travers un sourire, un regard ou une attitude. Imprimée en deux exemplaires, la photo choisie a été remise à l'athlète, mais également affichée en grand format sur le bâtiment de la Direction Générale permettant ainsi une belle mise en avant de tous les pensionnaires de l'INSEP.

« C'est une vraie fierté d'avoir pu à nouveau organiser cet événement, symbole de notre accompagnement et de la montée en puissance de notre partenariat, explique Marine Dussère, Directrice Sport Marketing d'adidas France. Ce rendez-vous était d'autant plus important dans le contexte de crise sanitaire que nous connaissons depuis plusieurs mois. Nous avons pu offrir aux sportifs une petite parenthèse et surtout leur envoyer un signal positif et optimiste tout en leur réaffirmant notre soutien. »



Les entraînements ont repris dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur

UNE RENTRÉE

DÉFINITIVEMENT PAS COMME LES AUTRES

Même s'ils doivent composer avec les consignes sanitaires et les incertitudes liées au calendrier, les sportifs et les entraîneurs qui ont effectués leur rentrée à l'INSEP ces dernières semaines ont pu compter sur la disponibilité, la réactivité et la capacité d'adaptation des équipes de l'établissement pour reprendre le fil de leur vie, entre études et entraînements, avec quelques nouveautés au programme.



« Gymniquement parlant, le retour au pôle fin juillet après trois semaines de vacances s'est plutôt bien passé, assure pour sa part la championne d'Europe de saut de cheval, Coline Devillard. Hormis les gestes barrières et des effectifs un peu plus clairsemés que d'habitude, cela ressemblait presque à ce qu'on avait l'habitude de vivre ces dernières années. Mais avec la reprise de l'épidémie et les incertitudes qui règnent encore sur les calendriers, il est compliqué de s'entraîner sans vraiment savoir pour quand et pour quoi. » ►

Forcément, cette rentrée ne pouvait pas vraiment être comme les autres. « C'est ma 4^e rentrée consécutive à l'INSEP et je pensais être rodée, mais je n'aurais jamais imaginé vivre une reprise aussi particulière », sourit Audrey Adiceom, la jeune archère (23 ans) du pôle France de l'INSEP. Il pouvait difficilement en être autrement dans une année 2020 qui restera à jamais dans les livres d'histoire, mais pas forcément pour de bonnes raisons. La crise sanitaire est passée par là. Et ses répercussions se font encore lourdement sentir. La rentrée ou plutôt les rentrées, tant celles-ci se sont étalées dans le temps tout au long de l'été, se sont déroulées sous conditions et avec de nombreuses interrogations. « Cette reprise était importante, car être performante à l'abri des regards dans son jardin, ce n'est pas pareil que d'évoluer au sein d'un collectif avec les exigences inhérentes au très haut niveau, développe Audrey Adiceom. Mais forcément, ne pas savoir quand sera notre prochaine compétition laisse un sentiment étrange, même si j'essaie de rester concentrée pour me préparer à fond pour les Jeux Olympiques de Tokyo... 2021. »



La rentrée ou plutôt les rentrées se sont déroulées sous conditions et avec de nombreuses interrogations



La vie dans l'établissement doit être perçue comme la plus normale possible dans une période qui ne l'est pas

DEUX OLYMPIADES EN UNE

Les sportifs, les entraîneurs, ainsi que les membres des différents services (médical, formation, recherche...) qui ont repris le chemin de l'INSEP ces dernières semaines sont d'ailleurs confrontés à une situation inédite. L'année post-olympique Tokyo 2020 qui aurait dû débiter en septembre est en réalité toujours une année pré-olympique en raison du report des Jeux. Des Jeux 2021 dont la tenue n'est pas encore assurée. Mais cette rentrée est aussi pour certains le vrai point de départ de la préparation conduisant à Paris 2024. Sauf que cette olympiade s'ouvre alors que la précédente n'est pas encore terminée ! Du jamais vu. Les « générations » Tokyo et Paris poursuivent donc leur cohabitation, ce qui a conduit naturellement à une augmentation des effectifs dans les pôles avec l'arrivée prévue de longue date de près d'une cinquantaine de nouveaux pensionnaires, mais sans les départs attendus de certains « Tokyoïtes » dont la fin de carrière et/ou les projets personnels ont été repoussés de quelques mois encore. Un véritable casse-tête logistique et organisationnel. « Cette rentrée aurait dû coïncider avec une bascule générationnelle, comme tous les quatre ans, confirme Thierry Soler, le chef du pôle performance. Sauf qu'aujourd'hui, il nous faut à la fois continuer à préparer l'équipe de France olympique et paralympique pour Paris 2024, mais sans pour autant négliger les athlètes encore en course pour Tokyo l'an prochain qui ont besoin d'être accompagnés dans les meilleures conditions. »



*Cette olympiade s'ouvre alors que la précédente n'est pas encore terminée !
Du jamais vu*

Le tout avec un calendrier de compétitions qui peine encore à se finaliser. Avec la pression de l'épidémie toujours présente, les tests qui se sont multipliés comme les cas positifs, les nouvelles règles de vie, le contexte aurait pu être pesant voire carrément perturbant pour les 560 sportifs qui fréquentent l'établissement. « Et pourtant, malgré tout ça, nous faisons en sorte que la vie dans l'établissement soit perçue comme la plus normale possible dans une période qui ne l'est pas », assure Anne Templet, la responsable de l'unité internat des mineurs à l'INSEP. ►



Patrick Roult,

chef du pôle du haut niveau à l'INSEP

« Cette rentrée 2020, si particulière, a été préparée de manière minutieuse afin qu'elle soit – presque – comme les autres. Nous avons assuré une continuité de services tout au long de l'été, car il y a eu en réalité plusieurs rentrées selon les pôles, avec des pré-rentrées, des reprises décalées ou plus étalées... Certains pôles ont aussi décidé de poursuivre les entraînements en juillet et en août. Nos personnels ont été pro-actifs et réactifs. D'ailleurs, c'est l'un des enseignements de la période que nous vivons depuis le mois de mars. Les équipes de l'INSEP ont confirmé leur résilience, leur capacité à se relever très vite, à se réinventer, à faire vite et bien. Et nous devons encore renforcer ces compétences et tous nos outils au service des sportifs, à commencer par l'enseignement à distance qui a montré son efficacité mais que l'on peut encore améliorer. Nous allons continuer à inventer ce qui n'existe pas, par exemple de nouvelles filières de formation, et à pousser encore plus loin l'individualisation de nos prestations. L'une de nos priorités aujourd'hui est aussi d'insister sur la qualité de vie des athlètes sur le site. Les accompagnateurs, les formateurs, les responsables d'internat doivent permettre aux sportifs d'avoir la vie la plus équilibrée possible dans l'établissement, dans leur pratique sportive mais aussi dans leurs études ou leurs projets personnels. Car la période est complexe, et d'autant plus sans ces compétitions qui rythment habituellement leur quotidien. Des athlètes ont aussi prolongé leur carrière alors qu'ils avaient prévu de s'arrêter, certains préparent Tokyo 2021 sans certitude tout en pensant déjà à Paris 2024. D'où ce besoin d'accompagnement encore plus près du terrain, physique mais aussi psychologique. »



Les pensionnaires de l'INSEP ont 10 minutes de plus pour petit-déjeuner avant de se rendre en cours

CURE DE JEUNESSE

Toujours placé sous le signe de la COVID, le sport a repris peu à peu ses droits entre les murs de l'INSEP grâce à la disponibilité, la réactivité et la capacité d'adaptation des équipes de l'établissement. Si les retours des athlètes sur site se sont échelonnés tout au long de l'été, la traditionnelle semaine d'intégration pour les nouveaux entrants s'est déroulée fin août - presque - normalement - « avec seulement quelques aménagements comme par exemple des accueils individualisés pour les parents, une visite virtuelle de l'internat ou encore des groupes dédoublés lors des ateliers pour respecter la distanciation sociale », précise Anne Templet, Des « petits » nouveaux de plus en plus jeunes, à l'image de la benjamine de l'Institut, Charlotte Tritsch, qui a fait cet été ses premiers pas au pôle France de water-polo à seulement... 12 ans ([Voir Zoom sur... page 17](#)). Entre deux tests de dépistage, et après s'être astreint aux bilans médicaux et séances de profilage de début de saison, les sportifs, ornés de leur incontournable masque, ont retrouvé leur quotidien rythmé par les entraînements physiques et techniques, les séances de soin et les heures de cours ou de formation. Un quotidien qui a néanmoins un peu changé et pas seulement en raison de la crise. Depuis la rentrée, les pensionnaires de l'INSEP ont gagné du temps. Un temps précieux dans le haut niveau que chacun cherche toujours à mieux gérer et optimiser.



Le matin, les élèves peuvent rester un peu plus longtemps sous la couette ou savourer leur petit-déjeuner sans se précipiter puisqu'ils bénéficient de 10 minutes supplémentaires avant de se rendre en cours, ces derniers débutant désormais à 7h55 au lieu de 7h45. Et l'après-midi, la sieste peut aussi être prolongée jusqu'à 14h30 au lieu de 14h15. « Ce créneau plus long peut aussi être mis à profit pour du rattrapage scolaire, précise Anne Templet. Mais l'objectif est vraiment d'offrir plus de temps libre pour nos sportifs, leur permettre de mieux récupérer, tant physiquement que mentalement. »

L'accompagnement psychologique, déjà très en vogue avant et pendant la période de confinement, a d'ailleurs fait de nouveaux adeptes depuis la reprise. « C'est vrai que nous sommes plutôt occupés », convient Sébastien Le Garrec, le chef du pôle médical qui propose depuis début septembre des tests PCR à ses pensionnaires « ce qui évite à nos athlètes mais aussi aux entraîneurs

et aux personnels de devoir quitter l'établissement pour aller se faire dépister », remarque le médecin du sport qui s'inquiète à juste titre « du climat un peu pesant qui continue de régner en raison de la reprise de l'épidémie et qui a visiblement des répercussions sur les degrés de motivation et plus généralement sur le mental de tout le monde. » ▶

ZOOM SUR...

