

# Enquête sociologique sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les jeux olympiques de Rio (2016)

Nicolas Besombes, Hélène Joncheray, Fabrice Burlot, Sébastien Dalgalarrondo, Mathilde Desenfant

▶ **To cite this version:**

Nicolas Besombes, Hélène Joncheray, Fabrice Burlot, Sébastien Dalgalarrondo, Mathilde Desenfant. Enquête sociologique sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les jeux olympiques de Rio (2016). [Rapport de recherche] Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP). 2018. hal-01878515

**HAL Id: hal-01878515**
**https://insep.hal.science//hal-01878515**

Submitted on 21 Sep 2018

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

INSEP

# ENQUÊTE SOCIOLOGIQUE

## SUR LES CONDITIONS DE PRÉPARATION DES SPORTIFS SÉLECTIONNÉS

## POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO (2016)



### ANALYSE QUALITATIVE


**RÉALISÉE PAR :**

Nicolas BESOMBES, Hélène JONCHERAY, Fabrice BURLOT, Sébastien DALGALARRONDO et Mathilde DESENFANT

**EN COLLABORATION AVEC :**

La Mission d'Optimisation de la Performance

**LABORATOIRE SPORT, EXPERTISE ET PERFORMANCE (SEP, EA 7370), INSEP**

# INFORMATIONS AUX LECTEURS

Nous partageons avec vous quelques informations qui faciliteront la lecture du rapport. Pour une lecture rapide, nous avons proposé un court résumé de chacune des parties, dans leur introduction, résumant les propos développés par la suite à l'aide d'extraits d'entretiens en italique. Par ailleurs, à la fin de chacune des parties, des préconisations, issues de l'analyse des entretiens, sont proposées.

# REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier **les 28 sportifs** de haut niveau qui ont partagé leur expérience de préparation des Jeux Olympiques de RIO (2016), par l'intermédiaire d'entretiens, entre mars et juillet 2017.

# PRÉFACE

Les principaux résultats, présentés dans ce rapport d'étude, s'appuient sur des entretiens réalisés entre mars et juillet 2017, auprès de Sportives et Sportifs de Haut Niveau (SHN) ayant participé aux Jeux Olympiques de Rio en août 2016. Cette étude qualitative fait suite au rapport quantitatif remis quelques mois plus tôt (Burlot et al., 2018) et concerne la même population et la même problématique.

Cette synthèse a pour objectif de présenter les données récoltées dans le discours des sportifs interrogés, et de dégager des enseignements à propos des conditions de préparation des SHN valides selon neuf axes identifiés lors de l'enquête quantitative réalisée en amont :

(i) L'entraînement ;

(ii) La préparation physique ;

(iii) La préparation mentale ;

(iv) Les soins de récupération ;

(v) La nutrition et la diététique ;

(vi) La prise en charge et l'accompagnement de la gestion des blessures ;

(vii) L'accès aux innovations, aux nouvelles technologies et à la recherche ;

(viii) Le double projet ;

(ix) L'entourage familial et amical.

Les éléments exposés sont ceux des SHN sollicités, dotés de caractéristiques individuelles variées en âge, sexe, discipline sportive pratiquée, statut socio-professionnel, nombre d'olympiades effectuées ou lieu d'entraînement.

L'ambition de cette synthèse est de proposer des pistes de réflexion ainsi que des préconisations, afin de veiller à favoriser des conditions de préparation propices à la performance des sportifs olympiques.

# SOMMAIRE


**INTRODUCTION ..... 8**

**1/ LA PRATIQUE SPORTIVE : DES PREMIERS PAS AU HAUT NIVEAU ..... 12**

**1.1. Une socialisation sportive précoce ..... 12**

**1.2. Des performances sportives précoces ..... 13**

**2/ L'EXPÉRIENCE OLYMPIQUE ..... 14**

**2.1. Les Jeux Olympiques : une compétition à part ..... 14**

**2.2. Des sources d'inquiétudes potentielles ..... 15**

2.2.1. L'inconnu olympique ..... 15
2.2.2. Les sélections tardives ..... 16
2.2.3. Des décisions que les sportifs n'ont pas toujours le sentiment de maîtriser ..... 17

**2.3. L'autonomisation du sportif : un enjeu... coûteux ..... 19**

2.3.1. Des prises d'initiative ..... 19
2.3.2. De véritables micro-entrepreneurs ..... 19

**2.4. La circulation d'informations ..... 21**

**3/ L'ENTRAÎNEMENT ..... 22**

**3.1. Des difficultés dans l'organisation ..... 22**

3.1.1. L'absence de planification à long-terme ..... 22
3.1.2. Une répartition de la charge de travail sous-optimale et source de blessures ..... 23

**3.2. L'INSEP : un lieu (trop grand ?) propice à la performance ..... 25**

**3.3. De l'utilité de sortir de l'INSEP : l'importance des stages ..... 26**

**3.4. L'entraîneur : un rôle primordial ..... 27**

3.4.1. Les attentes des sportifs ..... 27
3.4.2. La question de la disponibilité des entraîneurs ..... 28
3.4.3. Les compétences de l'entraîneur fédéral remises en cause ..... 29
3.4.4. Des rapports parfois conflictuels ..... 30
3.4.5. Un encadrement ne favorisant pas toujours la responsabilisation ..... 31

**3.5. Un contenu dénaturé ..... 31**

**3.6. Le travail en autonomie : un équilibre fragile ..... 32**

**4/ LA PRÉPARATION PHYSIQUE ..... 34**

**4.1. Un dispositif intégré et planifié dans la préparation ..... 34**

**4.2. Les trois figures du préparateur physique : l'entraîneur, le spécialiste et le sportif ..... 34**

**4.3. Une préparation physique qui se doit d'être adaptée ..... 36**

4.3.1. L'individualisation de la préparation physique ..... 36
4.3.2. La spécificité du contenu en fonction de la discipline sportive ..... 36
4.3.3. Une préparation physique routinière ..... 37

**4.4. Un modèle existant apprécié ..... 37**

**5/ LA PRÉPARATION MENTALE. ..... 39**

**5.1. Des représentations bigarrées ..... 39**

**5.2. De rares sportifs réticents ..... 40**

**5.3. Un dispositif imposé, proposé ou une initiative personnelle ..... 41**

**5.4. Un outil fortement apprécié car jugé utile ..... 42**

**6/ LES SOINS DE RÉCUPÉRATION ..... 45**

**6.1. Les différents types d'encadrement des soins ..... 45**

6.1.1. L'intervention d'un professionnel ..... 45
6.1.1.1. Les massages de récupération ..... 45
6.1.1.2. La cryothérapie ..... 47
6.1.2. Les soins pratiqués en autonomie ..... 47

**6.2. Les freins à la réalisation des soins de récupération ..... 47**
6.2.1. Le temps ..... 48
6.2.2. La distance ..... 48
6.2.3. La motivation ..... 49
**6.3. Une intégration progressive ..... 49**

**7/ LA NUTRITION ..... 51**
**7.1. Des spécialistes peu sollicités et des sportifs qui s'autogèrent ..... 51**
**7.2. Des initiatives principalement personnelles ..... 52**
**7.3. De multiples fonctions attribuées à la nutrition ..... 53**
**7.4. Des freins au suivi de l'alimentation ..... 54**
**7.5. Trois cas particuliers ..... 55**
7.5.1. La cantine de l'INSEP ..... 55
7.5.2. Les apports protéiques et énergétiques ..... 55
7.5.3. Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) ..... 56

**8/ SANTÉ ET BLESSURE ..... 57**
**8.1. Une blessure quasi-inéluctable ..... 57**
**8.2. Différentes formes de prises en charge ..... 59**
8.2.1. Les dispositifs de suivi médical de l'INSEP ..... 59
8.2.2. Les dispositifs mis à disposition par les fédérations ..... 60
8.2.3. Les dispositifs et spécialistes extérieurs ..... 60
8.2.4. La création d'un réseau d'experts de la santé ..... 61
**8.3. Les temps de récupération de la blessure ..... 62**
8.3.1. Des enjeux multiples ..... 62
8.3.2. Des temps vécus différemment ..... 63
**8.4. Un apprentissage par « corps » ..... 64**

**9/ LES INNOVATIONS TECHNIQUES ..... 65**
**9.1. Une utilisation inégale ..... 65**
**9.2. Les trois figures de l'initiateur : la fédération, l'entraîneur et le sportif ..... 65**
**9.3. Les limites de l'innovation ..... 65**
**9.4. Le cas particulier de la vidéo ..... 67**
9.4.1. Deux fonctions complémentaires ..... 67
9.4.2. Des améliorations possibles ..... 68
9.4.3. Un souhait de la part des sportifs ..... 69

**10/ LA SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE ..... 70**
**10.1. Un enjeu majeur : l'aménagement du temps ..... 70**
10.1.1. Les sportifs en formation ..... 70
10.1.2. Les sportifs salariés ..... 72
10.1.3. Les sportifs « travailleurs indépendants » ..... 72
**10.2. Le double projet : entre effet libérateur et frein à la performance sportive ..... 73**
10.2.1. Un besoin au bien-être personnel ..... 73
10.2.2. Une source de fatigue ..... 73
**10.3. Une solution institutionnelle adaptée pour les salariés : le pacte de performance ..... 75**

**11/ L'ENTOURAGE FAMILIAL ET AMICAL ..... 77**
**11.1. Des soutiens indéfectibles ..... 77**
**11.2. Trouver l'équilibre en famille ..... 77**
**11.3. Une vie sociale aménagée ..... 78**

**CONCLUSION ..... 80**

**ANNEXES : GUIDE D'ENTRETIEN UTILISÉ ..... 82**

# INTRODUCTION

## PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE

L'enquête a pour objectifs :

- de **recueillir l'expérience des sportifs** ayant participé aux Jeux Olympiques de Rio ;
- de **prendre connaissance des dispositifs de préparation** auxquels ils ont eu accès ou qu'ils ont mis en place :
  - en faisant émerger les **réussites, difficultés, et manques repérés** dans les témoignages des sportifs olympiques interrogés ;
  - en mesurant **l'impact de ces dispositifs** de préparation sur la performance ;
- d'utiliser les données récoltées pour **adapter les politiques de préparation** des SHN olympiques engagés dans le projet olympique en cours et les suivants.

## MÉTHODOLOGIE

Pour apporter des éléments de réponse à ces questionnements, 28 entretiens ont été réalisés entre **mars et juillet 2017**, auprès de sportifs ayant participé aux Jeux Olympiques de Rio. Les 28 sportifs interrogés représentent **18 disciplines sportives** (Tableau 1).

| DISCIPLINE SPORTIVE | NOMBRE D'ENTRETIENS |
|---|---|
| Athlétisme (course) | 1 |
| Athlétisme (lancer) | 1 |
| Athlétisme (saut) | 1 |
| Aviron | 2 |
| Badminton | 1 |
| Canoë-Kayak | 1 |
| Cyclisme | 1 |
| Escrime (épée) | 2 |
| Escrime (fleuret) | 2 |
| Escrime (sabre) | 2 |
| Gymnastique | 1 |
| Gymnastique Rythmique et Sportive | 1 |
| Judo | 1 |
| Lutte libre | 1 |
| Natation synchronisée | 1 |
| Pentathlon moderne | 1 |
| Plongeon | 1 |
| Taekwondo | 1 |
| Tennis de Table | 2 |
| Tir sportif | 1 |
| Tir à l'arc | 1 |
| Voile | 2 |
| TOTAL | 28 |

*Tableau 1 : Nombre d'entretiens réalisés au regard de la discipline sportive.*

La réalisation de ces **28 entretiens semi-directifs** a suivi le cheminement suivant : pré-sélection des sportifs au regard des caractéristiques de la population interrogée lors de l'enquête par questionnaires (Burlot et al., 2018), prise de contact par mail ou téléphone débouchant sur une réponse positive du sportif, déplacement, déroulement de l'entretien et retranscription.

Le guide d'entretien a été construit sous forme de **thématiques et d'items** qui ont été identifiés lors de l'étude quantitative précédente (Burlot et al., 2018). Le guide d'entretien se divise en 10 thématiques :

(i) Histoire sportive et bilan olympique

(ii) Entraînement

(iii) Préparation physique

(iv) Préparation mentale

(v) Soins de récupération

(vi) Diététique et nutrition

(vii) Santé et gestion des blessures

(viii) Innovations techniques et accès à de nouvelles ressources

(ix) Situation socio-professionnelle

(x) Entourage familial et amical

Les thématiques (ii) à (viii) se subdivisent quant à elles en trois items :

a. Organisation

b. Encadrement

c. Attentes et bilan

Enfin, si habituellement il est de coutume d'indiquer des éléments socio-démographiques sur le sportif interviewé lorsqu'un extrait de son entretien est utilisé (discipline sportive pratiquée, sexe, âge), aucun élément n'est ici volontairement stipulé pour préserver l'anonymat.

## POPULATION

L'échantillonnage de la population de sportifs interrogés s'est voulu le plus représentatif possible des résultats obtenus précédemment, dans l'enquête quantitative (Burlot et al., 2018), notamment concernant les variables liées :

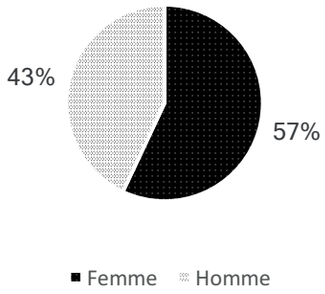
- au **sexe** ;
- à **l'âge** ;
- à la **performance** réalisée aux Jeux Olympiques de RIO (2016) ;
- à la **situation professionnelle** des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- au **lieu d'entraînement** fréquenté lors des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- à l'utilisation de la **préparation mentale** lors des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- aux **blessures physiques** lors des quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio ;
- à **l'expérience olympique.**

| VARIABLES | DISCIPLINE SPORTIVE | NOMBRE D'ENTRETIENS |
|---|---|---|
| SEXE | Femme | 57% (16/28) |
| | Homme | 43% (12/28) |
| PERFORMANCE J.O. RIO 2016 | Médaillé | 25% (7/28) |
| | Top 8 | 29% (8/28) |
| | Sélectionné | 46% (13/28) |
| LIEU D'ENTRAÎNEMENT | INSEP | 75% (21/28) |
| | Extérieur | 25% (7/28) |
| ÂGE | 24 ans et moins | 39% (11/28) |
| | 25 à 34 ans | 54% (15/28) |
| | 35 ans et plus | 7% (2/28) |
| SITUATION PROFESSIONNELLE | En formation | 43% (12/28) |
| | Salarié et CIP | 50% (14/28) |
| | Sans emploi | 7% (2/28) |
| PRÉPARATION MENTALE | Oui | 57% (16/28) |
| | Non | 43% (12/28) |
| BLESSURES | Oui | 75% (21/28) |
| | Non | 25% (7/28) |
| PREMIÈRE OLYMPIADE | Oui | 64% (18/28) |
| | Non | 36% (10/28) |

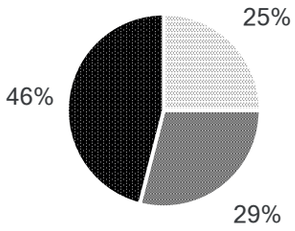
*Tableau 2 : Nombre d'entretiens réalisés au regard de certaines variables.*

La répartition des SHN au regard de ces variables est présentée dans les figures ci-après.