CHARLOTTE TRITSCH

DÉJÀ DANS LE - GRAND - BAIN

Elle est désormais la benjamine de l'établissement. Et même l'une des plus jeunes pensionnaires jamais admises à l'INSEP. À l'image du pongiste Simon Gauzy il y a quelques années, Charlotte Tritsch a fait sa rentrée au centre national d'entraînement de water-polo féminin en août dernier à seulement 12 ans. Pourtant, la très jeune poloïste, formée à l'Angers Natation Water Polo, se sent déjà comme chez elle, fière d'évoluer dans le - grand - bain du sport français. « Je rêvais depuis longtemps d'intégrer l'INSEP, mais je ne pensais pas que cela arriverait si tôt, confesse-t-elle. Je m'attendais peut-être à avoir une chance dans deux ou trois ans. » « Sauf que Charlotte a un potentiel de maturité très précoce et qu'il était intéressant pour nous comme pour elle de lui permettre de s'exprimer dès maintenant au sein des collectifs France, souligne Emilien Bugeaud, l'entraîneur du centre national d'entraînement de water-polo féminin de l'INSEP. Vu son jeune âge, il est bien sûr trop tôt pour dire jusqu'où elle ira. » Passionnée d'astronomie, Charlotte Tritsch sait en revanche déjà où elle voudrait aller. À moyen terme, la gauchère qui évolue au poste 2 (arrière droit) dans les bassins vise une participation aux championnats d'Europe jeunes. Mais c'est surtout à l'évocation des Jeux Olympiques de Paris 2024 et Los Angeles 2028 que ses yeux se mettent à briller. « Je sais qu'il va me falloir beaucoup travailler, car même en 2024, je serai encore très jeune, sourit-elle. Mais si j'ai rejoint l'INSEP, c'est justement pour passer un cap. Je serai dans les meilleures conditions possibles pour atteindre mes objectifs et me préparer pour ces futures échéances. » Son changement radical de vie et de rythme, avec deux entraînements quotidiens entre filles, alors qu'elle évoluait avec les garçons à Angers, les études surveillées ou encore les rendez-vous médicaux ne semble pas la perturber. Tout juste se dit-elle parfois encore un peu impressionnée de croiser dans les allées de l'établissement ou au restaurant les grands champions qui la faisaient rêver il y a encore quelques semaines. « Mais cela me donne encore plus de motivation, de détermination, assure la collégienne qui a, sans surprise, sauté une classe (3^e) et qui passera donc son brevet en fin d'année. C'est hyper-stimulant de se dire que je m'entraîne là où les plus grands champions français ont fait leurs premiers pas, comme moi. » Mais pas forcément aussi précoces.





SÉMINAIRE DE RENTRÉE

Malgré cette rentrée particulière, certaines fédérations ont décidé d'impulser une nouvelle dynamique au sein de leurs équipes. Le pôle France Boxe n'a pas seulement étoffé son encadrement (8 entraîneurs), il s'est aussi fortement féminisé avec la présence de 10 boxeuses sur les rings du centre Jean Letessier. « Même si nous sommes dans une situation inédite avec deux olympiades à gérer en même temps, il existe aujourd'hui une vraie cohésion entre les groupes filles et garçons et une saine émulation, ce qui nous permettra d'avoir un collectif France encore plus fort l'an prochain, mais aussi dans quatre ans », promet John Dovi, l'entraîneur de l'équipe de France. Du côté du judo, du water-polo ou encore de l'escrime (sabre féminin), la cure de jeunesse s'est poursuivie avec l'entrée en pôles de plusieurs espoirs de la génération 2024 voire 2028 qui viennent déjà titiller l'orgueil et l'égo des seniors. Deux nouveaux responsables de pôles ont aussi pris leurs fonctions cet été : Philippe Breaud côté football et Benoit Baguelin pour la gymnastique qui rassemble désormais officiellement ses 4 disciplines – GAM, GAF, GR et trampoline – sous le même toit du complexe d'Oriola.

Enfin, du côté de l'encadrement, la reprise a aussi été marquée par un premier séminaire de rentrée placé sous le thème de l'individualisation auquel ont participé près de 80 entraîneurs. « Il était important de les rencontrer en ce début d'olympiade pour identifier leurs besoins d'accompagnement ou de formation, remarque Thierry Soler. Dans le contexte que nous connaissons, rempli d'incertitudes, ces trois journées d'échange nous ont permis de faire le point sur la planification, la quantification des charges d'entraînement, les leviers motivationnels... » « Et nous nous sommes rendus compte que nous étions encore perfectibles dans de nombreux domaines et qu'il y a des méthodes que nous devons approfondir et consolider, confesse Emilien Bugeaud, l'entraîneur du centre national d'entraînement de water-polo féminin de l'INSEP, présent au séminaire. Ce rendez-vous a suscité chez nous l'envie d'aller encore plus loin, tout en confortant le fait que nous avons la chance de bénéficier d'un tel accompagnement à l'INSEP, surtout dans la période actuelle. »

Une période inédite et définitivement pas comme les autres. ■

BENOIT BAGUELIN,

NOUVEAU RESPONSABLE DU PÔLE
FRANCE GYMNASTIQUE DE L'INSEP



ANCIEN GYMNASTE DE NIVEAU NATIONAL, DIRECTEUR TECHNIQUE DE LA ZONE OUEST CES 20 DERNIÈRES ANNÉES ET JUGE INTERNATIONAL DEPUIS 2006, BENOIT BAGUELIN A PRIS SES FONCTIONS À LA TÊTE DU PÔLE FRANCE DE GYMNASTIQUE DE L'INSEP CET ÉTÉ POUR IMPULSER UNE NOUVELLE DYNAMIQUE.

Qu'est-ce qui vous a incité à rejoindre le pôle France gymnastique de l'INSEP ?

Je voulais évoluer dans mes missions depuis plusieurs années et quand le DTN de la fédération française de gymnastique (Kevinn Rabaud, ndlr) m'a proposé cette opportunité, je pouvais difficilement refuser. J'ai toujours été très sensible au haut niveau et à la performance, même dans ma dimension régionale. Ce nouveau challenge était très motivant, et d'autant plus avec ce grand projet de rassembler les 4 disciplines olympiques à l'INSEP. L'INSEP a toujours été la grande maison des équipes de France, du sport français dans sa globalité. Je me rappelle encore de ma première fois dans l'établissement. C'était en 1985 à l'occasion des Jeux de l'avenir. J'étais alors un jeune gymnaste et j'étais émerveillé de côtoyer l'espace de quelques jours les plus grands champions français. J'y suis revenu à plusieurs reprises dans ma carrière, notamment en tant que juge lors de tests de sélection. Et je découvre aujourd'hui tout l'environnement autour du projet de l'athlète, les différents services, la scolarité, le médical, la réathlétisation...



Comment appréhendez-vous votre rôle de responsable de pôle ?

Je veux être relativement proche du terrain, de l'encadrement comme des athlètes. Je ne vais pas bien sûr me substituer aux entraîneurs, mais au contraire être à leur service, à leur écoute, proposer un accompagnement très fin de la performance en veillant à ce que la feuille de route mise en place avec le DTN soit conduite dans les meilleures conditions. Mon regard de juge peut leur être utile. Je veux aussi impulser une vraie dynamique entre les 4 disciplines. Nous allons mettre en place un vrai travail collaboratif. En lien étroit avec le DTN et la fédération, l'INSEP doit contribuer à la réussite des équipes de France et rayonner sur toute la filière, dans les clubs, les centres de détection, les pôles espoirs...

Quelles sont vos priorités depuis la rentrée ?

Le contexte est forcément particulier. On vit au fil de l'eau, et même sur le fil du rasoir tous les jours. Les 4 secteurs ont repris fin juillet-début août et c'est aussi la raison pour laquelle j'ai tenu à être présent dès le 4 août sur l'INSEP alors que je ne prenais mes fonctions officiellement qu'en septembre. Je suis très vite rentré dans la phase d'entretien avec les athlètes. Cette proximité est d'autant plus importante au vu de la période actuelle, avec les doutes, les questionnements... Les collectifs préparent Tokyo et nous sommes aussi déjà en ordre de marche pour 2024. J'aurai peut-être la chance de vivre deux olympiades en un seul cycle ! Mais j'espère surtout désormais que les championnats d'Europe prévus fin novembre début décembre, avec des quotas olympiques à aller chercher, pourront bien se tenir comme prévu, car nous avons besoin d'échéances compétitives pour entretenir une dynamique.



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

Ils disposent de tous les outils nécessaires au service de leur projet de performance. Ce sont actuellement plus de 800 sportifs, évoluant au sein de 18 pôles France, qui y vivent tout au long de l'année, suivant leur « double projet », à la fois sportif, mais aussi scolaire et professionnel.

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



HÉBERGEMENT

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



RESTAURATION

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



SALLES DE RÉUNIONS

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



INITIATIONS

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



CENTRE MÉDICAL

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



FORMATIONS

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

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



CONFÉRENCE CULTURE SPORT

Vous n'avez pas pu assister à la conférence Culture Sport sur la thématique « Reconditionnement post-confinement, constats, conséquences, organisation de la reprise sportive » ?

Retrouvez-la sur notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=krZ86BH7TVE>

Source Youtube : INSEP TV

FIGHT FOR DIGNITY

Les sportifs de l'INSEP, le directeur général et la ministre chargée des Sports ont enfilé le kimono pour montrer leur engagement pour la future campagne de Fight for dignity, association fondée par Laurence Fischer.

Source Facebook : @fightfordignity_



DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ghani Yalouz a ouvert la réunion plénière du Club Développement Durable des Établissements publics et Entreprises publiques. Le développement durable, réel défi quotidien pour l'INSEP qui œuvre à la sensibilisation, l'éducation et à la transformation de nos usages.

Source Twitter : @INSEP_PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR

Twitter : @INSEP_Paris

Facebook : @insep.paris

Instagram : INSEP_Officiel

YouTube : INSEP TV

LinkedIn : INSEP

DUO DE CHOC

Bonne humeur et ambiance garanties entre Teddy Riner et Ahmed Sylla à l'occasion du tournage à l'INSEP du prochain numéro de « Teddy en prise avec », en partenariat avec « le sport comme école de la vie ».

Source Instagram : @insep_officiel



HOMO LUDENS

Un nouveau titre de la Collection Homo Ludens (INSEP/Cherche Midi) vient de paraître : « Mes profs de gym m'ont appris à penser » par Michel Serres. À découvrir également : « J'aime le sport de petit niveau » par Boris Cyrulnik et « Le sport porte en lui le tout de la société » par Edgar Morin.

Source LinkedIn : @INSEP



REFORM LANCE SON COMPTE TWITTER

Bienvenue sur Twitter @ReFORM_Network, le Réseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du sport qui regroupe 5 centres médicaux provenant de 5 pays francophones : France, Suisse, Luxembourg, Belgique, Canada.

Source Twitter : @ReFORM_Network



PARIS 2024



PARIS 2024



« Les Jeux sont plus
que jamais une chance
pour notre pays »

Tony

ESTANGUET

L Le président du Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, Tony Estanguet, évoque, pour INSEP le mag, les conséquences de la crise sanitaire sur l'organisation de l'événement et comment Paris 2024 s'est adapté pour relever les nombreux défis à venir.



À mi-parcours, nous sommes exactement là où nous voulions être

2020 aurait dû être marquée entre autres par les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo, la transmission du flambeau entre Tokyo et Paris et donc le coup d'envoi officiel de la nouvelle olympiade, une étape importante pour le comité d'organisation de Paris 2024. La crise sanitaire a tout bouleversé, dans ce domaine, comme dans d'autres. Comment vivez-vous cette période exceptionnelle ?

En tant que citoyen, père de famille, et bien sûr en tant que président de Paris 2024, je m'efforce de m'adapter à cette situation exceptionnelle, mais aussi de prendre le temps d'en tirer toutes les leçons. Pendant le confinement, nous avons tous pris conscience du besoin de se recentrer sur l'essentiel, de l'importance des liens et de la solidarité. On a été nombreux à se dire qu'il fallait repenser nos modèles. Cette période a aussi été l'occasion de mesurer l'importance du sport dans nos vies, pour bouger, être au contact des autres et de la nature. Selon une

étude BVA pour Paris 2024 en mai 2020, 6 Français sur 10 (et même 63% pour les jeunes) ont désormais l'intention de pratiquer plus d'activité physique. Le rôle de Paris 2024, c'est de prolonger cette envie de sport ! Au cœur de l'été, nous avons donc lancé le Club Paris 2024 pour permettre à chaque Français de faire les Jeux avec nous. Pour surmonter la déception liée au report de Tokyo 2020, et recréer des moments de partage entre les athlètes et leur public, des défis sportifs estivaux ont été initiés avec de grands champions français, partout en France. Cette dynamique d'engagement autour du Club va se poursuivre et monter en puissance jusqu'en 2024. À travers les Jeux de Paris 2024, nous voulons aussi montrer qu'il est possible de réinventer des modèles, d'imaginer des façons plus durables d'organiser un grand événement sportif. Sur tout, dans un contexte difficile, nous voulons faire des Jeux une opportunité pour notre pays ; pour les entreprises y compris les plus petites, avec les 5 milliards de marchés liés aux Jeux ; pour les territoires, notamment la Seine-Saint-Denis qui concentre l'essen-

tiel des investissements publics dans les infrastructures pérennes et sera un territoire pilote pour toutes les actions d'héritage que l'on met en œuvre ; pour les Français qui y trouveront des occasions de cohésion et de partage autour des valeurs du sport.

Peut-on déjà tirer les conséquences de cette crise sur vos projets et sur l'organisation même des Jeux ?

Comme de nombreuses entreprises, nous évoluons désormais dans un climat économique difficile et incertain, et nous devons nous adapter. Mais finalement, s'adapter, c'est un peu notre métier ! Quand on organise un événement de l'ampleur des Jeux sept ans à l'avance, on sait une chose : rien ne se passera comme prévu. Depuis trois ans, nous avons prouvé notre capacité à faire face aux aléas, mais aussi à saisir les opportunités qui se présentent pour renforcer le projet. Par exemple, le concept du Centre Aquatique Olympique a évolué en 2018 pour renforcer l'héritage et maîtriser les coûts. Nous avons aussi saisi l'opportunité du Grand Palais Ephémère pour accueillir les épreuves de judo, de lutte et de para-tennis de table. Bien sûr, la crise actuelle est d'une ampleur inédite et y faire face est un vrai défi, mais nous sommes confiants. Parce que nos fondamentaux sont solides : nous n'avons pas attendu cette crise pour organiser des Jeux pour le monde de demain. ▶



L'urgence climatique, les fractures territoriales, la volonté des citoyens de s'engager dans des projets qui ont du sens... tout cela existait déjà avant février 2020, et à Paris 2024, c'est avec cette réalité là que nous avons bâti un nouveau modèle de Jeux, très différent des éditions précédentes. Notre concept repose sur 95% d'infrastructures existantes ou temporaires : on ne construit que trois équipements, qui seront réutilisés pour servir les besoins des populations en Seine-Saint-Denis. On a aussi la chance de pouvoir compter sur le soutien et l'expertise de toutes nos parties prenantes : acteurs publics, mouvement sportif, entreprises, partenaires de la société civile, tous se mobilisent à nos côtés pour la réussite de ce projet.



*S'adapter,
c'est un peu
notre métier*

Avez-vous été contraint de modifier la feuille de route que vous vous étiez fixée ?

Dans un climat d'incertitude, nous avons pris nos responsabilités en conduisant une revue de projet pour dégager des marges de manœuvre partout où cela est possible sans dénaturer l'identité de nos Jeux. L'objectif, c'est de nous donner les moyens de tenir notre budget (3,8 milliards). Quand on regarde notre structure budgétaire, nous avons trois leviers d'optimisation principaux : le nombre de sites de compétition, en réduisant en priorité les installations temporaires ; les services proposés pendant les Jeux (par exemple, en mutualisant les systèmes de bus pour les populations accréditées pendant les Jeux) ; et les sites hors compétition. En travaillant sur ces leviers, nous allons gagner en efficacité et faire des économies, tout en préservant ce qui fait l'ADN des Jeux. À commencer par le sport bien sûr ! On ne réduira ni le nombre d'athlètes, ni les sports. Nous sommes toujours déterminés à organiser la plus belle célébration du sport, des moments de communion unique entre les athlètes et le public, dans des sites iconiques au cœur de Paris et de sa région.

Mais aussi l'utilité du projet. Nous ne remettons pas en cause notre responsabilité environnementale et nous maintenons notre ancrage fort en Seine-Saint-Denis. Avec le Village olympique et paralympique, le Village des Médias, le Centre Aquatique Olympique, les épreuves reines d'athlétisme, sans compter l'installation du nouveau siège de Paris 2024, la Seine-Saint-Denis reste au cœur du projet.

À un peu moins de quatre ans de l'échéance, où en est Paris 2024 finalement ?

Dans un climat marqué par l'incertitude, nous parvenons à obtenir des avancées solides. Parce que la force d'attraction du projet résiste aux aléas, que les Jeux contribuent à fédérer et à donner un horizon positif. Nous avons déjà sécurisé 500 millions d'euros de recettes de partenariat, avec la signature de trois nouveaux partenaires pendant le confinement - dont le groupe Orange qui a été annoncé récemment -, qui s'ajoutent aux cinq autres partenaires domestiques de Paris 2024 : le groupe BPCE, EDF, Le Coq Sportif et la FDJ. Cela veut dire qu'à quatre ans des Jeux, environ la moitié de notre objectif commercial est déjà atteint. Lever 500 millions d'euros de sponsoring, cela n'avait jamais été fait pour un grand événement en France. À mi-parcours, nous sommes donc exactement là où nous voulions être. Et malgré la crise actuelle, et le report des Jeux de Tokyo, 84% des Français soutiennent le projet Paris 2024, dont 93% de jeunes. C'est un signal extrêmement positif et aussi une responsabilité. Je suis convaincu que dans un contexte de crise, les Jeux sont plus que jamais une chance pour notre pays.

Vous êtes un homme de challenge, vous l'avez prouvé tout au long de votre carrière. Est-ce que le défi que vous devez relever aujourd'hui est l'un des plus grands auquel vous avez jamais été confronté ?

Être à la tête du Comité chargé d'organiser le plus grand événement sportif au monde, c'est évidemment un challenge quotidien ! Mais c'est cela qui est extrêmement motivant. Et surtout, c'est un challenge collectif : Paris 2024, c'est une équipe qui grossit chaque jour (aujourd'hui nous sommes 300 collaborateurs, en 2024 nous serons proche des 4 000) ; c'est aussi un réseau d'acteurs issus d'horizons très différents (mouvement sportif, État, territoires, entreprises...) qui croient dans ce projet et le construisent ensemble chaque jour.

En tant qu'ancien sportif de haut niveau, vous n'avez pas dû être insensible au report des Jeux et aux nombreuses incertitudes qui planent encore sur le calendrier. Quel message souhaitez-vous adresser aux sportifs en général et notamment à ceux qui (re)préparent Tokyo ?

Un message de soutien bien sûr, car je sais à quel point cette situation d'incertitude peut être déstabilisante, quand on se prépare pendant des années pour être prêts le jour J. Un message de remerciement aussi, car j'ai été admiratif de l'élan de solidarité des athlètes pendant le confinement : malgré toutes les difficultés liées à cette situation pour eux, ils ont été nombreux à mettre leur notoriété aux services des autres, à soutenir des associations, à donner des conseils pour bouger chez soi.

Est-ce que vous pourriez inciter, à titre amical bien sûr, certains champions qui imaginent terminer leur carrière après Tokyo à poursuivre l'aventure jusqu'à Paris ?