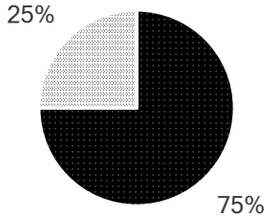
SEXE



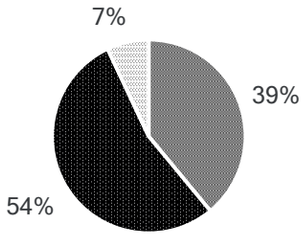

PERFORMANCE J.O. RIO 2016



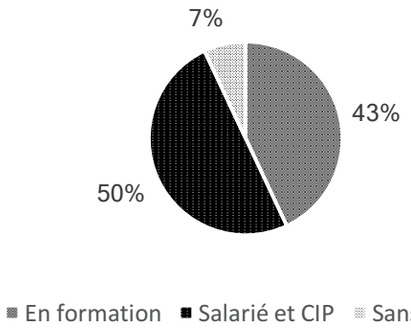

LIEU D'ENTRAÎNEMENT



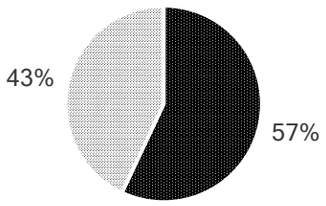

ÂGE



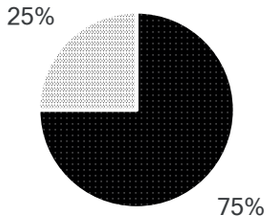

SITUATION PROFESSIONNELLE



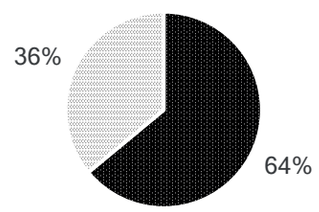

PRÉPARATION MENTALE




BLESSURES




PREMIÈRE OLYMPIADE



# PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

## 1. LA PRATIQUE SPORTIVE : DES PREMIERS PAS AU HAUT NIVEAU

Dans cette partie, nous abordons la question de la **socialisation des sportifs.** Il apparait que la majorité des sportifs interviewés ait commencé leur activité sportive **avant l'âge de dix ans**, voire à cinq ou six ans, pour certains à l'initiative de **l'entourage familial ou scolaire** et souvent pour des raisons de **proximité avec un club**. Ils ont réalisé, rapidement, des **performances élevées.**

### 1.1. Une socialisation sportive précoce

Plus de la moitié des sportifs interrogés (n = 17/28) a débuté la pratique sportive pendant la petite enfance **(avant 10 ans)** : *« J'ai commencé l'escrime **à l'âge de cinq ans**, j'avais vu du sport, de l'escrime à la télévision ».*

Ils ont souvent été initiés :

- soit par leur **entourage familial** :
  - que ce soient **les parents** :
    - *« J'ai commencé la gym quand **ma mère était coach** de gym, ancienne gymnaste, **ma sœur gymnaste, le grand père gymnaste, peut-être l'arrière-grand-père aussi**, donc voilà, j'ai fini à la gym hein » ;*
    - *« **Mon père** était maître d'armes, **il m'a donné l'envie** et il s'est trouvé que j'étais bon » ;*
    - *« Ma mère (…) **sportive de haut niveau** en natation. **On est très sportifs**. […] Pas mal de courses **dans la famille** » ;*
    - *« J'ai commencé la voile à **sept ans**. J'ai commencé parce que **mes parents** ont fait beaucoup de bateau plus jeunes, pas en compétition, mais en croisière, voyage, donc on a fait pas mal de croisières **ensemble quand on était petits** ».*
  - ou la **fratrie** (frère ou sœur) :
    - *« J'ai commencé le tir à l'arc **à neuf ans**, parce que **mon frère** en faisait et j'avais envie de faire **comme mon grand frère** » ;*
    - *« Bah **en famille** on jouait en plein air, et **mon frère** a été inscrit au club, avec **ma mère** on l'emmenait tous les mercredis et une fois son coach m'a dit 'tu veux essayer ?', du coup, j'ai essayé dans le club. Avec les autres enfants. Tout de suite ça m'a plu » ;*
    - *« Et **ma sœur** a commencé l'optimiste et je l'ai vu faire ses entraînements et les compétitions au niveau local donc ça m'a donné envie ».*
- soit par **l'entourage scolaire** (initiation à l'école ou par les amis) :
  - *« J'ai commencé parce que ma **prof de collège** était une ancienne athlète de haut niveau. Donc j'ai commencé **par l'UNSS** [Union Nationale du Sport Scolaire] au tout début, **c'est elle qui m'a initié à ça.** Et au début on y va plus pour être avec **les copains et les copines** » ;*
  - *« J'ai débuté **à l'école un peu par hasard**. C'était une activité qui était proposée en **activité extrascolaire** » ;*
  - *« J'en ai fait **à l'école** (…), et du coup ça m'a plu. Donc l'année d'après j'étais inscrite **avec mon frère** » ;*
  - *« J'ai commencé grâce à **la voile scolaire** ».*

Les premières structures associatives fréquentées sont généralement à proximité du lieu d'habitation :

- *« J'ai débuté à l'âge de **six ans** au tennis de table. Pourquoi ? Bah déjà la salle était à **200 mètres de la maison** et **mon frère en faisait** » ;*
- *« Ma mère cherchait un sport **pour mon petit frère**. Donc elle a cherché **autour de la maison** » ;*
- *« J'ai fait ma semaine et à la suite de ça, ça m'avait plu et je suis allée m'inscrire **au club d'à côté** ».*

## 1.2. Des performances sportives précoces

Presque la moitié des sportifs interrogés (n = 13/28) évoque avoir effectué des **performances très tôt** pendant les **années d'adolescence**, les faisant **s'éloigner peu à peu du domicile familial** au fur et à mesure qu'ils intégraient le haut niveau :

- *« J'ai fait **des compets** au niveau départemental, régional puis national, et du coup j'ai intégré **le pôle espoir de Bordeaux à treize ans**, puis au **pôle France jeune de Strasbourg à 16 ans** » ;*
- *« J'ai commencé **les compétitions à huit ans** et je suis arrivée **en pôle espoir à Orléans en seconde donc j'avais quinze ans** » ;*
- *« J'ai commencé **mes premiers horaires aménagés vers sept ans** à la Réunion. (…). **Entraînements quotidiens**, autour de 15 ou 16 heures par semaine. Ça a été vite mon parcours sportif, **j'ai rapidement fait beaucoup de podiums** » ;*
- *« Je me suis sélectionnée aux **championnats du monde en optimiste quand j'avais quinze ans** » ;*
- *« **La première année** où j'ai commencé l'entraînement, j'ai fait **ma première sélection en équipe de France**, justement à l'INSEP, dans le relais 4 × 4 et **je n'avais jamais couru de 400**. […] Oui **j'ai percé assez vite** et voilà » ;*
- *« J'ai fait des résultats **en cadette, deux fois championne de France**, et je me sélectionne pour les courses en junior ».*

Parmi eux, certains expriment un esprit de compétition développé très tôt : *« Et tout de suite **j'avais des objectifs très hauts**, je voulais faire **championne olympique à l'âge de cinq ans,** je me suis entraînée de plus en plus dans mon club »*, que ce soit par exemple :

- par désir de **s'affirmer dans la fratrie** : *« Et le fait d'avoir un grand frère ça m'a toujours poussée, **je voulais toujours le battre**, alors qu'il avait trois ans et demi de plus que moi et que c'était un garçon, ça m'a toujours bien aidé » ;*
- de manière **plus progressive** par une pratique sportive régulière et de plus en plus intensive :
  - *« Je me suis mise là-dedans, à fond **au fur et à mesure,** en faisant les entraînements et les compétitions » ;*
  - *« À sept ans je m'entraînais déjà trois heures par semaine, puis je suis montée vite. **À douze ans j'étais à 20 heures par semaine** ».*

# 2. EXPÉRIENCE OLYMPIQUE

De nombreux sportifs soulignent que les Jeux Olympiques sont **un moment à part.** Malgré cette prise de conscience de l'événement, ils sont souvent surpris et **déstabilisés par l'épreuve. L'inconnu olympique** crée du stress, de l'incertitude, remet parfois en cause les routines. La situation est souvent évoquée par les sportifs comme l'une des raisons de leur échec vis-à-vis des objectifs préalablement fixés. Beaucoup soulignent également le caractère tardif de leur sélection aux Jeux (quelques semaines avant pour certains) comme un facteur de stress supplémentaire avec lequel il leur a également fallu composer.

Les conditions de préparation des quatre années préolympiques ont schématiquement été vécues par les sportifs de deux manières différentes :

- D'une part, les sportifs qui ont le sentiment d'avoir été de **simples exécutants**. Presque la moitié des sportifs évoque ainsi le fait de n'avoir pas toujours eu l'impression d'être suffisamment pris en compte.
- D'autre part, les sportifs qui ont le sentiment d'avoir été les **acteurs de leur dispositif.** Plusieurs sportifs ont ainsi activement pris part à la construction des aménagements de leur préparation olympique, en mettant en place des stratégies personnelles d'optimisation de leur performance. Ils sont devenus de véritables petits entrepreneurs, en bénéficiant d'aides de leurs fédérations et/ou en finançant eux-mêmes des personnes ressources.

Toutefois, lorsque le dispositif se complexifie du fait de l'arrivée d'experts au sein ou en dehors de la fédération, les sportifs relèvent **une coordination, qui s'avère parfois problématique, des nombreux acteurs.** Dans le cas où la communication au sein du réseau d'experts est fluide, le système devient performant. Dans le cas contraire, les sportifs disent être contraints de prendre la main sur la coordination du dispositif pour créer le lien entre les intervenants. La question renvoie dès lors aux fonctions et représentations du métier de sportif et du métier d'entraîneur - entre technicien et manager. Lorsque le dispositif s'enrichit d'intervenants extérieurs, leur coordination devient une activité en soi. Est-ce à l'entraîneur d'ajouter ce **rôle de « facilitateur »** à ses traditionnelles compétences technico-tactiques ? Est-ce au sportif de favoriser les interactions entre les différents experts ?

## 2.1. Les Jeux Olympiques : une compétition à part

Les expériences vécues par les sportifs interrogés révèlent le caractère unique de l'événement olympique :

- *« Moi je trouve que **c'est un autre monde** quoi. C'est les Jeux, **ça fait rêver** et c'est le truc quoi » ;*
- *« J'ai fait 2004, 2008, 2012, 2016. Et **à chaque fois c'étaient des expériences différentes** qui permettent de progresser, mais ça a mis du temps avant d'avoir une médaille » ;*
- *« Pouvoir voir cette ambiance qu'étaient les Jeux, cet évènement sportif, **c'est incomparable quoi** » ;*
- *« Les Jeux, **c'était autre chose !** ».*

L'enjeu est alors tout autant de performer que de « s'approprier » la compétition. Cette dernière étant l'aboutissement de quatre années d'entraînements et de compétitions. À ce titre, les Jeux Olympiques constituent à la fois un temps et un lieu **pour performer**, mais également un moment de **découverte et d'apprentissage** pour les sportifs dont il s'agissait des premiers Jeux (n = 18/28). Dans ce cas-là, l'objectif est à la fois :

- de pleinement « **vivre les Jeux** » en prenant plaisir à participer à l'événement :
  - *« **Le premier objectif c'était d'aller aux Jeux** en étant déjà dans l'équipe. Donc déjà j'avais rempli cet objectif. Donc arrivée aux Jeux, c'était de me faire plaisir, et de ne pas décevoir mes entraîneurs parce que c'était un peu grâce à eux aussi que j'étais là » ;*
  - *« Après par contre le côté très positif, c'était **l'expérience des Jeux en elle-même**. C'était une super expérience **au niveau de l'équipe, au niveau de l'équipe de France et de tous les sports en général** ».*

- **d'emmagasiner de l'expérience** pour les futures compétitions internationales :
  - *« Ça a été une expérience magique, **très enrichissante,** du point de vue **personnel et sportif**. […] Ça m'a **énormément enrichie**, j'avais besoin de cette **expérience pour progresser** » ;*
  - *« Je n'aime pas dire ça mais peut-être qu'il nous a manqué aussi l'expérience, **c'étaient nos premiers Jeux**, tout le monde nous a dit que **c'était très particulier.** C'est un format un peu comme chez nous les championnats du Monde mais forcément **plus long** et avec **plus de tension.** Mais ça reste une super expérience et ça reste surtout de **l'expérience pour l'avenir** » ;*
  - *« Peut-être qu'on est arrivés un peu tôt aussi, on est arrivés le 2 août et je jouais le 12-13 je crois, mais **c'étaient mes premiers Jeux**, mais du coup ça faisait presque dix jours à attendre, à s'entraîner, et deux semaines dans le village c'est **un peu long** (…). Après c'est à Tokyo dans trois ans, donc avec le décalage faudra quand même arriver en avance, mais je ne ferai peut-être pas la cérémonie d'ouverture, je l'ai faite une fois, j'ai vu ce que c'était et voilà. Là **c'était la découverte**, et les prochains ça sera plus perf ».*

## 2.2. Des sources d'inquiétudes potentielles

Les sportifs interrogés évoquent des inquiétudes quant à leur capacité à atteindre les objectifs de performance qu'ils ont fixés avec leur entourage sportif. Lors d'une première expérience olympique, il s'avère que certains d'entre eux font part des **difficultés à s'approprier la compétition** en raison d'une **double incertitude** : l'incertitude liée à **l'inconnu olympique**, et l'incertitude liée au **calendrier et au processus de sélection olympique**.

### 2.2.1. L'inconnu olympique

En raison de leur rareté et de leur notoriété, et donc de leur enjeu, les Jeux Olympiques peuvent constituer une **source de stress** pour certains sportifs. Et cela est d'autant plus vrai chez les primo-participants qui prennent conscience, parfois après coup, de la pression supplémentaire qu'ils s'étaient eux-mêmes ajoutée :

- *« C'est vrai qu'on nous parle souvent de 'l'expérience Jeux'. Quand **c'est la première fois, on se monte tellement les Jeux en épingle qu'on peut faire n'importe quoi.** Mais je l'ai pris comme un examen en fait, comme l'examen du bac ou une autre connerie, **ce n'était pas le meilleur moyen d'aborder les choses.** Pour les Monde ou les Europe je suis pas comme ça, et **là j'ai adopté le comportement d'un autre, trop de pression** » ;*
- *« Forcément on se pose toujours des questions, tous les jours je me dis **'pourquoi ça n'a pas fonctionné ?'** alors que sur l'année j'ai fait une très bonne année. Mais peut-être aussi qu'on **arrivait trop dans l'idée de vouloir faire aussi un résultat** et peut-être que l'on a inhibé le jeu, voilà peut-être, peut-être » ;*
- *« Émotionnellement c'était fort. […] Et le deuxième match **je n'étais pas 100% libérée**, mais c'est l'expérience ».*

Un sportif évoque d'ailleurs avoir effectué des **modifications dans sa préparation** pendant les Jeux, en raison du caractère exceptionnel de la compétition olympique. Cependant, ces **changements de routines et d'habitudes** dans la « dernière ligne droite » l'ont déstabilisé et ont semblent-ils été préjudiciables à sa performance : *« Je n'ai **pas respecté mes habitudes de compétition**. La veille **je me suis forcé** à me coucher alors que je n'étais pas fatigué. Je n'ai pas dormi de la nuit, atroce nuit, **pire nuit de ma vie. […] J'ai forcé à faire des trucs** : faut se coucher tôt, manger ça, ça, ça, **respecter des trucs qui ne me correspondaient pas, c'est pas moi du tout ça** ».*

Une autre sportive exprime alors le regret de ne pas avoir pu **bénéficier de l'expérience de ses prédécesseurs** et **d'échanges avec des pairs plus expérimentés** qui auraient pu lui permettre, ainsi qu'à ses coéquipières, d'appréhender l'événement olympique dans de meilleures conditions : *« Et puis **on n'a***

***pas eu de 'passation de pouvoir'*** *en fait. Toutes les 'vieilles' sont parties et on n'était plus que des jeunes.* ***Il n'y a pas eu de lien avec les anciennes.*** *Il y a XXXXX [sportive ayant déjà obtenu une médaille olympique] qui est revenue la saison avant les Jeux, et ça nous a fait du bien.* ***Elle nous a apporté beaucoup de choses niveau tactique et comment se gérer*** ». Cet avis est partagé par un autre sportif dont le staff a intégré un ancien champion olympique spécifiquement pour la préparation aux Jeux de Rio : « *Aux Jeux, c'était autre chose, parce qu'on avait, on avait… En fait on a mis en place un peu… pas une 'cellule de crise', mais on a convié XXXXX,* ***qui a été champion Olympique*** *en 92, à rentrer dans le staff. […] Et du coup, lui il était aussi présent aux Jeux, c'était le deuxième entraîneur. C'était pour* ***nous donner un peu de sa connaissance*** *parce que* ***lui il a vraiment tout vécu, la réussite, l'échec, la reconversion, tout ça*** ».

### 2.2.2. Les sélections tardives

Les **processus de sélection, parfois très tardifs**, mis en place dans certaines disciplines perturbent certains des sportifs qui disent ne pas être en mesure de se préparer sereinement les derniers mois avant les Jeux :

- « *On était à* ***la course aux quotas*** *parce* ***que nous on a que trois chances de se qualifier aux Jeux*** *: il y a les championnats du Monde, où là il n'y a que huit places par équipe ; après il y a quelques places en indiv', mais c'était pas l'objectif ; après il y a le championnat d'Europe* ***deux mois et demi avant les Jeux*** *; et après il y a le dernier TQO [Tournoi de Qualification Olympique], c'est* ***un mois et demi avant les Jeux*** *où il y a trois places par équipe pour 45 pays engagés* » ;
- « *Là je parle vraiment de* ***la dernière année, tout s'est enchaîné.*** *[…] On a eu les championnats du Monde, décembre, ensuite février le truc au Texas, ensuite, Test Event, grosse préparation au Portugal, et puis le Championnat d'Europe et les tests pour les Jeux… donc* ***pas de repos****, à part une semaine en décembre. Et c'est surtout que ce sont de* ***grosses échéances avec beaucoup de stress et de pression****, parce que c'est une compétition olympique. Donc aux championnats du Monde on ne passe pas, donc on nous dit : 'il faut en* ***remettre une couche parce que là c'est la dernière chance****'. Arrivés au Test Event, on* ***parvient à se qualifier donc gros soulagement****, grosse décompression et ensuite il faut en remettre une couche là-dessus, donc* ***c'est dur*** » ;
- « *Du coup première compet' estivale de l'année je réalise les minima pour les Jeux, […] et la compet' qui suit je réalise les minima aussi, sans trop de vent. Et donc fallait préparer au mieux les* ***championnats de France qui décident de qui part****. La règle de la direction technique c'est que* ***la seule personne qui est sûre de partir aux Jeux ça sera le champion de France****. Bon j'arrive deuxième* ».

Pour des disciplines sportives collectives, avec par exemple la course en équipages, la décision de **sélectionner un membre de l'équipe**, aux dépens d'un autre, est prise le plus tard possible afin que son pic de performance soit optimal en fonction de la temporalité olympique : « *Nous, la décision était prise* ***au mois de mai****. En mai, on a un championnat de France individuel. […] Mais encore une fois au début de l'année,* ***rien n'avait été annoncé****. Au début, il avait été annoncé que l'embarcation championne du monde serait reconduite aux JO. On nous avait dit 'on verra aux championnats de France', mais encore une fois* ***qu'est-ce que ça veut dire 'on verra' ?*** *Et après on nous a dit qu'on serait essayé sur une première manche de coupe du Monde* ***sans nous dire quels seraient les critères de sélection et de titularisation*** ».

### 2.2.3. Des décisions que les sportifs n'ont pas toujours l'impression de maîtriser

Presque la moitié des sportifs interrogés (n = 12/28) exprime ressentir un **manque de prise en compte de leurs requêtes,** et cela même s'ils ont performé lors des Jeux : *« C'est vrai que déjà humainement pour nous **c'était difficile** à vivre. […] Disons que j'aurais pu plus apprécier **si tout avait été clair.** Pour moi, c'est une **faute professionnelle. On n'est pas des robots.** […] L'idée c'est de faire du management de l'Homme. C'est là encore une fois, les gens, **ils ne se mettent pas à notre place. Ils ne se rendent pas compte.** On n'est pas dans un sport professionnel. En amateur, l'objectif c'est pas manager ta carrière, c'est atteindre ton objectif sportif. C'est ton projet de vie. […] Au final, c'est une médaille dont on ne profitera jamais autant que si ça avait vraiment été géré de façon **plus claire et transparente** ».*

Certains sportifs expliquent qu'ils ont l'impression de **ne pas avoir d'emprise** sur les décisions qui les concernent directement. Cela peut être le cas en ce qui concerne :

- des **aspects organisationnels** généraux :
  - *« Je ne peux même pas le dire à quelqu'un que ça ne va pas puisqu'**on ne te demande même pas ton avis**. Parce qu'en fait je pense qu'ils savent que **s'ils nous demandaient notre avis**, en fait on soulèverait des problèmes qu'ils ne veulent ou qu'ils ne peuvent pas gérer » ;*
  - *« Je me suis rendu compte que je n'étais **pas du tout d'accord avec les décisions** qui étaient prises, et surtout, et surtout c'était **en contradiction avec les réunions préalables.** […] Ils me demandaient mon avis et **ils faisaient l'inverse.** […] Ici, personne ne vient te voir pour te demander ce que tu penses » ;*
  - *« Entre 2006 et 2016 beaucoup de choses ont évolué. Par contre non, **on ne nous a jamais demandé ce que l'on pensait.** Chez nous c'est particulier, **on ne nous consulte jamais.** Mais chez nous c'est comme ça, je ne peux pas vous dire pourquoi, c'est comme ça, **je n'ai jamais été consultée** ».*
- **l'accès à des informations** : *« Quand je remplis mes infos sur le portail du suivi des sportifs, je vois marqué 'hors structure' donc hors pôle France, alors que ça fait dix ans que j'y suis. Et j'apprends que je ne suis plus au pôle France par Internet. Donc je n'ai pas trop apprécié. […] On ne me dit rien, et du jour au lendemain, on me dit 'non tu ne peux pas' ».*
- la **participation à des moments forts** symboliquement parlant : *« Toute l'année **c'était la bataille pour aller à la cérémonie d'ouverture**. Au final, tout le monde a pu y aller sauf nous parce **qu'ils avaient changé les billets d'avions.** Je l'ai regardée à la télé avec la petite larme à l'œil. Ça c'est un gros regret, **ça m'a perturbé toute l'année de me battre pour ça** ».*
- la nécessité de **prendre en charge des frais** liés aux matériel et déplacements olympiques : *« Le constructeur m'a fait un prix et **l'autre partie j'ai dû la payer, et le billet d'avion.** […] J'ai été surclassée en business, et le sur-classement **la fédé nous a fait comprendre qu'ils ne prenaient pas ça en charge**, sachant que les entraîneurs disent que c'est mieux pour la performance de voyager en business. […] On a dû tous **payer le billet d'avion**. On était un peu choqués. Même le bateau bleu-blanc-rouge, c'est nous qui devions nous démerder quoi. **Le bateau pour les Jeux c'est de ma poche.** La fédé nous a offert les jupes k-way et c'est tout ».*
- le **choix de l'entraîneur** :
  - *« Quand je suis rentrée en équipe de France, **l'entraîneur m'a été imposé**, je n'avais pas forcément d'a priori mais **on ne nous avait pas spécialement sollicité sur cet entraîneur.** Et ça j'avais trouvé ça un peu bizarre, de **changer d'entraîneur à un an et demi des Jeux**, de tout reconstruire. Ce n'était pas idéal du tout. Mais parfois c'est comme ça, **tu as des choix imposés par la fédé et voilà.** […] J'ai essayé de dire 'non' justement mais ça n'a pas été écouté » ;*
  - *« Moi tu vois **je ne peux pas choisir mon entraîneur**. Ça c'est un premier constat déjà qui devrait quand même être problématique » ;*

- « ***On ne choisit pas son entraîneur*** *dans notre sport, on s'entraîne tous ensemble à l'INSEP et c'est la fédé qui choisit notre entraîneur national.* ***On n'a pas notre avis à donner*** » ;
- « ***Je ne les ai pas choisis.*** *Ici, dans notre sport,* ***on ne choisit pas son entraîneur****. Ils nous sont* ***imposés par la fédé****. Il y a des choses que l'on ne choisit pas effectivement. Moi* ***j'ai subi*** *cette règle les deux dernières Olympiades ».*

- Les sportifs concernés questionnent alors leur place dans le dispositif global d'optimisation de la performance :
  - *« On met trop* ***l'intérêt individuel des élus et des cadres techniques*** *en avant par rapport à* ***l'intérêt commun*** *quoi. Et le pire c'est qu'ils ont* ***l'impression de faire l'inverse****. Je te jure ils ont l'impression de faire l'inverse. Ils ne s'en rendent pas compte, mais ils mettent trop souvent leur intérêt personnel avant celui des athlètes. Et concrètement,* ***on ne demande jamais l'avis aux athlètes****. Ou quand on leur demande leur avis* ***on n'en tient pas compte****. Alors que c'est quand même nous qui* ***sommes acteurs du projet*** » ;
  - *« Au regard des attentes qui sont énormes, je trouve que* ***les moyens*** *qui sont donnés aux athlètes globalement sont* ***largement insuffisants****. Que ce soit des moyens humains, financiers, matériels, techniques, on a l'impression de faire beaucoup mais* ***on ne se rend pas compte de ce que les autres pays font****, il y a toujours un* ***décalage*** » ;
  - *« Ça me fait halluciner. On a le discours* ***'il faut aider l'athlète',*** *et là je ne le [l'entraîneur fédéral] choisis pas pour aller aux Jeux, et* ***c'est fini*** » ;
  - *« Si on considère que l'athlète est vraiment* ***au centre du projet****, quand on est jeune, on a besoin d'être guidé, là je suis ok. Mais en fin de carrière on peut avoir une* ***base de confiance*** *un peu plus grande. Mais ces discours,* ***j'avais du mal*** *».*

- Les sports dits **« professionnels »** et les **nations étrangères** peuvent dans ce cas-là parfois servir de points de comparaison :
  - *« Tout le discours sur '****l'athlète au centre de la performance****', c'est un discours auquel* ***je ne crois plus****. Pour moi, c'est rare ça. En fait les seuls sports où cela se passe comme ça,* ***c'est là où il y a de l'argent*** » ;
  - *« C'est là où* ***les Chinois sont un peu plus en avance.*** *C'est que la structure est faite* ***autour de l'athlète****. Ils font tout pour. Chez nous il y a tout, mais il faut aller chercher, et au bout d'un moment tu te rends compte que* ***tu passes plus de temps à aller à droite à gauche que d'aller à l'entraînement*** *».*

Dès lors, certains envisagent une **réorganisation** de leur encadrement et de leur préparation afin de pouvoir reprendre le contrôle sur leur environnement de travail. La construction de leur propre dispositif de performance apparaît comme un moyen de se placer au centre de celui-ci, de l'adapter à ses besoins spécifiques : *« C'est-à-dire qu'aujourd'hui dans l'idéal, il faudrait presque que* ***tu construises ta propre structure****, avec les gens qui ont envie de travailler avec toi, qui ont confiance en ce que tu fais, qui ont la même vision. […] Si je pouvais changer,* ***je choisirais*** *mon partenaire d'entraînement, je choisirais mon entraîneur, mon préparateur physique, mon kiné. Imaginons avec les meilleures possibilités, effectivement on aurait tout le budget possible,* ***évidemment je te fais ma propre équipe*** *».*

## 2.3. L'autonomisation du sportif : un enjeu… coûteux

### 2.3.1. Des prises d'initiative

Que ce soit dans le choix de l'encadrement (entraîneurs personnels, kinésithérapeutes, ostéopathes, préparateurs mentaux…), ou de l'organisation et de l'utilisation de ces différents dispositifs, de nombreux sportifs mettent en place des stratégies personnelles pour optimiser leur performance. Deux cas semblent schématiquement se distinguer :

- La direction technique nationale accompagne cette autonomisation par la mise en place de **formations spécifiques et d'outils individualisés**, notamment à propos de la personnalisation des charges et intensités des entraînements et de la préparation physique. Les sportifs concernés prennent alors directement part à la construction de leur préparation, et deviennent **« maîtres » des objectifs** qu'ils se fixent : *« Je n'ai jamais été blessée. Après j'ai eu une bonne récup', une **bonne prévention** pour les épaules, une bonne hygiène de vie. **On est sensibilisé sur ça avec la fédé**, parce qu'il y a beaucoup de blessés aux épaules. **Dès le pôle espoir on nous prévient, ça fait des années qu'on le sait** ».*
- Les sportifs font appel à des **« personnes-ressources »** (souvent bénévoles) dans leur entourage qui vont participer à leur préparation :
  - *« Heureusement que **certaines personnes passionnées et motivées** m'ont accompagné à différentes étapes. Heureusement que certains ont été là. C'est ce que j'aime bien appeler **'le dépassement de fonction'** : certains sont allés **au-delà de ce qu'ils étaient censés** pouvoir faire, sinon on serait allé dans le mur » ;*
  - *« Comme j'ai eu trois années à vide, il fallait que je trouve les **personnes-ressources** qui pouvaient m'aider dans ma préparation, t'apprends à **te débrouiller et être autonome** » ;*
  - *« Au début j'étais étudiante et j'avais **un entraîneur qui était bénévole**. Donc **on jonglait** surtout avec ses difficultés à lui pour **trouver des créneaux** où on pouvait s'entraîner ensemble. Disons que nous faisions **comme on pouvait et pas comme on aurait aimé faire. Il prenait beaucoup sur ses vacances** pour m'accompagner ».*