La fin de carrière sportive est une décision très personnelle, qui se prépare et s'anticipe. Ceci étant dit, les athlètes qui auront fait les Jeux de Tokyo seront dans une situation doublement particulière : seulement 3 ans avant les prochains Jeux, et surtout, une prochaine édition des Jeux à domicile ! J'ai eu la chance de faire 4 fois les Jeux, j'y ai vécu des émotions extraordinaires et quelques uns des moments les plus marquants de ma vie. Quand on est athlète, participer aux Jeux, c'est la récompense ultime. Mais faire les Jeux à domicile et concourir devant son public, c'est vraiment la chance d'une vie ! C'est la première génération d'athlètes français qui va avoir l'occasion de vivre les Jeux « à la maison » depuis 100 ans. Cette équipe de France va entrer dans une autre dimension. Pendant 3 ans, elle sera accompagnée, médiatisée, encouragée. Et pendant les Jeux, elle sera portée par l'énergie de tout un pays. Je ne peux pas parler à la place des athlètes, mais pour ceux qui hésitent, ça vaut peut-être le coup d'attendre encore un peu avant de prendre leur retraite !

Pouvez-vous nous dire un mot sur le rôle de l'INSEP dans le projet Paris 2024 ?

L'INSEP est un acteur incontournable du sport français et participe à son rayonnement international ; c'est la fabrique des grands champions qui font gagner la France, l'endroit où se préparent les futurs exploits sportifs qui éblouiront les Jeux de Paris 2024.

L'Institut joue à ce titre un grand rôle dans le projet de Paris 2024. Pendant la candidature, son engagement a été décisif dans la mobilisation des athlètes, l'animation des territoires, les relations internationales et la veille sportive. Depuis, les liens entre l'INSEP et Paris 2024 sont quotidiens. Nous y organisons nombre de nos temps forts. De façon très symbolique, l'INSEP est la première expérience que les collaborateurs de Paris 2024 font de l'univers des Jeux, puisque le séminaire d'intégration y est organisé pour les nouveaux arrivants, qui s'initient à cette occasion à la découverte d'un sport olympique ou paralympique ! ■

EN BREF

TONY ESTANGUET

Triple champion olympique, triple champion du monde et triple champion d'Europe de canoë-kayak (C1), porte-drapeau de l'Équipe de France olympique aux Jeux de Pékin, Tony Estanguet, né à Pau le 6 mai 1978, est le seul Français à avoir obtenu trois médailles d'or au cours de trois olympiades différentes – Sydney 2000, Athènes 2004 et Londres 2012. Désormais Président du Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, il a pour ambition de rassembler l'ensemble des acteurs et des territoires qui souhaitent vivre l'aventure olympique et paralympique pour montrer le meilleur de la France et proposer un nouveau modèle de Jeux : des Jeux plus spectaculaires, plus responsables, plus ouverts.

4



QUESTIONS À

HARRY ROSELMACK

Journaliste, présentateur du magazine *Sept à Huit* sur TF1, mais aussi ceinture noire de judo, Harry Roselmack (47 ans) s'épanouit aujourd'hui devant les caméras après s'être construit grâce au sport.

1

C'est peu connu, mais vous avez débuté comme journaliste sportif et vous êtes aussi ceinture noire de judo. Quelle place occupe le sport dans votre vie ?

Le sport a été un élément important dans ma construction. Ses valeurs de respect, de tolérance, de conquête ont façonné ma personnalité et elles m'accompagnent encore aujourd'hui dans ma vie personnelle et professionnelle. Dans le judo, le premier sport que j'ai pratiqué en club, dès l'âge de 6-7 ans (il a été formé au club du Beffroi, à Tours, et est toujours

licencié à l'UJ 37 Tours, ndr), on apprend à faire chuter son adversaire, à tomber, à perdre, mais surtout à très vite se relever. Le sport en général m'a mis à l'épreuve. Et il m'a aidé à nouer de solides amitiés. C'est simple, la plupart des amis d'enfance qui font toujours partie de ma vie sont d'anciens judokas. (...) Je fais attention à mon corps, car c'est mon « outil » de travail, mais la pratique d'une activité physique régulière est surtout importante pour mon bien-être personnel. Plus le temps passe, plus les dégâts de l'inactivité sont visibles (sourire). J'essaie de faire du sport une à deux fois par semaine, en salle le plus souvent, un peu de footing aussi malgré des problèmes de genoux.



*J'ai un grand respect
pour toutes les
formes de réussite.*

*Celle des sportifs n'est
pas assez reconnue*

Je remets parfois le kimono, mais essentiellement pour des événements comme par exemple l'anniversaire de mon club. Et comme beaucoup de Français, je me suis aussi mis à suivre des tutos sur internet, notamment pendant le confinement.

2

Quel regard portez-vous sur la pratique du sport au plus haut niveau ?

Déjà à l'époque, quand j'étais sur les tatamis, j'étais plus attiré par la compétition que par les entraînements. J'ai gagné un titre de champion de France scolaire dans les années 80, mon seul réel « fait de gloire » dans le sport, mais je me souviens encore de ce que j'ai ressenti à l'époque. Je ne me suis jamais projeté et je n'ai jamais imaginé poursuivre ma carrière dans le haut niveau. Je ne suis pas sûr de toute façon que j'aurais eu assez de talent, mais il aurait surtout fallu que je quitte mes parents très jeune et que je parte en sport-étude et cela n'a jamais fait partie de mes projets. (...) Quand on aime son sport, on apprécie forcément de le voir pratiqué avec une certaine maestria. C'est la raison pour laquelle j'essaie d'aller voir dès que je le peux des grands tournois de judo. J'étais dans les tribunes lors des championnats du monde du judo à Paris (en 2011, ndlr), je vais régulièrement assister au Tournoi de Paris, et j'attends bien sûr avec impatience les Jeux de 2024. Et puis, j'ai la chance de connaître le plus grand champion de ce sport.

3

Vous êtes en effet proche du multiple champion olympique et champion du monde, Teddy Riner, d'origine antillaise comme vous. Vous avez notamment coproduit le document « Dans l'ombre de Teddy Riner » il y a quelques années. Qu'avez-vous découvert en le côtoyant ?

Teddy est un technicien hors pair, ce n'est pas un secret. Mais ce qui est le plus frappant chez lui, c'est sa personnalité et son mental hors normes. Il a une manière d'appréhender les grands événements qui est la marque des plus grands champions. Je pense qu'il y a une part d'inné, de talent, mais pas que. Il faut se rendre compte aussi à quel point Teddy est un grand pro, un immense travailleur. J'ai un grand respect pour toutes les formes de réussite. Celle des sportifs n'est pas assez reconnue. Derrière les victoires en compétition, il y a beaucoup de travail et même des sacrifices. L'INSEP en est le témoin quotidien.

4

Qu'est-ce qu'incarne l'INSEP à vos yeux et quels liens avez-vous avec l'établissement ?

Je connais depuis de nombreuses années Christophe Massina (entraîneur de l'équipe de France de judo, ndlr) et Éric Despezelle (ancien sélectionné olympique et médaillé européen, ndlr), qui sont des anciens camarades de club, et ils m'ont donné un jour l'opportunité de faire des randoris (combats de judo) avec eux au dojo de l'INSEP. Une expérience fabuleuse et un vrai privilège. Depuis, je viens de temps en temps assister à des séances de l'équipe de France et c'est toujours un vrai plaisir. J'ai beaucoup de respect pour ce lieu d'excellence. Les grandes écoles font la fierté de la France. L'INSEP en est une. ■

BILLAL BENNAMA

EN A ENCORE SOUS LES GANTS

Qualifié pour les Jeux de Tokyo avant le début de la crise sanitaire, Billal Bennama (22 ans), 3^e mondial chez les poids mouches en 2019, confirme qu'il est un prétendant sérieux à la succession des boxeurs de la Team Solide.

Cela s'apparente presque à un adoubement. Vice-champion olympique des poids légers en 2016 et champion du monde dans la même catégorie un an plus tard, Sofiane Oumiha a vu depuis s'épanouir sur les rings une nouvelle génération de boxeurs français. Des jeunes ambitieux qui rêvent de frapper au moins aussi fort que leurs aînés de la Team Solide (6 médailles à Rio). Et pour Oumiha, pas de doute, Billal Bennama est déjà plus qu'un - solide - prétendant. « *Billal, c'est un futur grand, s'enthousiasme le capitaine de l'équipe de France (25 ans) à propos de son cadet de trois ans. Aux premiers abords, il paraît timide, réservé, mais dès qu'il se retrouve entre les cordes, il se métamorphose. Il n'a pas peur « d'aller aux charbons » et il sait ce qu'il veut.* » John Dovi ne tarit pas non plus d'éloges sur le sociétaire du Blagnac boxing club, membre du pôle France de l'INSEP depuis 2017 après deux ans au pôle France jeunes de Nancy. « *Billal a toujours eu beaucoup de potentiel, confirme l'entraîneur national de l'équipe de France masculine. Dans les catégories jeunes, on sentait qu'il était au-dessus du lot, avec une grande maturité sur et en dehors des rings. Ses performances actuelles ne sont pas une surprise.* »



PREMIER PODIUM, VRAI DÉCLIC

À seulement 22 ans, Billal Bennama est en train de s'imposer comme l'un des valeurs sûres des Bleus. Il est même l'un des rares tricolores déjà qualifiés pour les Jeux de Tokyo. En mars dernier, quelques heures seulement avant la suspension du tournoi européen de qualification olympique à cause de la crise du coronavirus, le poids mouche (- 52 kg) avait réussi à valider son billet pour le Japon en dominant sur le ring de la Copper Box Arena de Londres l'Allemand Hamza Touba en huitième de finale. En septembre 2019, il avait aussi remporté la seule médaille - en bronze - du clan français aux championnats du monde amateurs d'Ekaterinbourg. Un premier podium sur la scène internationale en seniors pour le double champion de France, vice-champion d'Europe en U22, qui a agi comme un révélateur. « Cette médaille m'a fait prendre confiance en moi, reconnaît celui qui était arrivé en Russie diminué par une fracture de fatigue à la cheville. Jusque-là, j'avais du mal à concrétiser. Je savais qu'il ne me manquait pas grand chose, mais je butais toujours sur la dernière marche. Le fait de battre sur un tel tournoi quelques-uns des meilleurs boxeurs de ma catégorie a été un vrai déclic. »