Des sportifs développent leur autonomie par l'intermédiaire de l'acquisition de **compétences transversales**, comme par exemple, en **kinésithérapie, ce qui leur permet** d'auto-encadrer certains soins de récupération, la prévention de la blessure et une partie de leur préparation physique : *« Moi **mon métier** m'a permis de ne jamais être blessé dans ma carrière. **Par rapport à tout ce qui est étirement, alimentation, je connais ».***

### 2.3.2. De véritables micro-entrepreneurs

Si quelques sportifs recherchent les **ressources humaines** qui favoriseront l'individualisation de l'optimisation de leur performance (entraîneurs, préparateurs physiques et mentaux, ou kinésithérapeutes), ce n'est pas sans aller de pair avec **la recherche de ressources financières** (sponsors, donateurs, mécènes) :

- *« Là, à quatre mois des Jeux ça allait j'étais à fond avec lui [l'entraîneur personnel]. C'était la meilleure décision. Ça ne m'a pas perturbée du coup, mais **d'un point de vue financier ça demandait d'aller encore chercher des sous** quoi » ;*
- *« Ouais des recherches avec **mon club et des proches qui m'aidaient et me soutenaient pour collecter des sous, la Ville** de XXXXX s'est bien bougée aussi, **le Conseil régional** de XXXXX m'a aussi donné de l'argent, **le département**, mais ce n'était **pas suffisant** ».*

La recherche de ressources humaines à l'extérieur nécessite que le sportif **crée lui-même un modèle économique** permettant de **subvenir aux dépenses** inhérentes à sa pratique sportive de haut niveau : *« Ah oui, ça aussi j'ai oublié. Je devais choisir mon entraîneur. Mais si je choisis mon entraîneur personnel, le deal, c'est que **je dois le payer.** Du coup **c'est moi qui devais trouver de l'argent en plus** pour rémunérer mon entraîneur, de la sélection jusqu'aux Jeux ».*

## 2.4. La circulation d'informations

Le sportif est **inséré au sein d'un réseau** (plus ou moins formel) dont la particularité est **l'hétérogénéité des intervenants en termes d'expertises professionnelles** (médecins, préparateur physique, nutritionniste, psychologue…). Dès lors, l'enjeu réside tout autant dans la capacité à s'entourer d'experts compétents, que dans la circulation des informations entre chacun d'entre eux :

- *« Mon coach est très proche de ma kiné. Ils **discutent tous les deux très régulièrement** de mes entraînements, quels exercices je peux faire, les quantités, les machins… Et des fois je suis en kiné, je fais des exos, et **mon coach vient directement en kiné**, et ça aide aussi je pense, dans **l'échange des infos** » ;*
- *« C'est surtout **un travail à trois avec l'entraîneur et le préparateur mental.** […] La gestion de la préparation physique, le fait **qu'on se connaisse très bien avec l'entraîneur et avec le préparateur physique**, ça fait qu'on a pu gérer l'état de forme physique mais aussi l'état de forme mental on va dire ».*

Il arrive cependant parfois que la **collaboration et la coordination** entre les différents acteurs de ce réseau ne soient pas optimales : *« Pour optimiser l'entraînement, il faut pouvoir calculer **la charge de l'entraînement, la charge physique**, donc toute **la fatigue accumulée tout au long de la semaine** ou d'un cycle. Et actuellement, même s'il y a une **très bonne communication entre le préparateur physique et les entraîneurs, le préparateur n'est pas là** lors des séances spécifiques, donc il ne peut pas connaître **la charge d'entraînement exacte**, parce qu'entre ce qu'on lui dit et entre ce qui est fait, **il y a parfois des différences** ».*

L'information n'est alors **pas suffisamment priorisée et ne converge pas** vers les personnes concernées :

- *« Ce qui est nouveau cette année c'est **qu'il n'y a pas trop de communication entre la préparatrice et l'entraîneur**, alors qu'avant il y en avait vraiment, enfin ils se disaient ce qu'on faisait et **maintenant je ne sais pas vraiment s'ils le savent** » ;*
- *« En fait on avait un entraîneur prépa physique et un entraîneur course et **il y avait un manque de communication**, ce qui fait que l'ambiance n'était pas très bonne » ;*
- *« Il y avait beaucoup **de distance entre le préparateur physique ou l'entraîneur**. Enfin **personne ne communiquait**, et moi de toute façon **je n'avais plus envie de communiquer à la fin**. Je suis en tort aussi car **c'est aussi à moi de communiquer** mais au bout d'un moment c'est un ras le bol ».*

Dans le cas de dysfonctionnements, certains sportifs prennent alors l'initiative de **coordonner ce réseau et de le rendre opérationnel** soit :

- en créant **les liaisons** entre les différents intervenants :
  - *« Je lui fait part de mes projets, toujours avoir **ce réseau de communication entre le préparateur physique, les entraîneurs et moi-même.** Les entraîneurs doivent valider ce qu'on fait » ;*
  - *« Je **faisais le relais**. Ouais j'aime bien **être maître de ce que je fais**, donc c'est bien de **prendre les infos**. Les gens ont du mal à comprendre. Ils pensent que le sportif il exécute, qu'il n'est pas là pour comprendre. Mais moi je fais les choses pour moi, je ne suis pas payée, donc c'est dommage de juste exécuter, j'aime connaître les choses » ;*

- *« Quand je parle du staff, les entraîneurs, le prépa mental, j'inclus toujours l'entraîneur de mon club, parce qu'on ne peut pas faire des choses comme ça **sans que ça se sache**. L'une des **clés de la performance** pour ces Jeux, ça a été **ce réseau de communication** quoi, même les parents limite on peut les inclure dedans quoi ».*

- en créant des **outils collaboratifs** : *« Là je travaille sur un **projet d'application** de type smartphone ou web pour que le **préparateur physique envoie ses séances**, qu'il établisse une planification pour son collectif de sportifs, et **les sportifs voient la séance**, le nombre de répétitions, la charge, l'intensité. Et derrière, **le sportif fait remonter** ce qui est fait ou pas fait pour faute de temps, les petites blessures, **toutes les infos**, les données qui sont renvoyées automatiquement. **Même si le préparateur n'est pas là, il a toutes les infos** pour optimiser à 100% l'entraînement, c'est l'objectif. Et cette plateforme elle peut être utilisée aussi **pour tout le staff**, pour avoir les infos ».*

# PRÉCONISATIONS « EXPÉRIENCE OLYMPIQUE »

- **Favoriser les échanges entre pairs et les staffs expérimentés afin de permettre aux sportifs de passer plus rapidement du statut de « spectateur » des Jeux à celui d'« acteur ».**
- **Co-construire le réseau d'outils et de dispositifs dédiés à la performance en partenariat avec les sportifs afin de les rendre « acteurs » de leur préparation.**
- **Penser la relation entre les différents intervenants de la préparation du sportif en termes de réseau.**
- **Accompagner l'autonomisation des sportifs.**
- **Favoriser la communication entre la direction technique et les sportifs afin de devancer collectivement les obstacles auxquels ils sont susceptibles d'être confrontés.**
- **Anticiper la question de la présence des sportifs à la cérémonie d'ouverture, qui tient une place symbolique importante, surtout pour les sportifs dont c'est la première participation.**

# 3. L'ENTRAÎNEMENT

Une partie des sportifs interrogés relève un **manque dans la planification de leur progression** tout au long de l'olympiade. Certains ont le sentiment d'avoir concentré la majeure partie de leur travail durant la dernière année, entraînant de fait **une surcharge de travail,** voire créant un terrain propice aux blessures. Parallèlement, beaucoup constatent que cette situation est liée en partie à un **calendrier compétitif particulièrement dense** dans leur discipline, ne semblant pas toujours permettre une mise en place de progression sur le long-terme. Les temps disponibles entre les compétitions majeures sont rares et l'optimisation de leur utilisation est recherchée. Parallèlement, la **sélection tardive** pour les Jeux Olympiques dans certaines activités pèse fortement sur les sportifs, et notamment sur la programmation de la préparation.

L'entraîneur apparait dans les discours des sportifs comme le personnage **le plus déterminant** de leur performance. Les attentes sont fortes, notamment celles de sa présence quotidienne et constante tout au long de la préparation, et de son engagement total « pour eux ». Sur ce point, ils regrettent parfois de **devoir le partager** avec un groupe de sportifs qu'ils estiment trop important, ne laissant que peu d'espace pour **l'individualisation** de leur traitement et un **suivi personnalisé.** Ils estiment ainsi que le nombre d'entraîneurs est parfois trop faible pour le nombre de sportifs. Plusieurs sportifs regrettent dès lors des **entraînements trop standardisés** ne prenant pas en compte leur singularité, et pouvant de ce fait favoriser l'apparition de blessures.

Certains sportifs évoquent également **le manque de compétences** selon eux de leur entraîneur fédéral, et jugent qu'ils sont parfois choisis pour des raisons économiques liées à l'appartenance au corps des professeurs de sport. Pour contourner la situation, certains font alors appel à des entraîneurs personnels. Ce qui peut engendrer d'autres problèmes.

Sur la question de l'autonomie, les sportifs ont **un discours paradoxal**. D'un côté, ils la revendiquent et critiquent **l'infantilisation** dont ils peuvent être la cible. De l'autre, lorsqu'ils sont confrontés à **l'autonomisation** (suite à leurs revendications), ils pointent alors un sentiment **d'isolement**. La recherche d'un **juste équilibre** dans la relation avec leur entraîneur est alors déterminante.

L'INSEP apparait chez les sportifs qui nous en parlent comme une **structure idéale pour s'entraîner** mais qui pâtit de sa grandeur et surtout des lourdeurs de son fonctionnement pour avoir accès à certaines ressources.

Enfin, la plupart des sportifs souligne fortement **l'intérêt des stages**, notamment pour casser le rythme de travail qui peut devenir routinier et selon eux peu propice à la performance. Les stages permettent également d'intensifier l'entraînement, d'avoir de nouveau partenaires, étrangers notamment, et d'avoir un staff médical à disposition.

## 3.1. Des difficultés dans l'organisation

### 3.1.1. L'absence de planification à long-terme

La préparation des sportifs **n'est pas toujours planifiée sur l'ensemble des quatre années**. Pour certains, la préparation olympique a débuté **l'année qui a précédé les Jeux.** Deux cas semblent se distinguer :

- L'organisation, la charge et l'intensité des entraînements **sont constants tout au long du cycle** de quatre ans, et la progressivité de la préparation se situe plutôt entre deux échéances internationales (moins d'un an) qu'entre deux olympiades :
    - *« C'est resté plus ou moins sur **le même format**. Ça dépendait plutôt de la charge avec les compets. **Si on approchait d'une compet',** on avait un jour de repos en plus, ou moins d'assauts, surtout que nous on a des compets loin, donc faut quand même des récups » ;*
    - *« En fait ce n'est **pas plus changeant que les autres années**, sachant qu'on n'avait pas de quota, **on se préparait plutôt pour la compèt'** des quotas qui étaient quelques mois avant que pour les Jeux. Donc, du coup, du coup on doit **s'entraîner presque autant que les autres années,** enfin que l'année d'avant ».*

- Beaucoup d'aménagements sont effectués lors de **la dernière année**. Dans ces cas-là, les sportifs concernés ont l'impression que tout se joue dans **les derniers mois** :
    - *« On s'est **beaucoup plus entraîné** l'année des Jeux. **Je me suis tué** quand même » ;*
    - *« On va plus venir sur la qualité, notamment au moment où arrivent les championnats du Monde parce que t'as que quatre athlètes qui sont sélectionnés. Alors aux JO, là **c'était encore à outrance**, puisque j'étais tout seul et donc effectivement le staff ne se concentre plus que sur les athlètes qui sont sélectionnés dans les six à huit dernières semaines ».*

### 3.1.2. Une répartition de la charge de travail sous-optimale et source de blessures

La façon dont se déroule l'entraînement durant l'année préolympique entraîne de la **fatigue** chez certains sportifs :

- *« Déjà l'année que j'ai faite avant les Jeux était trop lourde, compet' après compet', et je n'ai pas su, **je n'ai pas eu le temps de me reposer** » ;*
- *« Le truc c'est que la saison l'année dernière a été **très longue et ça laisse des traces** ».*

Traces qui peuvent, à termes, être **sources de blessures**, et donc nuire à la performance des sportifs interrogés :

- *« Là on est au mois de novembre 2015, il nous reste **moins d'un an avant les Jeux.** Je suis en surentraînement, je ne mets **plus un pied devant l'autre**. Je ne fais même plus les chronos que je faisais en junior. Je me suis dit 'si je continue comme ça, **ce n'est pas possible'**. J'avais l'impression de dégringoler de quatre étages à chaque fois » ;*
- *« Moi **mon corps ne récupérait pas** le week-end et du coup moi je renchaînais la semaine **encore plus fatiguée** ».*

Dans d'autres cas, ce n'est pas tant la charge d'entraînement que **le nombre très élevé de compétitions** qui est la source de blessures. Ainsi, le système de classement de certaines disciplines contraint les sportifs à se présenter sur **le plus grand nombre possible de compétitions**, quel que soit leur état de forme, s'ils ne souhaitent pas être relégués dans le classement général : *« Le genou, c'est simple, **la blessure elle vient de la fatigue.** Je me blesse au mois de novembre, et cette année-là, je vais compter [elle compte le nombre de combats qui ont précédés…] : Autriche, Suisse, Corée… **je me suis blessée à ma 13e compétition.** […] Et la semaine où je me suis rompu les ligaments, […] c'était un vendredi et je rentrais de Corée, **décalage horaire, voyage prix éco.** Je rentre donc le mardi et le jeudi soir je repartais pour Manchester et vendredi compétition et blessure. Oui, ça aurait pu être évitable, mais le problème c'est qu'il y a **un système de classement** qui fait qu'il faut qu'on y aille. Si je n'y vais pas **c'est quelqu'un qui prend ma place.** Par contre, **ça fait beaucoup et du coup j'y ai laissé mon genou** ».*

Les **déplacements long-courriers** pour se rendre sur ces compétitions, majoritairement en **classe économique**, ne favorisent pas non plus la récupération et semblent participer à la création d'un terrain **fertile pour la blessure** : *« Si c'était à refaire, **je me préparais différemment**. […] En février, on nous a proposé une petite compet' aux USA, Texas, et je n'aurais pas dû dire oui ! […] **Donc gros voyage.** […] C'était **très long et en économique.** On est resté même pas une semaine, **pas le temps de s'acclimater**. Et cette compet' n'a **rien apporté du tout,** je me suis juste fait **mal au pied**. Ça venait d'avant et **ça m'a plus fragilisé** ».*

### 3.1.3. Une individualisation nécessaire

Ces cas de blessures liées à une surcharge d'entraînements et/ou de compétitions mettent en lumière la nécessité de **prendre en considération les singularités** de chaque sportif et donc **d'adapter la planification** de la préparation olympique en fonction des caractéristiques de chacun. C'est ce que révèle notamment ce passage d'entretien : *« Mon corps **ne récupérait pas assez** à chaque fois. **Les phases de récup' étaient trop courtes** et du coup à chaque fois **je m'enfonçais** […]. J'avais toujours l'impression de ne pas remonter plus haut. **Mais ça c'était moi !** Car XXXXX [une coéquipière] par exemple, elle a fait des temps qu'elle n'a jamais fait. **Elle a beaucoup progressé. Elle, je pense que ça lui convenait** et puis elle ne se posait pas non plus de questions ».*

Dans le cas de sportifs qui bénéficient d'une plus grande autonomie, deux d'entre eux ont au contraire **individualisé leur planification** de l'entraînement très tôt dans l'olympiade, et ont ainsi mis en place des **stratégies adaptées à leurs besoins sur les quatre années.** Ils sont ainsi **« montés en régime »** sur les trois premières années afin de tenter d'atteindre leur rythme de croisière et leur palier de plénitude sportive l'année des Jeux : *« L'année olympique **on n'a rien changé.** C'est en tout cas ce qu'on s'était dit au retour de Londres où l'on avait fait quatrième. On s'était bien dit qu'en termes **de gestion et de planification de l'entraînement,** l'année olympique **il ne faudrait pas en faire plus**. C'est souvent **l'erreur** que commettent beaucoup d'athlètes à vouloir en faire plus l'année des Jeux et à se blesser. Nous, encore une fois, on est un sport à dominante aérobie, sport d'endurance. Donc si tu regardes bien sur la planification de l'entraînement, tu as un **effet différé de l'entraînement**. Tu vas vraiment tirer les bénéfices de ton entraînement sur l'année n+1. Donc sur l'année en cours tu as les bénéfices de l'année précédente. C'est ce qui a un peu **rythmé et managé notre olympiade** où vraiment la grosse année a été l'année 2015. **En 2016 on n'a vraiment pas fait plus.** On a fait autant qu'en 2015. Ce qui a vraiment permis d'optimiser les effets d'entraînement sur la préparation ».*

### 3.1.4. Une concurrence intra-groupale ambivalente

**Le mode de sélection des sportifs** au sein de leur groupe d'entraînement peut être perçu comme une force du système de formation car il **favorise constamment la remise en question** des sportifs et les encourage à **rester continuellement performants** d'une compétition à l'autre. Cependant, cette incertitude liée à **la mise en concurrence** des sportifs entre eux peut également s'avérer **préjudiciable sur le plan de la confiance et plus généralement du bien-être** des sportifs :

- *« Au bout d'un moment, quand on est **sans cesse remis en question**, chaque année, **c'est dur à vivre**, même pour un sportif. Après on le sait, on sait que **c'est le meilleur moyen d'être challengé et d'être performant**, mais ça reste quelque chose **de très dur à vivre sportivement**. […] C'est dur de ne pas qualifier direct le champion du Monde en titre la saison d'après. Et là on est année olympique, je fais médaille d'argent aux Championnats du Monde, et **je vais devoir batailler toute la saison pour être aux Jeux.** […] Moi ce qui me pesait à la fin, c'était **l'obligation de résultat pour être sélectionné**. J'étais lassé après quinze ans de ça, voire un peu plus dans les catégories jeunes. Et puis d'**être challengé tous les ans c'est éprouvant** » ;*
- *« On oublie que faire du sport, c'est aussi **avoir une vie**, il faut **être épanoui**. C'est bien beau de vouloir tout maîtriser, mais le plus important pour la perf', c'est **d'être bien dans sa peau**. […] En gros ici on a tout pour être performant, mais on a l'impression qu'ils **dissocient performance et bien-être** et le côté humain, alors que je pense que c'est intimement lié : **pour être performant, il faut être bien** » ;*
- *« Ce n'est pas facile. Ce qui est **le plus compliqué** c'est de réussir à… il y en a qui arrivent très bien à le faire, mais de **réussir à fonctionner** dans un groupe **où on est en concurrence** et de donner aux autres ».*

Dès lors, devoir constamment (re)faire ses preuves pour rester dans le « groupe réduit » des qualifiables aux Jeux est parfois mal vécu par les sportifs, notamment les plus « expérimentés », qui pointent les effets contre productifs de cette surcharge physique et psychologique :

- *« Le problème de ce **système hyper concurrentiel,** ce n'est pas l'épuisement physique, non, **on est épuisé mentalement** » ;*
- *« En fait, nous on **remet en cause à chaque compétition notre sélection**. En fait, en début d'année, dès que la saison est finie, on n'est plus… enfin, on **n'est plus rien**… On a le statut d'équipe de France, mais de l'année dernière. Et après en avril, on a fait une sélection, ils prennent les quatre premiers, et voilà. […] Et par exemple, **à chaque compèt',** ils rentrent de la compèt', **le lundi ils refont une sélection.** C'est-à-dire que si la compèt' s'est mal passée, le lundi ils peuvent très bien lui dire 'ben on ne te reprend pas pour la prochaine coupe du Monde, on prend le cinquième ! Ou le sixième !'. […] Moi **c'est compliqué** parce que c'est l'une des premières fois où je ne me sélectionne pas en équipe de France et puis je suis dans l'attente, je suis dans l'attente de refaire des **résultats corrects pour qu'on me resélectionne** ».*

## 3.2. L'INSEP : un lieu (trop grand ?) propice à la performance

Par le **nombre d'outils à disposition sur place**, le campus de l'INSEP est perçu par une grande majorité des sportifs interrogés comme **un avantage indéniable dans l'optimisation de la performance** :

- *« Les aménagements de l'INSEP **sont top**. Et même si je n'ai pas eu trop de blessures jusqu'à trois ans avant les Jeux, mais du coup **le va et vient entre la salle et le médical c'est un plus** » ;*
- *« **Il y a toutes les conditions qui sont nécessaires** à l'INSEP pour pouvoir performer » ;*
- *« Je pense que sur les connaissances qu'on a dans le domaine de l'entraînement, de la préparation physique, **ici avec toutes les infrastructures** qu'on a, franchement **on est au top du top, on n'a rien à envier à d'autres pays** » ;*
- *« Les **gros points positifs c'est l'infrastructure**. On a un bâtiment qui est **juste énorme pour nous** » ;*
- *« L'INSEP, c'est une **structure pro**. […] Ici, on a la salle de muscu, on a les salles pour faire le debrief ».*

L'un des avantages avancés par certains des 21 sportifs interrogés s'entraînant à l'INSEP est la **concentration sur place des meilleurs français** de leurs disciplines respectives, favorisant ainsi la **confrontation à l'élite** : *« On peut le faire en club, mais bon, mes entraîneurs de club ils n'ont pas les mêmes compétences, et surtout **le groupe d'athlètes n'est pas le même. Les partenaires c'est important**, on ne peut pas se replier dans le club. Car même si c'est un sport individuel, **on a besoin d'un bon groupe pour progresser et s'entraîner. Ça passe par l'opposition la performance, il faut qu'elle soit de qualité pour pouvoir progresser.** Et entre nous les athlètes, cela se passait relativement bien ».*

Si tous les outils d'accès à la performance sont sur place à l'INSEP, **le manque de proximité** rend parfois difficile l'échange d'informations. **La multiplication des interlocuteurs, le nombre élevé de sportifs et la surface du campus,** sont des facteurs soulignés par les sportifs comme ralentissant parfois l'accès aux outils à disposition :

- *« Selon moi, **L'INSEP c'est trop grand. Trop d'activités, trop de monde,** il n'y a **pas de réactivité**. Moi ce qui me choque, c'est qu'on fait des choses aux Jeux, que l'on ne fait pas au quotidien après pour la préparation » ;*
- *« En fait, l'INSEP c'est une structure de haut niveau pour les futurs très bon, mais à mon sens si on voulait avoir encore plus de résultats, **l'INSEP n'est pas une structure adaptée. Il faudrait que ça soit très petit.** J'ai eu l'occasion d'aller à XXXXX [un CREPS] et c'est là que je me suis rendu compte que **l'INSEP était vraiment trop grand.** Là-bas, j'avais tout à disposition. En deux jours tout était fait, les solutions aux problèmes, tout venait tout de suite. Alors qu'ici, **c'est déjà deux jours pour avoir une réponse**, parce qu'il faut passer par **pleins de personnes interposées.** Plus il y a de personnes finalement **plus l'information elle se dissipe** » ;*
- *« Il y a un kiné spécialisé dans les massages de récup à l'INSEP, et **c'est à l'autre bout de l'INSEP**. Et moi, je ne le faisais pas quoi. Si je n'avais pas rendez-vous juste à la fin de l'entraînement, je n'y retournais pas en fait ».*

## 3.3. De l'utilité de sortir de l'INSEP : l'importance des stages

Pour les 21 sportifs qui s'entraînent à l'INSEP, les stages jouent **un rôle primordial** dans leur préparation, et cela pour quatre raisons :

- Premièrement, ils permettent aux sportifs de **sortir de l'environnement quotidien**, de briser les routines organisationnelles :
  - *« C'est un petit peu pour **casser les routines**. Quelque chose qui **sort du quotidien**. Cela permet de penser à autre chose. Cela permet surtout **d'entretenir cette envie.** C'est aussi ce qui fait la différence sur un événement sportif. C'est **avoir les crocs**. C'est **avoir envie** » ;*
  - *« Moi j'encouragerai ce type de voyage, tout seul. Car le problème c'est d'être dans une **espèce de routine** avec son groupe. C'est cool, c'est comme le boulot, mais on a surtout besoin de choses nouvelles, un coup de fouet qui nous permette de nous demander, pourquoi je fais ça en fait. […] J'ai surtout rencontré de **nouvelles formes de travail**. […] Je faisais des stages, et ce qui est bon, c'est vrai, c'est d'avoir un cadre, mais c'est aussi intéressant de le **bousculer de temps en temps**. Sinon, **on s'encroute**, c'est vrai partout, il faut bouger ».*
- Deuxièmement, ils constituent un cadre propice à la **concentration** et à **l'entraînement intensif** :
  - *« Le stage qu'on a fait au mois de juin 2016 était très important pour moi. **Trois semaines un peu de coupées**, où il n'y avait pas que les qualifiés olympiques, mais il y avait **tout le groupe**. Donc justement il y avait une belle émulation du groupe, et moi en même temps **j'étais seul loin du cadre parisien,** j'avais **qu'une chose à penser** c'était m'entraîner. **Je me suis entraîné comme une mule**, et je sens que ça m'a fait… enfin je fais mon record aux Jeux, et je pense que **c'est là que j'ai fait le travail** qui m'a permis d'arriver très très fort physiquement aux Jeux » ;*
  - *« Je sais qu'en allant là-bas, **je n'ai rien d'autre à penser que m'entraîner, les conditions sont idéales,** tout est fait pour que **ça respire le haut niveau**, ça respire **la performance,** tout ce qu'il faut pour **se mettre dans les conditions** ».*

- Troisièmement, ils permettent aux sportifs de **se confronter à des sportifs étrangers, de diversifier le profil de leurs partenaires** d'entraînement et de multiplier ainsi les opportunités d'apprentissage :
    - *« Je suis tout le temps à l'INSEP, **mais comme on n'a pas de partenaires** on part souvent en stage » ;*
    - *« Ça t'apporte à la fois de la **diversité**, avec des **adversaires étrangers**, qui ne sont pas forcément meilleurs que toi, mais ça peut **apporter un peu de fraîcheur**. Au bout d'un moment, tu commences un peu à **connaître les gens par cœur** donc ça fausse un petit peu, donc c'est toujours bien **d'avoir un autre jeu, une autre vision, pour pouvoir mettre un peu de fraîcheur au quotidien.** Et puis alors là, **s'il est meilleur que toi**, c'est encore mieux parce que ça peut **te permettre de progresser** » ;*
    - *« Si tu veux **te confronter à une opposition de haut niveau**… alors après ça dépend de la force de ton groupe… Mais moi dans mon cas précis on a un groupe à l'INSEP qui n'est pas très fort, et donc ça paraît **nécessaire de s'entraîner avec les étrangers** ».*
- Quatrièmement, lors de ces stages la fédération met généralement à disposition des athlètes **un staff médical,** ce qui est considéré comme un réel bénéfice au quotidien (gestion des blessures, soins de récupération…) :
    - *« **Le médecin référent de la fédération** est souvent en stage avec nous. Il est nutritionniste. Si tu as besoin de conseils **tu peux le solliciter** » ;*
    - *« Quand on part en stage, il y a **toujours des médecins et on a les kinés à disposition tout le temps** ».*

Pour une partie des 11 sportifs qui s'entraînent en dehors de l'INSEP, les stages sont également primordiaux car ils constituent le principal lieu de rassemblement et de prise de contact avec le staff fédéral dont ils sont parfois éloignés le reste de la saison : *« Mais grosso modo on se voit **entre dix jours et deux semaines par mois en stage.** Sauf la période estivale, où on n'est quasiment jamais à la maison parce que c'est la période de compétition. Mais sinon on est à peu près dix jours à deux semaines par mois en stage, **ce qui est important, ce qui est même énorme**. Donc voilà **c'est comme ça qu'on est ensemble**. Ce qui représente environ **160 jours par saison** ».*

## 3.4. L'entraîneur : un rôle primordial

### 3.4.1. Les attentes des sportifs

Interlocuteur principal et figure indispensable de la préparation à la performance, l'entraîneur se doit d'être selon les sportifs une **personne de confiance, favorisant la communication, à l'écoute de leur ressenti, et compétente sur le plan technique :**

- *« Qu'il m'aide **à progresser techniquement** du mieux possible, c'est la principale attente ! Qu'il soit aussi présent, **à l'écoute**, qu'on puisse **discuter**, qu'il me fasse des retours, qu'on puisse avoir **un dialogue** qui me rende **performante** en fait » ;*
- *« J'attendais d'elle qu'elle soit **communicative, patiente**, parce que ça demande du temps d'être bien ensemble, **d'évoluer techniquement**. Et après j'ai eu une pleine confiance dans ce coach, donc je n'avais pas spécialement d'attente, juste qu'elle nous rende **performante** » ;*
- *« C'est important qu'il y ait cette **confiance**. Je sais qu'à Londres la différence c'était, des fois, je sentais, que ce soit le préparateur physique ou l'entraîneur, **ils n'y croyaient plus.** Donc à un moment donné quand toi t'es derrière, et que tu sens l'entraîneur qui n'y croit plus du tout tu fais bon… ou que le préparateur physique qui est perdu et **qui ne sait plus ce qu'il faut faire**, ça craint quoi ».*