UNE MARGE DE PROGRESSION

D'une grande aisance gestuelle, déjà très complet techniquement, Billal Bennama, formé par son père Mohamed à Blagnac dès l'âge de 4 ans, a encore enrichi sa panoplie. « J'ai surtout beaucoup travaillé physiquement, souligne-t-il. Jusqu'à l'an passé, j'avais parfois du mal à finir les rounds. » « Billal avait aussi tendance à trop se focaliser sur sa puissance de frappe, note John Dovi. Dès qu'il a compris qu'il n'avait pas besoin de faire mal pour gagner, il a passé un cap. Il a encore bien sûr une belle marge de progression. Il doit notamment s'améliorer à mi-distance, être plus fin dans sa boxe... et surtout, il doit désormais enchaîner les résultats dans les grands championnats. » La coupure imposée par la crise sanitaire aurait pu briser la dynamique, tout comme le report des Jeux Olympiques. Mais le protégé de Luis Mariano Gonzales à l'INSEP semble reparti sur les mêmes bases très élevées depuis son retour à l'entraînement. « Même si j'ai pu continuer à m'entraîner chez mes parents à Toulouse pendant le confinement, les premières vraies mises de gant au pôle ont quand même été difficiles, sourit-il. Mais je trouve que j'ai quand même vite retrouvé mes marques. » Physiquement affuté, bien dans sa tête - « Outre le soutien

du staff et des autres boxeurs, notamment Sofiane qui n'hésite pas à partager son expérience, je bénéficie depuis le début de l'année des conseils d'un préparateur mental et je sens la différence », explique-t-il -, Billal Bennama est à nouveau focalisé sur Tokyo... 2021, tout en pensant déjà à Paris 2024 même si la tentation de passer professionnel pourrait se faire sentir l'an prochain. « Tout dépendra de mes performances aux Jeux, remarque-t-il. Si je suis champion olympique, mon objectif, j'aurai certainement des opportunités. Mais j'aime vraiment la boxe amateur. C'est celle dans laquelle je me sens le plus à l'aise et qui correspond le plus à mes qualités. Et puis, disputer les Jeux à la maison est un challenge qui ne se refuse pas. » Car Billal Bennama en a encore visiblement sous les gants. ■



Né le 14 juin 1998 à Albi

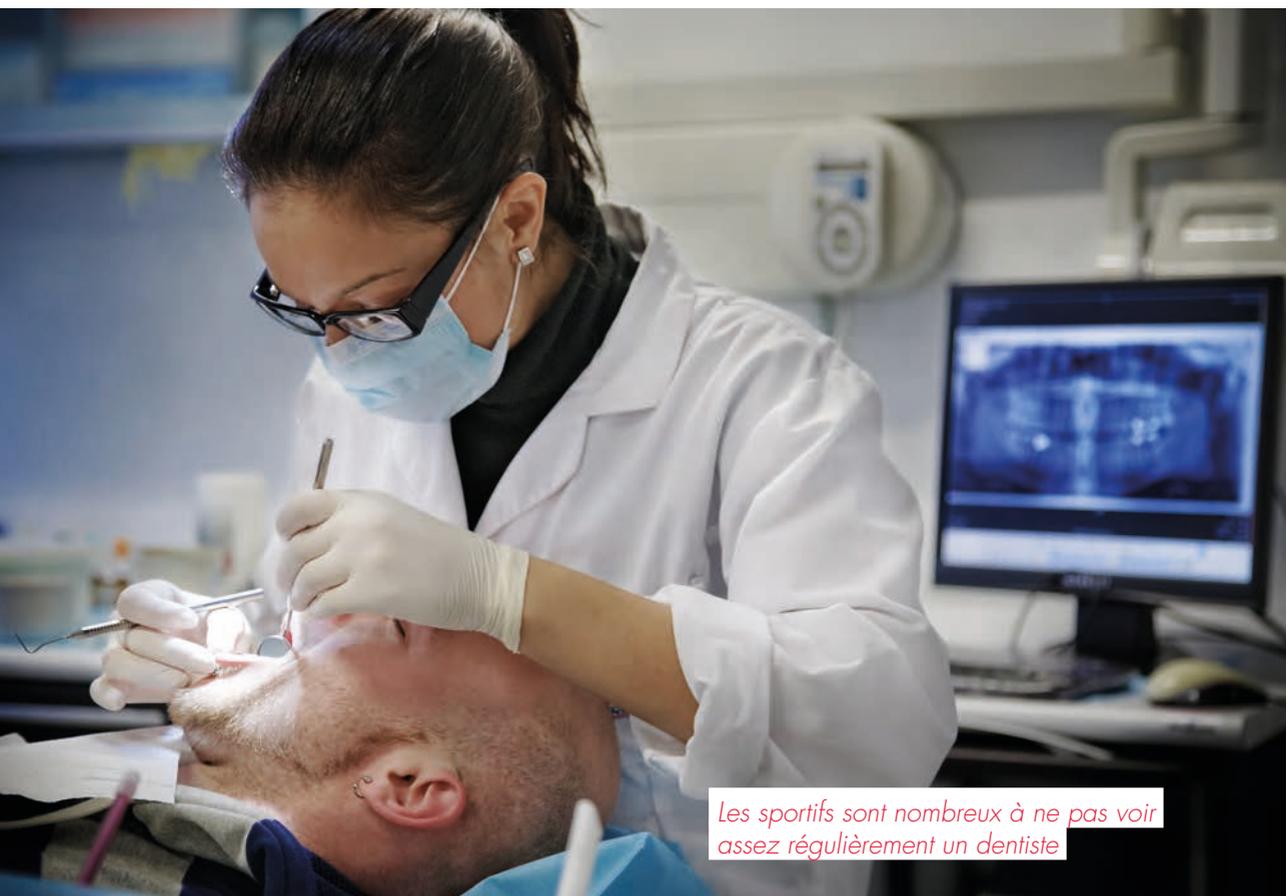
Taille : 175cm

Poids : 52kg

PALMARÈS

Membre de l'équipe de France de boxe, qualifié pour les Jeux Olympiques de Tokyo

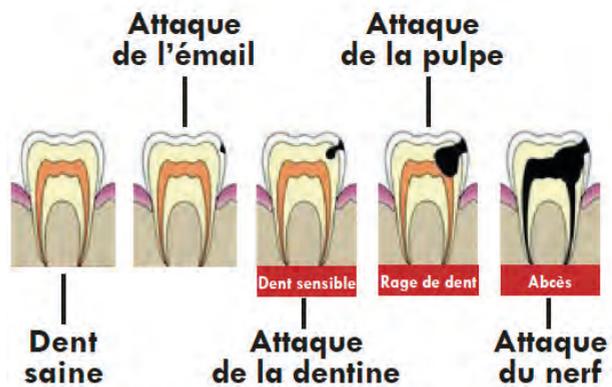
- 3^e des championnats du monde amateurs en 2019 (- 52 kg)
- Vice-champion d'Europe U22 en 2017 (- 49 kg), 3^e en 2018 (- 52 kg)
- Double champion de France seniors en 2017 (- 49 kg) et 2018 (- 52 kg)
- Double champion de France juniors en 2015 et 2016 (- 49 kg)



Les sportifs sont nombreux à ne pas voir assez régulièrement un dentiste

L'IMPACT DES SOINS **BUCCO-DENTAIRES** **SUR LA PERFORMANCE**

Et si c'était les dents ? Les sportifs de haut niveau n'y pensent pas forcément, mais un problème dentaire peut affecter leurs performances. Les pensionnaires de l'INSEP bénéficient d'une surveillance et d'une prévention odontologique particulières dans le cadre de leur santé bucco-dentaire.



//
Le niveau élevé de mauvaise santé bucco-dentaire chez des athlètes de haut niveau n'est pas vraiment une surprise.

C'est une étude qui avait fait grincer les dents. Lors des Jeux Olympiques de Londres en 2012, plus de 300 sportifs représentant 25 disciplines avaient confirmé lors de leur passage à la clinique dentaire du village olympique qu'ils ne faisaient pas toujours preuve de discipline pour leur hygiène buccale. Plus de la moitié d'entre eux présentaient des caries (55,1%) et souffraient de « gingivites » ou inflammation de la gencive (76%) et 44,6% avaient des signes d'érosion dentaire modérée à sévère. 46,5% n'avaient pas eu de visite de contrôle depuis plus de 12 mois et 18% reconnaissaient avoir connu des baisses de performance à l'entraînement et en compétition dues à des problèmes dentaires.

Ce niveau élevé de mauvaise santé bucco-dentaire chez des athlètes de haut niveau n'est pas vraiment une surprise. Pourtant très à l'écoute de leur corps et attentifs aux soins qu'ils doivent lui apporter au quotidien, les champions négligent parfois encore leurs dents. Ils sont nombreux à ne pas voir assez régulièrement un dentiste de par la densité et le rythme des entraînements, des stages et des compétitions. Et leur pratique ne les épargne pas des maladies de la sphère bucco-dentaire. Elle aurait même tendance à les accentuer. ▶

LES SPORTIFS, DES PERSONNES À RISQUE

Chirurgien-dentiste à l'INSEP, le docteur Lucile Goupy le confirme : « Les sportifs de haut niveau sont des personnes à risque bucco-dentaire. » Leur entraînement quotidien ou biquotidien induit une dépense énergétique importante qui doit être compensée par des apports réguliers en boissons de l'effort souvent acides et des barres et gels énergétiques riches en sucres. Des habitudes alimentaires indispensables au maintien de la performance, mais qui augmentent significativement le risque de déminéralisation de l'émail entraînant les lésions carieuses ainsi que les lésions d'usure des dents.

« De manière générale, pour préserver notre santé bucco-dentaire, il faut éviter tout ce qui est trop sucré ou collants (bonbons, gâteaux, chips, céréales, etc.), dont le rôle est reconnu dans la pathologie carieuse, en particulier en grignotage entre les repas, et privilégier la consommation d'eau lors des entraînements, au moins en « rinçage » après une boisson de l'effort, et de produits laitiers lors de la récupération », détaille Lucile Goupy. Les lésions d'usure, sans participation bactérienne, sont pour leur part le plus souvent provoquées par des attaques acides. Les sources d'acidité peuvent être soit d'origine alimentaire ou hydrique (sodas, agrumes, condiments...) soit d'origine intrinsèque (vomissements liés aux régimes, régurgitations gastro-œsophagiennes qui nécessitent la consultation du médecin...) Les lésions d'usure situées au niveau cervical des dents (c'est-à-dire sur la partie proche de la gencive) peuvent aussi être consécutives d'un brossage non adapté avec une brosse à dents dure.



« On peut le vérifier en ressentant une sorte de cuvette sur le dessus des dents du fond, ou encore lorsque l'intérieur des dents paraît plus lisse, précise Lucile Goupy. Pour stopper le phénomène d'érosion dentaire, il est préférable d'utiliser une brosse à dents souple et apprendre la bonne technique de brossage avec son dentiste. »

OPTEZ POUR LE CHOCOLAT NOIR

La gourmandise n'est pas pour autant toujours un vilain défaut en matière bucco-dentaire, car « certains aliments jouent un rôle « protecteur » comme le fromage ou le chocolat noir, précise Lucile Goupy. La caséine des produits laitiers s'oppose à la déminéralisation de l'émail et les polyphénols du chocolat noir empêchent le développement des bactéries ». Outre les habitudes alimentaires, l'intensité de l'effort, mais aussi parfois le stress peuvent provoquer une diminution du flux salivaire et par conséquent une sécheresse buccale. Or la salive, de part son pouvoir tampon et les anticorps qu'elle contient, a un rôle protecteur essentiel. Elle permet notamment rétablir un PH neutre et a aussi un pouvoir nettoyant.

« C'est la raison pour laquelle nous conseillons exceptionnellement aux personnes qui n'ont pas la possibilité de se brosser les dents le midi, outre se rincer la bouche avec de l'eau, de mastiquer un chewing-gum sans sucre, ce qui permet de stimuler la salivation et donc un nettoyage naturel de la cavité buccale », explique Lucile Goupy.



Il faut (...) privilégier la consommation d'eau lors des entraînements, au moins en « rinçage » après une boisson de l'effort, et de produits laitiers lors de la récupération



Les coups reçus, les chocs, les chutes sont très souvent la cause de traumatisme au niveau des dents, lèvres et tissus mous de la sphère buccale

ATTENTION AUX CHOCS

Les sportifs de haut niveau constituent également une population à risque dentaire majoré du fait de l'intensité de leur pratique sportive. Les coups reçus, les chocs, les chutes sont très souvent la cause de traumatismes au niveau des dents, des lèvres et des tissus mous de la sphère buccale. Les sports les plus à risque sont surtout les sports de contact - judo, boxe, taekwondo sans oublier le basket, le hockey sur gazon ou encore le handball. Les traumatismes dentaires sont de différents types : les fractures dentaires avec atteinte ou non de la pulpe, et les traumatismes des tissus de soutien de la dent (os, gencive) ce qui comprend les expulsions de dents, les luxations et les fractures de l'alvéole dentaire.

Les plus fréquents sont les fractures coronaires ou les subluxations et les incisives supérieures représentent environ 65 % des dents lésées.

Le sportif ne doit pas sous-estimer les chocs, même anodins. Ils peuvent entraîner des fêlures qui sont des microcraquelures de l'émail dentaire. Répétées, elles peuvent avoir un impact sur la santé de la pulpe : la dent peut changer de teinte voire perdre sa vitalité.

Le seul moyen efficace de prévenir les traumatismes est le port d'un protège-dents, appelé aussi protection intrabuccale (PIB) et fait sur mesure par un prothésiste après la prise d'empreinte en bouche au cabinet dentaire. Le port d'une PIB est d'ailleurs une obligation fédérale pour la pratique des nombreuses disciplines sportives (boxe, taekwondo,

hockey sur glace, football américain) et est particulièrement recommandé dès qu'il y a risque de coups de tête, coude, poing et pied, notamment pour tous les sports de contact. Certains athlètes possèdent parfois même une PIB de secours en cas de perte ou d'oubli.

L'expulsion dentaire est une vraie urgence pour laquelle le patient doit consulter dans les 20 minutes (60 minutes maximum) après le traumatisme si la dent n'est réimplantée sur place. Mais quel que soit le type de traumatisme, il convient d'appeler et de consulter au plus tôt son chirurgien-dentiste pour les conseils et soins d'urgence, et faire établir un certificat médical initial de traumatisme. ▶



Le seul moyen efficace de prévention des traumatismes est le port d'une protection intra-buccale faite sur mesure

//

Des troubles de l'occlusion peuvent entraîner des défauts de posture avec déviation du centre de gravité et des répercussions mécaniques.

NE PAS SE FIER À L'ABSENCE DE DOULEUR

« Dans tous les cas de figure, il ne faut pas se fier à l'absence de douleur, prévient Lucile Goupy. Une lésion carieuse ne fait pas forcément mal » Lorsqu'une douleur dentaire est ressentie, il est déjà trop tard : la carie est tellement importante que la pulpe de la dent est atteinte. Il y a un risque de nécrose, puis vient rapidement l'infection. Une lésion carieuse qui a débuté ne guérit pas seule. Le risque de remettre à plus tard le soin de ces lésions est de se retrouver avec une infection aiguë lors d'une compétition importante, et d'être dans l'impossibilité d'y participer. D'où l'importance d'une surveillance bucco-dentaire et de bilans dentaires réguliers à l'image de ce qui est proposé par les dentistes du pôle médical de l'INSEP. Ces derniers effectuent les bilans deman-

dés soit par les fédérations, soit par les sportifs eux-mêmes afin de dépister des pathologies susceptibles d'entraver l'entraînement et de délivrer des messages simples et des conseils sur la santé bucco-dentaire. Car les douleurs dentaires peuvent être anxigènes, altérer le sentiment de bien-être et gêner le sportif durant les entraînements et les compétitions. Des troubles de l'occlusion peuvent entraîner des défauts de posture avec déviation du centre de gravité et des répercussions mécaniques. Enfin, les bactéries à l'origine des caries et des maladies parodontales peuvent également entraîner des infections à distance sur d'autres organes (cœur, reins, foie, poumons, sinus...) et aggraver des maladies et inversement (diabète).

Le sport de haut niveau passe aussi par un haut niveau d'hygiène dentaire. ■

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES DENTAIRES

- Se brosser les dents « de la gencive vers la dent » 2 fois par jour, matin et soir, avec une brosse à dents à poils souples et un dentifrice fluoré, et compléter avec du fil dentaire.
- Attendre 30 minutes après les repas - ou après les vomissements - pour se brosser les dents.
- Se rincer la bouche avec de l'eau à la fin de chaque prise alimentaire ou boisson de l'effort, s'il n'est pas possible de se brosser les dents.
- Boire de l'eau essentiellement et utiliser une gourde avec paille pour les autres boissons. Éviter le grignotage de boissons/aliments acides en dehors des repas.
- Porter un protège-dents sur mesure à l'entraînement et en compétitions (arts martiaux et sports de contact).
- Prendre rendez-vous chez votre chirurgien-dentiste deux fois par an.



Dr Lucile Goupy,

Chirurgien-dentiste
à l'INSEP

« Des problèmes dentaires peuvent momentanément handicaper nos athlètes au point de ne plus s'entraîner, de reporter leurs échéances voire de ne plus participer à une compétition. L'équipe du cabinet dentaire de l'INSEP pratique des bilans buccodentaires à l'initiative des fédérations ou des sportifs eux-mêmes. Un examen radiographique dentaire et un examen clinique constituent cette consultation qui évalue les soins dentaires réalisés et ceux nécessaires, mais aussi l'état du parodonte (tissus de soutien de la dent), des antécédents de traumatismes dentaires, une éventuelle perturbation de l'occlusion dentaire, de la mastication. Nous vérifions également si l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) ne présente pas de dysfonctionnements, s'il n'y pas d'anomalies lors de l'éruption des dents de sagesse. Nous pouvons aussi prévoir des soins de temporisation selon l'urgence des soins en fonction de leur planning. Nous prodiguons des conseils d'hygiène bucco-dentaire et alimentaire adaptés à chacun. Toutes ces données sont recueillies pour évaluer l'état bucco-dentaire du sportif et permettre une prévention efficace. Lorsque des soins sont à planifier, le planning d'échéances futures est discuté avec le sportif afin de le recevoir dans les meilleurs délais pour ne pas entraver ses performances et sa progression. »



La fatigue de l'athlète est un concept difficile à définir.

EN SPORT DE HAUT NIVEAU, C'EST VRAIMENT FATIGANT D'ÊTRE FATIGUÉ

Entre le simple coup de pompe, la fatigue aiguë, momentanée et rapidement réversible, qui découle de charges d'entraînement indispensables à la performance et le surentraînement voire le « burnout » physique mais aussi psychologique qui vont conduire à des contre-performances, la frontière est parfois mince et le diagnostic difficile à réaliser.

Elle est souvent décrite comme un phénomène, voire une maladie de société hautement subjective. Et la crise de la COVID-19 et son contexte anxiogène n'ont rien arrangé, bien au contraire. La fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, fait partie de notre vie, qu'elle perturbe le plus souvent. De nouvelles formes d'épuisement ont même vu le jour ces dernières années, dues notamment à la privation de sommeil, à l'utilisation massive des écrans et à des charges mentales accentuées. Or, la fatigue ne doit pas être banalisée, d'autant plus lorsqu'elle s'installe en pesant sur la santé physique et psychologique et en devenant une compagne familière.

En matière de sport de haut niveau, la fatigue est un sujet qui interpelle voire fascine les chercheurs, les médecins et les entraîneurs qui cherchent à mieux la comprendre afin d'améliorer les performances des sportifs. Car pour ces derniers, c'est vraiment fatigant d'être fatigués !

Simple coup de pompe, fatigue aiguë momentanée et rapidement réversible qui découle de charges d'entraînement indispensables à la performance, surentraînement voire burn out physique, mais aussi psychologique qui vont conduire à des contre-performances ? La fatigue de l'athlète est un concept difficile à définir, avec une multitude de facteurs dans sa survenue, ce qui rend sa mesure tout aussi problématique.