L'entraîneur est **indispensable** à l'optimisation de la performance, garant de la progression sur le long-terme et du dépassement de soi : *« Moi je pars du principe que l'athlète fait 100% de la performance, ça c'est sûr… Par contre, **l'entraîneur peut en rajouter encore une partie.** Si on est tout seul, on fera au max 100%, **si on est bien accompagné**, on peut aller je pense jusqu'à 120, 130, 150% ».*

Dès lors, certains sportifs :

- regrettent d'avoir à changer trop fréquemment d'entraîneurs, **voire de se retrouver sans** : *« Donc en fait depuis quatre ans, moi ça été la galère. **J'ai changé quatre ou cinq fois d'entraîneurs.** Donc c'était un peu compliqué pour moi. Mais pas sous ma volonté, car à chaque fois on est resté deux à trois mois sans entraîneur, **à s'entraîner tout seuls.** Donc **pour performer, c'est un peu compliqué**. Quand on change tout le temps qu'il n'y a pas de…. Enfin il n'y a pas de **passage de relais**. Ça c'était un peu dur ».*
- s'entourent de **plusieurs entraîneurs** : *« En fait, j'ai **un entraîneur pour les stages** et ensuite tout au long de l'année j'ai **un entraîneur en club**. J'ai même **trois entraîneurs**. L'entraîneur de **mon club**, l'entraîneur du **pôle France** et l'entraîneur **national** ».*

Les sportifs interrogés disent attendre de leur entraîneur à la fois des **qualités relationnelles** (communication et empathie par exemple) et des **compétences techniques et tactiques**. Qu'il puisse être un guide vers la performance, en prenant appui sur ses **connaissances** et son **expérience** du haut niveau. Ils attendent de lui qu'il « domine le sujet », qu'il soit à même de détecter rapidement les défauts et éléments à améliorer, et soit en mesure de mettre en place des situations adaptées au perfectionnement et à l'optimisation de la performance : *« J'ai l'image de mon entraîneure qui pour moi **est parfaite.** Elle est **très professionnelle** quand on est dans l'eau, elle **nous apporte beaucoup techniquement, elle est très rigoureuse**, et en dehors de l'eau j'ai **une relation exceptionnelle avec elle**. Elle est vachement **à l'écoute quand on a un problème**, elle va se renseigner quand elle voit qu'on n'est pas à fond pour aller dans l'eau, **elle prend le temps d'en discuter** ».*

### 3.4.2. La question de la disponibilité des entraîneurs

Certains sportifs (n = 6/28) ont évoqué le **manque de disponibilité** de leurs entraîneurs. Trois cas schématiques semblent émerger :

- Dans le premier, le **nombre des sportifs** semble trop élevé par rapport au nombre d'entraîneurs, ne favorisant pas l'individualisation de l'entraînement. À cela vient s'ajouter le fait que les entraîneurs **privilégient les sportifs qualifiables** et accordent moins de temps aux autres :
  - *« La seule problématique, c'est qu'aujourd'hui **on est tellement, on est 24 [sportifs] pour 4 entraîneurs**, ça fait pas mal d'informations à traiter et **l'individualisation elle n'est pas optimisée** » ;*
  - *« Je pense que ce qui permettrait **d'améliorer l'individualisation c'est d'avoir plus d'entraîneurs** » ;*
  - *« Selon ce que l'on fait, **vu que c'est individuel**, il y a des fois il peut **passer une après-midi complète** avec le même [sportif], et puis voir l'autre cinq minutes quoi. Donc c'est aussi le truc, c'est qu'on est **deux entraîneurs pour sept** finalement, et que forcément […] **on ne peut pas les avoir tout le temps** un entraînement complet, sachant qu'on fait de **l'individualisé tout le temps.** Sauf ce matin où on était dans la Halle et du coup on était obligé d'avoir le même rythme parce qu'il n'y a pas assez d'espace. […] Il faudrait que l'on fasse plus de situations communes. Parce que sur les situations communes, par exemple ce matin, on était **trois [sportifs] à s'entraîner pour un entraîneur.** C'est largement suffisant. Deux entraîneurs pour sept, c'est bien ! Mais sauf que si c'est deux entraîneurs pour sept individuels, c'est plus compliqué de l'avoir tous les jours. Par contre si on fait des entraînements où par exemple on fait deux groupes de trois et quatre, eh bien ça fait un entraîneur pour quatre et c'est bien ! ».*

- Dans le deuxième cas, les sportifs regrettent que l'entraîneur soit sollicité sur **d'autres missions et d'autres tâches** : *« C'est vrai que l'entraîneur a **beaucoup de choses à faire.** Si on nous donne **40 trucs à faire dans la journée**… Une journée ne fait que 24 heures et s'il faut faire les entraînements, gérer les paperasses, ça devient lourd. Je pense qu'il y avait du bon dans chacun mais **qu'on n'a pas vu que ce bon côté**. On a même surtout vu les mauvais côtés et du coup après on dégringole tout le temps ».*
- Dans le troisième cas, **l'entraîneur est domicilié loin du lieu d'entraînement** (parfois même en dehors de la France), et il n'est présent auprès des sportifs que quelques jours dans la semaine ou bien une semaine sur deux : *« Au début lui **il était à distance**. Il faisait les programmes d'entraînement. Ça aussi c'était assez compliqué. Parce **qu'on a besoin d'avoir un œil extérieur** sur nous. Même si on est très professionnel. Comme je vous l'ai dit ça fait dix ans qu'on fait du haut niveau mais **on a besoin de quelqu'un qui vous gère un petit peu.** […] On peut le gérer mais on a besoin certaines fois d'avoir **cet œil extérieur** et c'est vrai que ça, **ça a pas mal manqué** ».*

### 3.4.3. Les compétences de l'entraîneur fédéral remises en cause

Plusieurs sportifs (n = 9/28) ont exprimé leurs inquiétudes à l'égard des compétences de leur entraîneur. Ils estiment que les meilleurs entraîneurs de leur discipline **ne sont pas toujours les entraîneurs fédéraux** qui travaillent avec eux. Souvent habitués à choisir leurs clubs pour les qualités d'un entraîneur, ils ont le sentiment d'être dépossédés de ce choix alors qu'ils accèdent à l'élite :

- *« Et arrivée à l'INSEP, on m'a mise avec un entraîneur, un nouveau. Donc lui il n'est plus dans le même rythme de travail : on n'est pas assez dans le gymnase, **il ne nous fait pas assez travailler,** de réflexion, et moi je ne fonctionne pas comme ça. **Je ne sais pas s'il n'a plus envie,** on ne sait pas trop, oui, c'est l'avis des autres aussi. Nous **on veut des programmes cadrés et pas improvisés au fur et à mesure de l'entraînement**. […] C'est dur de dire à son coach **'qu'il est nul',** mais on dit plutôt 'il ne me convient pas, et peut être que pour d'autres c'est bon' » ;*
- *« Ça a commencé avec **des erreurs techniques ou stratégiques, des erreurs de débutants, des trucs où c'était dangereux.** Il y a tout le monde qui l'a dit en France que c'était des bêtises » ;*
- *« Le nouvel entraîneur, du point de vue de tout le monde, **n'a pas l'envergure**. Si on s'intéresse à ses résultats en junior, **ce n'est pas bon,** donc, mais bon après c'est la fédé qui choisit. […] Après on débarque pour faire la place à un mec **qui n'a jamais fait le haut niveau**. […] De mon point de vue, on n'est pas crédible **si on ne connait rien au haut niveau**, et c'est un mec il n'est jamais allé au Championnats du Monde ou d'Europe ».*

Certains des sportifs concernés expliquent cette présence d'entraîneurs **insuffisamment qualifiés** autour d'eux par le manque d'entraîneurs disposant du **professorat de sport** dans leur discipline. Ils remettent alors en cause leurs fédérations qui, selon eux, ne **débloqueraient pas les ressources financières** nécessaires pour attirer des entraîneurs plus expérimentés : *« La nomination, que ça soit par le DTN ou les entraîneurs, le critère numéro un ce n'est pas la performance. **Aujourd'hui le critère numéro un de la nomination** du staff technique, c'est **'est-ce qu'il a le professorat de sport** et est-ce qu'il accepte de venir à Paris ?'. Parce que si c'est quelqu'un qui habite en province, ce n'est pas le même niveau de vie. **Pour un salaire de misère aujourd'hui**, il y a tous les entraîneurs qui sont nommés, ils font pas un entretien d'embauche, **il n'y a pas suffisamment de choix** en fait c'est juste 'est-ce que là tu veux bien venir ?'. Il y a des mecs qui sont nommés depuis des années, **personne ne les a jamais vu entraîner**. Il y en a ils n'ont même **jamais entraîné en club** ou jamais entraîné nulle part, et à partir de là si c'est ça la performance… Après **t'as des entraîneurs de clubs qui sont meilleurs** mais qui n'ont pas les diplômes souhaités et donc du coup **si on les embauche ça coûte trop cher.** Et voilà, tout tourne souvent autour de l'argent aussi ».*

C'est pourquoi, certains sportifs **prennent appui sur un autre entraîneur**, notamment celui de leur club : « *Ce que je n'avais pas ici, **j'allais le chercher chez mon entraîneur de XXXXX.** En fait mon entraîneur de XXXXX c'est un peu comme mon deuxième papa, du coup **lui j'ai confiance**, je lui donne mes deux mains et s'il faut les couper je les coupe. Donc du coup **je n'avais pas forcément la même vision des choses que mon entraîneur** donc des fois **j'avais besoin de parler avec mon entraîneur de club*** ».

### 3.4.4. Des rapports parfois conflictuels

Plusieurs sportifs interrogés (n = 8/28) ont fait état de rapports relationnels conflictuels avec leurs entraîneurs :

- « *C'était vraiment un **tyran psychologique** quand on était dans l'eau. Elle nous amenait **jusqu'aux larmes quasiment à chaque entraînement.** 'Ce n'était pas bien, tu refais, c'était pas bien, tu refais, c'était pas bien, tu refais, c'était bien, mais tu refais quand même'. Et sans donner vraiment d'explications. C'était nous mettre des trucs de condition physique à en vomir, c'était vraiment **psychologiquement et nerveusement difficile** quoi* » ;
- « *Sur l'année olympique **on a fait que s'embrouiller**. On parlait de ça avec les autres du matin au soir parce **qu'on n'en pouvait plus**, donc c'est vrai que ce n'est pas cool. […] Si ça se passe mal avec l'entraîneur, **on n'a pas le choix.** Même sa réponse c'est 'bah il y a un pays où tu voudrais aller ou ailleurs ?' Donc voilà, tu n'as pas le choix, il y en a un en France et il y en a un autre à XXXXX, mais il ne peut même pas venir sur l'INSEP parce qu'il n'a pas le professorat. Il n'y a que lui. **Il s'est accaparé le truc** et genre il le dit 'l'INSEP c'est moi'* ».

Les sportifs ont conscience qu'il est possible que des désaccords adviennent avec leurs entraîneurs. Dès lors, le risque est que **la communication soit coupée,** que la confiance sur laquelle repose leur relation et le plaisir de s'entraîner disparaissent :

- « *Donc tu vois. Il y a un moment où **je ne pouvais plus voir sa tête,** c'était physique* » ;
- « *En fait en 2012, les Jeux **ça a été compliqué avec mon entraîneur de l'époque.** […] Pour le dire clairement, je ne voyais pas la plus-value de l'entraîneur, je savais que j'étais tout seul et si ça se passait mal, je savais que **ce n'était pas lui qui me sortirait de là.** […] À la fin **c'était très froid**, on a discuté longtemps, il dit 'oui, oui', mais rien n'a changé. […] Ce n'était pas l'homme de la situation, notamment avec la pression des résultats, il n'avait pas toutes les qualités pour m'emmener en haut, mais bon…* » ;
- « *En fait moi **je n'avais pas du tout confiance en cette personne**. Elle avait des grosses compétences, elle travaillait beaucoup, toujours un peu avant-gardiste, **mais humainement elle gérait très mal le groupe**. Et il y a eu **beaucoup de pertes**. Beaucoup de pertes en chemin. […] C'est qu'elle avait des rapports privilégiés avec certains, des chouchous oui. **Donc il y en a qui ont craqué.** […] C'est qu'elle est **nuisible dans ses rapports humains**. […] Elle a les compétences ce n'est pas le problème. Elle avait les résultats qui parlaient pour elle. **Mais le management du groupe**, très particulier, mais elle jouait beaucoup sur la préférence, la connivence, la concurrence et ça manquait d'objectivité* ».

Dans d'autres cas, c'est **l'isolement et le manque de communication et de retours** avec l'entraîneur qui ont été mis en avant : « *Par exemple, un truc qui me rend fou, et **je n'arrive pas à en parler avec eux,** enfin qui me rend fou, qui m'énerve un peu, qui me déplaît et **que je trouve honteux**, mais… Quand un sportif perd, peu importe l'entraîneur, c'est tous les entraîneurs, **ben ils ne savent pas quoi dire,** et puis **ils nous laissent dans la merde.** […] La semaine dernière j'ai perdu en huitièmes de finale. […]. Bon ! Bah… bah l'entraîneur, il m'a dit 'bon ben ce n'est pas grave hein !' **Et puis c'est tout !*** ».