**De nouvelles formes
d'épuisement
ont vu le jour ces
dernières années**

MOMENTANÉE OU DURABLE ?

Si l'augmentation de la charge d'entraînement est incontournable afin d'induire de nouvelles adaptations de l'organisme et permettre aux athlètes d'exploiter toutes leurs potentialités, elle s'accompagne aussi forcément de son lot de fatigue. Lorsqu'elle est momentanée, ce qui constitue une situation jugée normale en réponse à l'entraînement, elle participe à la progression. Mais la frontière est mince et toute la subtilité consiste alors à trouver le juste équilibre, à jongler au mieux entre travail et récupération sans tomber dans le surentraînement. « *La fatigue quand on fait du sport, c'est normal, assène Sébastien Le Garrec, le chef du pôle médical de l'INSEP. En revanche, ce qui l'est moins, c'est lorsqu'un athlète n'arrive plus à récupérer. Une fatigue ressentie sur une ou deux journées peut s'expliquer assez facilement selon l'intensité des charges d'entraînement. Mais si elle dure plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avec une diminution prolongée de la performance, il devient alors urgent de l'identifier et d'intervenir.* »

« *À l'INSEP, nous proposons aux athlètes de réaliser différents tests en début de saison (bilan sanguin, test d'effort, sprint, répétition maximum...) qui vont nous donner des valeurs de référence et qui nous permettront au fil de l'année, sur la base de nouveaux tests, d'avoir des indicateurs sur leur état de santé général, mais aussi sur une diminution ou non de leur performance, sur une éventuelle dégradation du geste, etc, explique Mathieu Nedelec, chercheur en Physiologie Appliquée au Sport de Haut Niveau au sein du laboratoire SEP. S'il existe en plus d'autres symptômes (troubles du sommeil, perte d'appétit, altération de l'humeur, douleurs musculaires et articulaires...), ces marqueurs nous permettront de déterminer si le sportif est fatigué et de quelle fatigue il s'agit. Un sportif de haut niveau est toujours sur le fil, il faut donc être vigilant pour éviter qu'il tombe en situation de surentraînement. Une chose est sûre : On ne laisse pas un sportif fatigué sans réponses à sa fatigue.* » ▶



Des pauses insuffisamment respectées lors des séances d'entraînement peuvent nuire à la qualité de récupération

QUATRE STADES DE FATIGUE

Si la fatigue est un problème complexe et multifactoriel qui reste encore largement méconnu dans le contexte des sports d'élite, quatre stades ont néanmoins été identifiés : la fatigue aiguë, le surmenage fonctionnel, le surmenage non fonctionnel et le surentraînement. En réponse à une période de forte charge d'entraînement, l'athlète peut ainsi ressentir une forme de fatigue aiguë, mais un jour « off » suffit à lui permettre de retrouver son niveau de performance habituel.

Le second stade de fatigue est plus intense, mais reste positif pour l'athlète. Dans ce cas, l'équilibre entre la charge d'entraînement et la capacité de récupération du sportif est temporairement rompu, de sorte que le niveau de performance est momentanément dégradé. Un jour « off » ne suffit plus à récupérer. Mais après quelques jours voire quelques semaines de récupération relative, un phénomène de surcompensation survient. Ce surmenage est alors considéré comme fonctionnel, car l'athlète est en capacité de « rebondir ». Les symptômes du surmenage fonctionnel sont courants, et même souvent recherchés par de nombreux entraîneurs et sportifs. Travailler sur les bases d'une alternance entre des phases d'accumulation de fatigue et des phases de récupération constitue une pratique habituelle et nécessaire en entraînement sportif de haut niveau. Cette stratégie est notamment mise en place lors de périodes de forte charge d'entraînement dans l'espoir que ce stress d'entraînement génère de nouvelles adaptations. Le plus souvent ces cycles s'enchaînent sur une période d'environ trois à quatre semaines à raison de deux à trois semaines de charges d'entraînement suivies d'une semaine de repos relatif. Si cette organisation cyclique assure une récupération suffisante et



Travailler sur les bases d'une alternance entre des phases d'accumulation de fatigue et des phases de récupération constitue une pratique habituelle et nécessaire en entraînement sportif de haut niveau

s'accompagne d'une amélioration régulière de la capacité de performance, l'entraînement est adapté. Or, très peu d'études ont caractérisé le niveau de fatigue à ne pas dépasser pour que le phénomène de surcompensation soit optimisé. Et dans le cas où le sportif ne parvient pas à améliorer ses chronos malgré le respect d'une phase de récupération prolongée, le surmenage devient non fonctionnel. La surcharge n'a alors plus aucun intérêt pour l'athlète puisqu'il ne parvient pas à progresser en réponse à celle-ci. Dans certains cas plus extrêmes encore qui se traduisent généralement par un déséquilibre entre l'entraînement et la récupération, une perte durable de la capacité de performance pendant une longue durée, de plusieurs semaines à plusieurs mois, des troubles du sommeil, une altération de l'humeur et une incapacité à retrouver une sensation de « fraîcheur », il y a de fortes probabilités que le sportif soit alors en état de surentraînement.

UN DIAGNOSTIC DIFFICILE

Outre le mauvais dosage de l'entraînement, différents facteurs peuvent être la cause d'un surentraînement, notamment une mauvaise qualité de récupération. Des pauses insuffisamment respectées lors des séances d'entraînement, une pratique dans un climat conflictuel, le bruit ambiant, le non respect des périodes de repos sont autant d'éléments susceptibles de nuire à la qualité de la récupération, et ce malgré une programmation adaptée. Enfin, le style de vie de l'athlète - sommeil, horaire quotidien, nutrition, consommation d'alcool ou de tabac, conditions matérielles de vie, activités annexes au sport, obligations et contraintes scolaires ou professionnelles,... - et son état de santé - rhumes, états fébriles, maladies gastriques ou intestinales,... - peuvent également influencer sur la qualité de sa récupération. *« C'est la raison pour laquelle nous sensibilisons régulièrement les sportifs de l'INSEP, et notamment les nouveaux entrants, sur l'importance de leur rythme de vie, à commencer par leurs habitudes de sommeil, témoigne Mathieu Nedelec. Le sommeil fait partie des éléments essentiels de la gestion de la fatigue. Il convient donc aussi de le prendre en compte dans la recherche des causes du surentraînement. »*

Un syndrome néanmoins difficile à diagnostiquer. *« Avant de se précipiter et d'évoquer un possible surentraînement, il est important d'éliminer toutes les autres causes possibles de la diminution de la performance, précise Sébastien Le Garrec. Dans un premier temps, nous allons échanger avec l'athlète et son coach sur les charges d'entraînement, la qualité de récupération, la nutrition, le sommeil... Un examen clinique et une analyse sanguine pourront ensuite être réalisés pour établir la présence ou non d'une infection, d'une anémie ou des carences. Et enfin une approche pluridisciplinaire, avec l'intervention d'un psychologue, d'une nutritionniste, permettra de déterminer d'éventuels troubles nutritionnels, des facteurs de stress, d'anxiété, voire de dépression qui pourraient être à l'origine de cette fatigue. »* ▶



Guillaume Millet,

Professeur de Physiologie de l'Exercice à l'université Jean Monnet de St-Etienne, membre senior IUF et directeur du

Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (Chambéry/Lyon/St-Etienne)

« Au sein d'un consortium réunissant des chercheurs stéphanois, marseillais et niçois ainsi que les fédérations françaises de voile et de gymnastique, nous projetons d'étudier la fatigue des sportifs de haut niveau selon une approche innovante qui serait à la fois holistique et individualisée, dans le but bien sûr d'améliorer la performance. C'est un défi majeur partagé et même initié par les fédérations, car il est important de s'assurer que la fatigue est traitée de manière appropriée. Or aujourd'hui, il existe peu d'indicateurs qui permettent de connaître précisément les mécanismes et surtout les signes avant-coureurs de la fatigue afin de mieux l'apprivoiser. Bien sûr, il existe des outils comme la variabilité de la fréquence cardiaque ou les questionnaires d'auto-évaluation, mais il nous faut aujourd'hui aller plus loin. Les causes de la fatigue peuvent être multiples et ne sont pas imputables aux seules charges d'entraînement. Par exemple, les athlètes féminines présentent en moyenne de meilleures résistances à la fatigue neuromusculaire que les hommes, mais cette fatigabilité est impactée par des changements hormonaux tout au long du cycle menstruel. À l'inverse, les perturbations de sommeil auto-rapportées semblent plus élevées chez les filles à haut niveau. Aussi, même si ce n'est qu'un sentiment personnel non étayé scientifiquement, il se peut que la charge cognitive soit plus importante aujourd'hui, en raison de la pression liée aux réseaux sociaux entraînant une fatigue émotionnelle plus forte. Sans même parler du contexte actuel et de la crise sanitaire. Il y a tellement de réponses différentes à apporter aux sportifs et aux entraîneurs. Il faudrait inventer une nouvelle discipline : la « fatigologie » ».



La composante psychologique joue un rôle fondamental dans l'investissement d'un athlète à l'entraînement

GARE AU BURNOUT

Car l'épuisement n'est pas toujours seulement physique. En sport de haut niveau, la composante psychologique joue également un rôle fondamental dans la capacité d'un athlète à s'investir à l'entraînement, à exprimer tout son talent en compétition, et à rebondir face aux difficultés rencontrées, voire aux échecs. « Dans ces conditions, la saturation psychologique peut tout autant nuire à la bonne préparation de l'athlète que son épuisement physique, note Nadine Debois, chargée de mission au sein du pôle haut niveau de l'INSEP. Il importe donc pour les spécialistes dont l'entraîneur de distinguer ce qui relève du surentraînement de ce qui relève d'une forme de saturation tant psychique que physique plus communément appelée « burnout ». » Épuisé émotionnellement, le sportif a le sentiment que, quels que soient les efforts fournis, tant sur le plan physique que sur le plan mental, il ne parvient plus à faire face aux exigences de la pratique de haut niveau. Cet état s'accompagne d'une baisse de motivation, d'une insatisfaction à la pratique d'un sport qui, jusque là, le passionnait, et d'une diminution du niveau de performance. Le burnout peut être une des conséquences du surentraînement, la fatigue physique prolongée et l'incapacité à recouvrer son niveau de performance pouvant à terme engendrer un état de saturation psychologique.