Des changements d'entraîneurs, en cours d'olympiade, constituent selon cinq sportifs concernés une source positive de modification : *« Tout de suite les entraînements étaient **beaucoup plus durs**, beaucoup **plus précis** et on avait une **programmation**, alors **qu'avant c'était free style** […] On avait une **planification**, chaque semaine avant de démarrer, on avait un planning avec tel jour tel exercice. **C'était nouveau** mais en CREPS on l'avait. Donc quand je suis arrivée ici [avant le changement d'entraîneur] je me suis dit 'Mais c'est censé être au-dessus, et en fait c'est encore en dessous' ».*

### 3.4.5. Un encadrement ne favorisant pas toujours la responsabilisation

Dans le cas de certains des sportifs, notamment les plus expérimentés, les relations avec le staff encadrant sont mal vécues :

- *« Je me souviens de ma première année senior… **on nous engueulait tout le temps,** on avait des réunions, **on était des merdes**. Des réunions avec les entraîneurs, le DTN, on était une bande de 'merdes' quoi ! » ;*
- *« Le problème c'est l'entraînement, il faut un guide, et **la manière dont les entraîneurs parlent**, et je suis arrivé à un âge où **j'en avais marre qu'on m'infantilise, qu'on me parle mal,** qu'on me dise 'c'est comme ça et puis c'est tout'. Non, **je suis un adulte**, lui aussi, et même s'il y a une **relation hiérarchique que je ne conteste pas**, je souhaite de l'échange, pour aboutir à quelque chose de commun. […] J'en avais marre de l'entraînement, **marre de la relation entraîneur-athlète**, j'en avais marre que l'on me parle **comme un enfant de dix ans**, même si j'aimais beaucoup mon entraîneur ».*

Ces sportifs sont alors tiraillés entre leur **statut d'adulte responsable** et donc leur relative indépendance, et **la relation qu'ils estiment infantilisante** de leur encadrement, instaurant un rapport hiérarchique dépassant les seules compétences techniques : *« Je suis arrivé deux fois deux minutes en retard à l'échauffement, rien vraiment. Et là, à 27 ans, **je me suis fait allumée, c'était monumental.** […] J'engage la discussion avec XXXXX [l'entraîneur], comme ça, juste pour discuter voir, et là ce fut une affaire d'État, je passe pour la perturbatrice du groupe, etc… […] Elle me dit 'tu changes tout pour le groupe', mais je lui dis, 'je ne suis pas comme toutes les autres, **je n'ai pas le même âge, la même expérience'.** […] Et là j'ai eu une avalanche de critiques, 'tu arrives toujours en retard aux entraînements, tu perturbes le groupe, tu réagis comme une gamine'. En gros elle me voyait **comme j'étais avant**, elle n'a pas cherché à voir que **j'étais une adulte**. […] Elle voulait toujours montrer qu'il y avait une **hiérarchie**, et c'était pesant. Je n'ai pas besoin que l'on me dise 'va t'entraîner' ».*

## 3.5. Un contenu dénaturé

Un petit nombre de sportifs (n = 3/28) a évoqué son incompréhension face aux **contenus** des entraînements. Dans le cas ci-dessous, le sportif souhaite que soit prise en compte la finalité de la **compétition sportive** et ainsi se libérer d'une **vision uniquement technique** : *« Donc en 2013, il y a eu XXXX [ville où l'athlète s'entraînait également]. Mais je n'y allais pas si régulièrement et j'alternais avec l'INSEP. Et le contraste était difficile, car eux [XXXX] ils ne font **jamais de remarque sur la technique**, le coude qui monte, le machin… **parce qu'ils se concentrent tous sur l'objectif, le résultat**, le but c'est de marquer le point. Et si ton coup **il n'est pas académique**, c'est un fait, c'est comme ça. Et ici [l'INSEP], même si je marquais le point… Et puis d'ailleurs c'est quand même paradoxal, on ne compte pas les points à l'entraînement, parce **qu'on travaille la technique**, donc du coup l'objectif c'est quoi ? **De faire un beau coup droit ou de marquer le point ?** ».*

L'entraînement dans ce cas-là n'est plus la continuité **du plaisir** que les sportifs éprouvent dans leur activité. Le manque de surprise ou d'innovations dans les contenus des séances peut nuire, selon les sportifs, à la performance :

- *« À l'INSEP, on a l'impression que ce n'est bien que **lorsque c'est dur. S'il y a du plaisir, ce n'est pas bon** » ;*
- *« Je n'arrive même plus à **prendre de plaisir** et à m'entraîner comme il faut et donc **du coup je suis moins performant** ».*

## 3.6. Le travail en autonomie : un équilibre fragile

Que ce soit parce que l'entraîneur est éloigné géographiquement, que le sportif ne s'entraîne pas à l'INSEP, une volonté du staff technique ou un choix personnel du sportif, **les séances d'entraînement en autonomie** ont été évoquées par plusieurs sportifs :

- *« Enfin, moi je n'utilise pas le club par exemple, j'utilise juste la structure, le terrain. Les entraîneurs, ils ne peuvent pas m'apporter grand-chose. Donc c'est vraiment... nous on a la chance **c'est que l'on travaille vraiment en autonomie complète** » ;*
- *« Après je suis arrivé à un âge où **j'ai l'expérience pour gérer**. Je suis **très autonome**. Je connais et je comprends l'intérêt de chaque séance aussi. C'est aussi grâce à mon métier. Quel circuit énergétique aérobique je mobilise. Quelle intensité ? Est-ce que je dois respecter ? Est-ce que je peux dépasser ? Je suis très autonome. **Je n'ai plus besoin de suivi.** Et puis même techniquement j'ai un geste qui est suffisamment installé pour que **le suivi en stage équipe de France se suffise à lui-même. Que je ne sois pas obligé d'être suivi par quotidien,** ce qui est un peu moins le cas pour les jeunes ».*

Émergent alors plusieurs **paradoxes**, qui rendent **l'équilibre entre responsabilisation et infantilisation** peu évident à trouver :

- « **Mal dosée** », cette autonomisation (souvent désirée et en opposition à l'infantilisation parfois ressentie) peut être perçue par les sportifs concernés comme **une forme d'isolement,** en raison d'un **manque de communications et d'échanges** avec l'entraîneur au cours de la séance :
  - *« Moi j'ai trouvé qu'il nous laissait beaucoup **nous gérer nous-même**. Ce qui est bien car **c'est bien de se connaitre**. Mais si on n'a pas **d'œil extérieur**, pourquoi avoir un entraîneur ? Moi j'ai trouvé qu'il y avait vraiment **un manque de communication et cet œil extérieur** qu'on n'avait pas parce qu'il était à distance. On ne l'avait pas non plus quand il était avec nous en fait » ;*
  - *« Je m'entraîne plus, **mais seul** ! C'est-à-dire que des fois il y avait des entraînements où je tirais, je dirais trois heures, et puis **le coach passait cinq minutes** pour voir et puis on discutait : 'bon alors ça va ?' 'Ouais, ça va ! Il y a ça, ça et ça', 'Ok !'. Bon et puis il revenait l'après-midi quoi. […] Je pense que sur un entraînement il y a du bon et du mauvais et si **on n'y est pas plus régulièrement,** plus que cinq ou dix minutes par entraînement, **on ne peut pas voir le mauvais ou on ne peut pas voir le bon,** donc c'était compliqué un peu d'avancer ».* Le « **regard de l'expert** » reste donc **central** pendant la séance d'entraînement.
- C'est pourquoi certains sportifs regrettent que l'autonomisation des séances leur donne le sentiment **d'être noyés dans la masse** de leur groupe d'entraînement : *« XXXXX [l'entraîneur] il est beaucoup dans le collectif, et parfois **c'est frustrant**, on a **envie de se démarquer,** d'être euh…pas **la chouchoute** mais **d'être protégée** quoi, et ça je l'avais à XXXXX [au CREPS], je ne l'ai plus depuis trois ans et ça me manque ».*
- Le travail en autonomie, à l'écart du regard de l'entraîneur, peut alors également **entraver la progression,** car le sportif peut être tenté de **se reposer sur ses acquis** et ne pas chercher à les dépasser : *« Moi je mettrais **un tout petit peu moins d'autonomie** sur certains points. On a déjà fait remonter cette information. […] Du coup, de par cette autonomie, **tout le monde est dans le confort**, mais du coup quand on arrive en compèt, ce n'est pas forcément le confort. […] Et ça, moi je trouve que ça pêche un peu. **Un tout petit peu moins d'autonomie**, un peu plus de situations… enfin, du coup aller chercher des fois **moins de confort**, ça peut être des fois plus bénéfique ».*
- L'autonomisation nécessite de la part des sportifs des **ressources organisationnelles, temporelles, ou encore attentionnelles**, qui peuvent être **sources de fatigue** : *« Les entraîneurs ils veulent toujours plus […] pour qu'on soit autonome, à fond. Du coup **c'est un peu pesant,** c'est toujours nous qui devons **être acteurs** du truc, des fois **on a envie d'être assisté parce qu'on n'en peut plus quoi** ».*

# PRÉCONISATIONS « ENTRAÎNEMENT »

- Poursuivre la réflexion quant à la planification progressive de la préparation sur les quatre années de l'olympiade afin notamment d'adapter les charges et l'intensité des programmes d'entraînement.
- Face à la multiplication des compétitions, reconsidérer, lorsque cela est envisageable, l'engagement compétitif des sportifs pour augmenter le temps consacré aux phases de progression plus longues.
- Favoriser les échanges avec le « reste du monde » par des stages et en facilitant la convergence de l'élite sportive nationale et internationale.
- Renforcer les périodes de stage qui cassent les routines, remobilisent les sportifs, et les recentrent sur leurs objectifs sportifs.
- Mettre en place une cellule d'aide au changement afin d'accompagner et former les fédérations à intégrer des pratiques innovantes.
- Construire un dispositif « d'écoute » des sportifs afin d'anticiper et de gérer les situations conflictuelles.

# 4. LA PRÉPARATION PHYSIQUE

La préparation physique apparaît comme un élément **intégré dans la préparation** de tous les sportifs. Faire appel à un préparateur physique n'est pour autant pas systématique. De nombreux entraîneurs se chargent des séances de préparation physique et elle est parfois également réalisée par les sportifs eux-mêmes au regard d'une programmation.

Un certain nombre de **problèmes** sont cependant pointés par les sportifs :

- Le **manque de prise en compte** de leur **spécialité sportive** (des préparateurs trop souvent issus de l'athlétisme).
- Le **manque d'individualisation** de la préparation physique.

Pour les sportifs présents à l'INSEP, une grande partie pointe **l'intérêt et la pertinence de l'Unité d'Aide à la Performance.**

## 4.1. Un dispositif intégré et planifié dans la préparation

**Tous les sportifs interrogés** (n = 28/28) déclarent avoir effectué de la préparation physique au cours de la dernière olympiade. Elle peut prendre la forme de **préparation physique générale** (PPG), d'exercices de « **cardio** », de **course** à pied, de **renforcement** musculaire, de **gainage**, de **proprioception**, de **musculation**, de **CrossFit**, de **pilates**, ou encore de **fitness**. La préparation physique s'effectue soit **en groupe**, soit **individuellement**, voire les **deux** : « *J'étais en accord avec XXXXX [le préparateur physique], pour savoir où on voulait aller. Mais oui c'était moi qui demandais en plus des séances qui pouvaient pas toujours être **faites en groupe**, voilà pour moi c'était important aussi que j'ai **quelques séances en individuel*** ».

La préparation physique est perçue comme **un élément important** pour **améliorer** les **performances**, mais également pour les **maintenir tout au long de la compétition** :

- « *Sur les huit années depuis que j'ai commencé, c'était quelque chose qui **a été évolutif**, qui m'a permis d'être **très peu blessé**, d'être toujours à **95 % prêt pour les grands tournois**. Donc pour moi c'est bien une préparation physique qui marche* » ;
- « *Je pense que c'est **une plus-value de l'avoir*** ».

## 4.2. Les trois figures du préparateur physique : l'entraîneur, le spécialiste et le sportif

**L'encadrement** de la préparation physique diffère selon les disciplines sportives et les sportifs. Trois cas se distinguent :

- Premièrement, **l'entraîneur** prend lui-même en charge les séances de préparation physique :
  - « *Notre entraîneur **il fait tout** : il s'occupe des athlètes, il fait les entraînements, la préparation mentale, physique…* » ;
  - « *La prépa physique **c'est le coach** lui-même qui la fait* ».

- Deuxièmement, la tendance générale voit l'entraîneur **déléguer la préparation physique à un spécialiste** : « *Le prépa physique sur les deux années avant les Jeux, c'était un prépa physique qui venait de XXXXX* ». L'arrivée de ce dernier, dans l'encadrement des athlètes, permet notamment :
  - **De libérer du temps pour l'entraîneur principal** : « *C'était lui [l'entraîneur] qui me faisait ma prépa physique avant, puis là maintenant il y a un préparateur physique pour que lui **puisse se concentrer vraiment** que sur les aspects de navigation technique* ».

- **De soulager l'entraîneur** de cette mission pour laquelle il n'a pas toujours les compétences : *« Maintenant ça commence à être intégré **qu'un coach ne peut pas tout savoir et être bon partout.** Donc à partir de là tu dois **faire appel à des gens extérieurs** »*.
- **De multiplier les ressources humaines** et les interlocuteurs et donc les échanges potentiellement bénéfiques à la performance : *« Il [le préparateur physique] connait bien notre sport, il est très bien. Vraiment je n'ai rien à dire. […] Il est très bien, **il écoute, il s'adapte, il répond aux questions, il aide vraiment** »*.
- **D'apporter le regard d'un expert** à travers lequel le sportif peut construire sa progression : *« On a un préparateur physique **doué, compétent**, ouvert d'esprit, qui échange énormément »*.
- Le préparateur physique **n'est pas toujours issu du monde fédéral**. Il peut être issu du réseau du **sportif** et est d'ailleurs **parfois bénévole** :
  - *« C'était **mon entraîneur que j'avais en junior** qui me la faisait, un peu comme ça, parce que **je lui ai demandé**, mais c'était **un arrangement**, c'était **pas du tout encadré par la fédé** » ;*
  - *« Concrètement, **j'ai pris le préparateur** [d'une autre discipline] en fait. Qui lui était bon, qui avait déjà travaillé sur [ma discipline] et que **du coup je connaissais et qui sympathiquement a accepté**. Encore une fois tu vois, **qui a accepté gratuitement** de le faire » ;*
  - *« Mais au niveau prépa physique, j'ai une préparatrice physique **personnelle**. C'est **une amie** et **elle ne me fait pas payer**, mais moi je lui ai payé le billet d'avion pour Rio et les places, c'est un **deal entre nous** »*.
- Parfois, le sportif **associe en parallèle** un préparateur physique issu du **monde fédéral** et un préparateur physique **personnel**. Cela peut parfois générer des tensions :
  - *« Donc la fédé me faisait la prépa physique. Lui aussi [le préparateur personnel]. Mais **ils n'aimaient pas trop qu'il y ait deux préparateurs** » ;*
  - *« J'en avais discuté avec XXXXX [le préparateur physique du sport en question], **il ne l'avait pas très bien pris**. Je lui avais dit que c'était pour changer de cadre, que ce n'était pas contre lui, que c'était pour que ça soit **complémentaire**. Avec XXXXX [le préparateur physique du sport en question] je travaille tels trucs et avec lui je vais travailler des chaînes, des étirements, du gainage. Et du coup ils devaient se voir, se rencontrer pour manger et au final **ça ne s'est pas fait**, faut que je revienne à la charge »*.

- Enfin troisièmement, cas plus rare (n = 3/28), c'est **l'athlète** qui construit ses propres programmes, soit parce qu'il n'y a **pas de préparateur physique**, soit parce que ce dernier n'est quasiment **jamais présent** sur les séances, ou encore par manque de confiance :
  - *« En tout cas sur les séances indiv' c'est vraiment **nous qui nous prenons en charge sur le programme** » ;*
  - *« On en faisait plus ou moins **chacun libre dans notre coin** dès qu'il y avait un quart d'heure de trous, des petits abdos, des petites pompes avant la natation, mais bon **ce n'était pas cadré avec un référent** » ;*
  - *« Moi, l'année des Jeux **j'ai fait mes propres programmes** d'entraînement parce que je n'avais pas confiance. Du coup **je me suis débrouillée toute seule** »*.