Mais il peut également survenir en l'absence de tout signe de surentraînement, par ennui ou manque de plaisir, en raison de la pression à persévérer exercée par l'entourage (entraîneurs, parents). Les facteurs scolaires, professionnels, occupationnels, nutritionnels sont également susceptibles d'augmenter le risque tout comme un trop grand investissement dans sa pratique.



La fatigue physique prolongée et l'incapacité à recouvrer son niveau de performance peuvent engendrer un état de saturation psychologique

Dans un article paru sur le site internet de l'ordre des psychologues du Québec*, une équipe pluridisciplinaire (psychologues et physiologistes) de l'Institut National du Sport du Québec s'est également penchée sur la question d'éventuels troubles psychopathologiques voire de dépression avérée qui pourraient expliquer la fatigue ressentie par un sportif de haut niveau en expliquant : « *L'épuisement sportif peut ressembler au trouble d'adaptation avec humeur anxieuse ou dépressive (...). Un athlète déprimé rapportera une fatigue généralisée et une humeur déprimée au-delà du contexte sportif. Mais l'épuisement sportif peut ressembler au trouble d'adaptation avec humeur anxieuse ou dépressive. Le jugement du clinicien sera important pour aider l'athlète dans sa décision de poursuivre, de mettre en pause ou d'arrêter son sport ainsi que pour le soutenir afin qu'il retrouve sa confiance, sa motivation, son équilibre et son sentiment de contrôle.* »

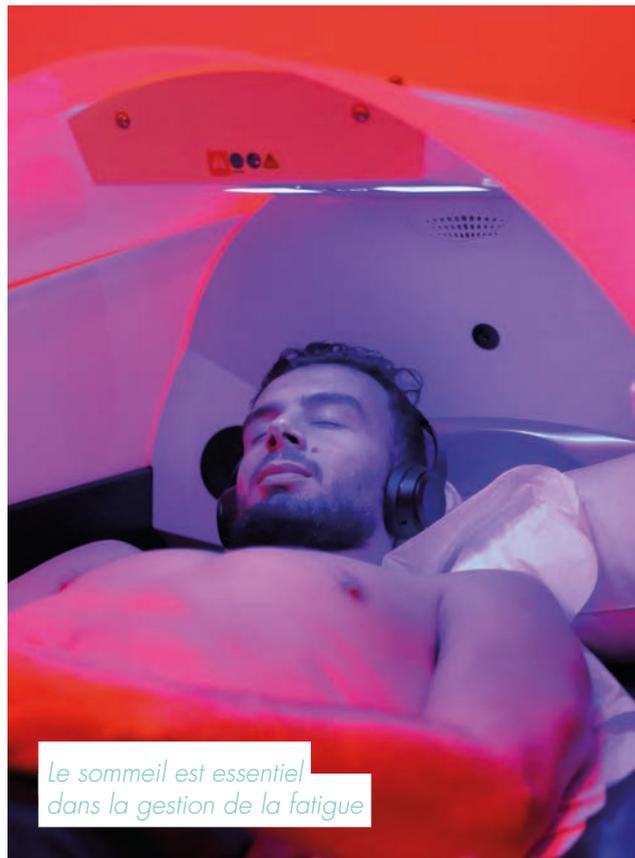
Une récente étude menée par Mathias Pessiglione, chef d'équipe à l'Institut du Cerveau, en collaboration avec l'INSEP et l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) a également montré qu'un entraînement physique trop intense pouvait nuire aux capacités cérébrales des sportifs, en particulier au contrôle cognitif, et donc provoquer une intense fatigue mentale. Les chercheurs ont notamment montré qu'un entraînement sportif trop intensif pouvait être assimilé à un travail intellectuel excessif, entraînant les mêmes effets délétères sur l'activité du cortex latéral préfrontal et sur l'impulsivité lors d'une prise de décision.

REPOS ET AIDE PSYCHOLOGIQUE

Si l'arrêt complet de la pratique n'est pas recommandé pour aider à gérer le surentraînement ou le burnout, ces états de saturation physique et psychologique nécessitent cependant, pendant un certain temps, du repos et un allègement des charges d'entraînement associé à une aide sur le plan psychologique afin d'aider le sportif à retrouver sa confiance, son sentiment de contrôle et sa motivation. « *On considère que le temps nécessaire pour revenir à son meilleur niveau est équivalent au temps pendant lequel le sportif a évolué en état de surentraînement*, souligne Nadine Debois. *Il importe donc de repérer le plus tôt possible les symptômes de ce surentraînement.* »

L'effort, la fatigue et parfois la souffrance sont inévitables à partir d'un certain niveau de pratique. L'entraîneur doit être à l'écoute de ses athlètes et vigilant aux signes susceptibles de refléter un état de surentraînement ou burnout. Chaque signe (ou symptôme) pris séparément - l'athlète se plaint d'être fatigué, il a l'air moins investi - ne signifie pas que l'athlète est surentraîné ou saturé psychologiquement. Mais quand plusieurs symptômes se surajoutent et deviennent récurrents dans le temps, la question du surentraînement ou du burnout peut alors se poser. « *Dans le sport de haut niveau, il est assez fréquent d'avoir en permanence le pied sur l'accélérateur. Sauf que lorsqu'on se retrouve à un mètre d'un mur, il faut aussi savoir freiner* », conclut Sébastien Le Garrec. ■

* <https://bit.ly/30Hd2sw>



*Le sommeil est essentiel
dans la gestion de la fatigue*



FEEL YOUR BEST
by Elite Medicale

ENTRE **L'INSEP** ET **HUMANTECAR®**, « LE MEILLEUR EST ENCORE À VENIR »



L'INSEP et la société italienne Unibell International, créateur de la méthodologie HUMANTECAR®, ont développé depuis 2017 un partenariat solide et proactif amené à se développer et se renforcer pour la santé et le bien-être des sportifs de haut niveau. Entretien avec Mario Scerri, Directeur et fondateur de HUMANTECAR®.

Pouvez-vous expliquer en quoi l'approche que vous avez développée avec la méthodologie HUMANTECAR® est innovante dans le sport de haut niveau ?

Dans le sport de haut niveau, la question de la santé a bien sûr toujours été centrale, mais avec le plus souvent une priorité donnée aux soins concernant les blessures installées. Or, la récupération et la prévention sont tout aussi importantes pour permettre aux sportifs de continuer à s'entraîner dans les meilleures conditions et viser la performance. La physiothérapie entre généralement en scène lorsqu'un problème est identifié. Or, nous voulons justement intervenir en amont pour qu'il y ait le moins de perturbations possibles, physiques et psychologiques, qui viendraient perturber la belle machine.

Le système innovant que nous avons mis au point permet de travailler différemment. L'approche HUMANTECAR® se base sur une synergie d'action de technologies d'avant-garde, de techniques manuelles et de produits fonctionnels qui intègrent les outils de physiothérapie dans une prise en charge globale et qui favorisent une récupération immédiate et efficace en stimulant le corps, en travaillant sur la ré-équilibration musculaire, la reprogrammation neuromotrice...

HUMANTECAR® est partenaire technique de l'INSEP depuis 2017. Qu'est-ce qui a motivé votre décision de nouer un partenariat avec l'établissement ?

Nos activités nous ont amené depuis plus de 15 ans à travailler avec de grandes institutions du sport mondial, à l'image du Comité Olympique Italien, des équipementiers, mais aussi de nombreux sportifs de haut niveau comme par exemple le Français Renaud Lavillenie. Nous connaissons donc forcément déjà l'INSEP et son histoire. J'ai toujours considéré que cet établissement était unique dans le monde. Les sportifs de l'élite sont rassemblés sur un site dédié avec de nombreux services à leur disposition. Nous rapprocher de l'INSEP nous permettait non seulement de diversifier nos activités, d'avoir des retours directs de terrain de la part des masseurs kinésithérapeutes, des sportifs, mais aussi de travailler en lien étroit avec le médical et la recherche de l'INSEP.

Comment cette collaboration peut-elle encore évoluer ?

Notre relation va être amenée à se développer et même à se renforcer. Ces trois dernières années ont été riches en enseignements. Nous voulons aller plus loin avec une validation scientifique de nos résultats et la recherche de l'INSEP peut y contribuer. Nous n'en sommes qu'au début de notre projet commun. Le meilleur est encore à venir. Nous avons une technologie très avancée mais nous pouvons encore la faire évoluer. Quand on travaille avec une telle approche scientifique, cela demande toujours un temps de recul, d'analyse. Nous souhaitons que l'athlète, l'entraîneur, le préparateur physique, tout l'environnement du sport de haut niveau s'en emparent, qu'ils comprennent ce que ça va leur apporter. Nous allons fournir à l'INSEP encore plus de matériel, de nouvelles machines, mais il faut aussi être bien formés pour les utiliser. Le thérapeute valorise la technologie par l'excellence de sa pratique. La technologie valorise le thérapeute par la rapidité et l'excellence des résultats obtenus ensemble. Nous allons donc également intensifier nos formations et en proposer de nouvelles.



La crise sanitaire actuelle a-t-elle eu une incidence sur votre approche ?

Nous sommes tous impactés par cette situation inédite. Concernant les sportifs de haut niveau, il est clair que cette crise a des répercussions importantes sur le plan psychologique. Or, nous intervenons sur les différents moments de vie de l'athlète et la physiothérapie a d'excellents résultats sur la gestion du stress, la régulation du sommeil, le travail de respiration, l'amélioration des capacités de concentration. Nous avons développé une expertise dans ce domaine après avoir travaillé depuis 25 ans avec les pilotes de l'armée de l'air italienne, des pilotes de Formule 1... L'approche psychosomatique que nous proposons dans nos traitements s'avère particulièrement utile actuellement.





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     