## 4.3. Une préparation physique qui se doit d'être adaptée

### 4.3.1. L'individualisation de la préparation physique

La prise en considération dans la préparation physique **des spécificités de chaque sportif**, en fonction notamment de son sexe, de sa masse corporelle, de son état de fatigue, de ses potentielles blessures, et de sa charge d'entraînement, est **particulièrement appréciée** des sportifs interrogés (n = 9/28) :

- *« Ces quatre années y'a eu des **réels progrès**, une vraie compréhension de la part du préparateur, les séances sont **de plus en plus adaptées, individualisées**, en fonction des petites blessures de chacun, pour nous amener **au plus haut niveau** dans notre discipline » ;*
- *« Alors là aussi, c'est **très individualisé**. Moi j'aime ! […] Il y a des séances que l'on va faire ensemble, et il y a des séances, il y en a ils ne vont **pas faire la même séance** donc ils ne vont pas la faire en même temps. […] Moi **j'ai ma planif'** de l'année, qu'elle m'a envoyée, qu'on a fait ensemble en début d'année. Finalement hier elle était là, je devais **changer de type d'exo**, enfin de… rythme. Et elle m'a dit 'finalement on ne va pas faire ça, on va faire autre chose'. Donc **elle m'a refait une planif'** hier. Voilà je vais lui envoyer un mail pour lui dire **ce que je veux faire la semaine prochaine**, et voilà, elle va me refaire une planif' ».*

### 4.3.2. La spécificité du contenu en fonction de la discipline sportive

Contrairement à certaines séances d'entraînement qui sont individualisées, la prise en compte de la spécificité de chaque discipline sportive semble plus rare. Pour autant, elle est recherchée par plusieurs sportifs (n = 7/28) :

- *« On a tendance à faire plus de renforcement et de musculation avec des poids en prépa physique, pour faire comme si on faisait vraiment du sport, alors que **ça ne sert pas vraiment**. Il y a **des choses qu'on ne fait pas comme la proprioception**, parce que ça paraît un peu plus jeu, alors que **je reste persuadée que le vrai gain serait là** » ;*
- *« Il est plutôt sur du travail d'endurance, de force, **alors que nous on est plutôt sur de l'explosivité à très court terme**. Lui il a toujours été baigné dans ce monde-là et je pense qu'en effet le monde a besoin de beaucoup de force et aussi de l'endurance par rapport à l'activité et la course etc. **Mais nous, on a plutôt besoin de rapidité, d'explosivité**. Et puis voilà très honnêtement à chaque fois que j'ai pu faire une séance, malheureusement, ce n'est peut-être pas de bol, mais j'ai dû en faire quatre fois, et les quatre fois **je me suis blessé** ».*

Cela pose alors la question de la **spécialisation sportive des préparateurs physiques** :

- *« Je pense qu'aujourd'hui, pour un [sportif de la discipline en question], ça sert un petit peu de courir autour d'une piste, mais je ne suis pas certain que ce soit ça l'important. Mais **ça n'est pas de la faute des préparateurs entre guillemets.** Comme **ils n'ont jamais fait de [la discipline en question]** à haut niveau, **c'est compliqué de se rendre compte des besoins** liés à la pratique » ;*
- *« Comment j'ai préparé 2012 ? Je n'ai fait que de la tech, pure, du physique… d'ailleurs les filles rigolaient, car je faisais de la natation, du vélo, des fractionnés… Elles me disaient : 'tu prépares quoi là exactement ?' Il faut dire que la préparatrice physique venait de l'athlétisme et **le problème avec les préparateurs physiques**, j'en ai connu sept, **c'est qu'ils venaient toujours d'ailleurs** ».*

Cette difficulté à adapter la préparation physique se ressent notamment à travers l'impression qu'a l'un des sportifs interrogés à être le **cobaye d'une expérimentation** journalière des exercices : « ***On sent qu'ils expérimentent, surtout en prépa physique***. *Tu sens* ***qu'ils apprennent au jour le jour***. *Par exemple quand je faisais de la réathlé avec XXXXX [un intervenant de l'UAP], il me disait « t'as tel profil, tu dois faire ça, ça, ça ». Il savait, alors que là parfois, tu vois* ***qu'ils découvrent au fur et à mesure*** *qu'on fait les exercices, donc on a un peu* ***l'impression d'être des cobayes*** *quoi* ».

Les attentes des sportifs concernant la préparation physique sont **directement dépendantes** des spécificités de leur discipline. Les compétences à entretenir et perfectionner sont alors **multiples**, que ce soient l'endurance, la force, la vitesse, l'explosivité, la proprioception ou encore l'équilibre, tandis que parallèlement les sportifs peuvent rechercher la prise de masse musculaire, la perte de poids, la prévention des blessures.

### 4.3.3. Une préparation physique routinière

Quelques sportifs (n = 4/28) soulignent le **côté répétitif** de la préparation physique, notamment en salle de musculation : « *Notre programme est* ***le même depuis 30 ans***, *c'est* ***la même muscu depuis 30 ans***. *[…] On a deux séances de muscu, à chaque fois un tour comprend quatre séries d'exercices, et on fait trois fois ce tour, deux fois dans la semaine. Donc* ***c'est répétitif, c'est long*** ».

Dès lors, introduire de la diversité dans la préparation peut permettre de limiter l'usure, l'épuisement et la lassitude de l'entraînement quotidien :

- « *Ça ne fait* ***qu'évoluer***, *ce n'est* ***jamais récurrent***, *les* ***exercices sont vraiment variés***. *On en a besoin parce que si on fait toujours la même chose,* ***mentalement ça peut être dur***. *Donc franchement la préparation physique il n'y a pas grand-chose à dire, elle est au top* » ;
- « *Là on arrive à stabiliser des séances qui sont quand même assez intéressantes, d'une part pour nous, pour* ***qu'on s'amuse quand même***, *parce* ***qu'il faut que ce soit du plaisir***, *et d'autre part pour le sport, pour que* ***ce soit vraiment des exos utiles*** *quoi* ».

## 4.4. Un modèle existant apprécié

Parmi les sportifs interrogés et s'entraînant à l'INSEP (n = 21/28), nombreux sont ceux qui soulignent l'intérêt de **l'Unité d'Aide à la Performance** (UAP). Cette structure est régulièrement mise en avant dans les discours des sportifs pour sa faculté à mettre à disposition **des intervenants compétents et à l'écoute de leurs besoins.**

Le premier point qu'affectionnent les sportifs chez ces intervenants est leur **disponibilité et leur présence sur le terrain.** En effet, le préparateur physique doit souvent s'occuper d'un groupe de plusieurs sportifs et n'est pas toujours disponible pour corriger les erreurs de l'un lorsqu'il est avec l'autre. Et parfois, il arrive que le préparateur physique fournisse aux sportifs un programme de séance que ces derniers doivent effectuer en autonomie, sans référent présent. Dès lors, certains évoquent la difficulté à rester motivés dans l'effort pendant ces séances nécessaires, mais désagréables : « *Au bout d'un moment quand faut faire des pompes* ***je m'assois, je discute,*** *sur le tapis et voilà quoi. Surtout sur les séances du haut du corps en fait. Les séances du bas du corps on passe tous sur les plots donc on le fait tous. Quand il faut faire des montées de marche on peut pas dire 'non je discute'. Mais bon quand chacun est dispatché à gauche à droite sur les ateliers, un peu en autonomie parce qu'il est là mais* ***qu'il ne peut pas surveiller tout le monde en même temps,*** *c'est vrai qu'on a tendance quand on est fatigué, à* ***en faire un peu moins*** ».

Par ailleurs, l'utilisation **d'outils numériques connectés** tels que des cardiofréquencemètres est particulièrement appréciée par les athlètes et ce pour trois raisons : (i) ils permettent aux sportifs **d'avoir un retour** instantané sur leur performance ; (ii) ils permettent d'obtenir **un suivi longitudinal de l'évolution des données** statistiques de certains critères de performance ; (iii) **ils semblent plus facilement communicables** au reste du staff car connectés à des applications. Le travail de coordination mis en place par la cellule de l'UAP (avec les entraîneurs, le service médical ou bien encore les nutritionnistes) est une plus-value non-négligeable : *« XXXXX (un intervenant de l'UAP), il a une machine qui s'appelle le zen metrics. Il nous passait tous les quinze jours-trois semaines au zen metrics et il faisait un **retour à mes coachs**. Donc en gros, il y a des courbes : la masse grasse on voit si elle augmente, si elle diminue, on voit si le niveau de fatigue augmente, si le niveau d'eau dans le corps est stable, s'il est trop faible… **ça donne plein d'infos** ».*

# PRÉCONISATIONS « PRÉPARATION PHYSIQUE »

- **Poursuivre l'utilisation d'outils connectés pour faciliter le retour instantané sur la performance, le retour longitudinal sur la progression, et la transmission des données entre les différents intervenants de la préparation olympique.**
- **Poursuivre l'individualisation de la préparation physique en tenant compte de l'hétérogénéité des profils des sportifs.**
- **Favoriser le recrutement de préparateurs physiques spécialistes de la discipline sportive.**
- **Encourager le dialogue entre l'entraîneur et le préparateur physique afin d'anticiper au mieux la surcharge de travail.**

# 5. LA PRÉPARATION MENTALE

Les représentations concernant la préparation mentale sont variées mais se répartissent globalement entre **accompagnement psychologique** (parfois lié à des pathologies) et **optimisation de compétences** liées à la performance. Rares sont les sportifs réticents face à ce dispositif de la préparation. Une majorité d'entre eux l'intègre dans leur préparation, ou regrette ne pas en avoir suffisamment fait durant la dernière olympiade. Parmi les rares sportifs qui n'y ont pas eu recours, certains évoquent la **crainte de devoir faire face à des gourous**, tandis que d'autres se disent suffisamment forts dans cette dimension pour ne pas avoir à l'intégrer à leur préparation.

Le recours à la préparation mentale commence à **s'institutionnaliser** à travers les entraîneurs voire la fédération, qui participent à l'orientation des sportifs. Cependant, lorsque la structure sportive n'en propose pas, les sportifs mobilisent le **bouche à oreilles et le réseau de pairs**. Enfin, quelques sportifs, pour des raisons **d'intimité, de confidentialité et craignant d'être jugés négativement (faiblesse)**, préfèrent solliciter des préparateurs extérieurs non liés à la fédération.

Au final, les sportifs qui ont fait de la préparation mentale pendant l'olympiade soulignent majoritairement son **utilité dans leur préparation, leur bien-être et leur performance**.

## 5.1. Des représentations bigarrées

La préparation mentale est une **ressource définie de façon très hétérogène** par les sportifs :

- Premièrement, elle est associée à « **l'accompagnement psychologique** », dans la gestion de la vie privée et quotidienne. L'idée est alors qu'elle peut être utile pour trouver un équilibre de vie, une complétude, un **bien être psychologique** qui sert de **socle pour optimiser la performance** du sportif :
  - « *Je dirais qu'il y a un type de préparation mentale qui va **s'assimiler à de la psychologie**. Certains ont peut-être des **soucis dans leur équilibre familial** ou des soucis qu'ils ont eus quand ils étaient plus jeunes* » ;
  - « *La préparation mentale concerne quelque chose de **l'environnement privé**, quelque chose qui peut bloquer, comme de la famille, peut-être une trop grande pression des parents, peut-être un souci aussi dans… voilà c'est quelqu'un qui va s'immiscer un peu plus **dans la vie intime*** » ;
  - « *Mais en fait moi quand je vais la voir, je déballe tout ce qui ne va pas. Donc des fois si ça ne va pas dans ma vie privée par exemple, je préfère qu'on règle ça car ça me bouffe. Et comme **tout est lié**, si ça va pas dans ma vie privée, forcément [dans ma pratique sportive], ça ne va pas aller* ».

Les sportifs peuvent dans ce cas-là avoir recours à la préparation mentale pour des **raisons pathologiques** liées à des traumatismes ou une épreuve familiale (comme le décès d'un proche) : « *J'en ai effectué pendant un an et j'ai arrêté. Parce que j'avais **autre chose à régler au niveau psy**, le **décès de ma sœur**, qui est arrivé après les mondiaux. Je me sélectionne et elle décède quinze jours après, donc j'ai tenu, mais après les mondiaux j'ai dû refaire un travail sur moi, plus en profondeur, là c'était du psy* ».

- Deuxièmement, elle est associée à « **l'accompagnement de la performance** », la gestion des **aspects sportifs** liés à la spécificité de la compétition de très haut niveau :
  - « *Certains parlent de prépa mentale pour **optimiser l'entraînement** : comment on peut visualiser dans le repos certaines actions pour pouvoir les faire ensuite de manière plus efficace. On peut parler de prépa mentale **pour récupérer plus rapidement**. Donc pour moi ouais, **c'est optimiser l'entraînement*** » ;
  - « *C'est surtout le fait de réussir à tenir une **sérénité sur le long terme**. Nous, durant nos matchs, il peut se passer beaucoup de choses. Neuf minutes, c'est long. **Ne pas douter**, ne pas se poser de questions, quand ça va bien, quand ça va mal, rester assez linéaire, sur l'attitude et **sur comment gérer le stress*** » ;

- « *Et là je travaille **le langage du corps**, pour avoir un langage plus positif notamment dans les moments difficiles, avoir un jeu d'actrice pour mes adversaires, **ne pas montrer mes faiblesses*** » ;
- « *Pour moi ça peut être **un facteur de performance**, au même titre que la prépa physique, c'est **mettre en condition la tête** pour qu'elle soit bien, au bon moment, qu'elle soit prête. C'est savoir **gérer ses émotions** au bon moment* ».

Dans ce cas-là, les sportifs la perçoivent comme une « **boîte à outils** » qui permet l'utilisation de **techniques** (visualisation, hypnose, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* : EMDR…) pour **perfectionner des capacités cognitives** telles que l'attention, la concentration, la gestion du stress ou des émotions :

- « *La préparation mentale c'est savoir **répéter ses mouvements dans sa tête**, se voir en train de faire le mouvement. […] Aussi **gestion du stress**, de la douleur, essayer de trouver des moyens, par exemple si la douleur c'est un gros caillou, il faut penser que c'est un peu plus petit et ainsi de suite pour lutter contre la douleur, **ce sont des techniques*** » ;
- « *Pour moi c'est ce qui va m'aider à progresser au niveau de la **concentration**, la **focalisation**, la **récupération mentale**, c'est **des outils et des techniques** qui vont me permettre d'être à fond, complètement focalisée le temps d'une manche* » ;
- « ***C'était plus technique**, je ne sais pas si on peut dire technique. C'était plus **retrouver des sensations** que j'avais eu. Retrouver des balises, je ne sais pas trop comment expliquer. Avec lui, je ne parlais pas de : 'ça va pas avec l'entraîneur. Il m'énerve. L'entraîneur ça va pas'. C'était plus avec la psy ça. Et lui c'était plus axé sur moi, sur mon vélo. Moi c'est ce que j'ai travaillé* ».

- Deux sportifs (n = 2/28) associent la préparation mentale à un outil de manipulation et évoquent la possibilité de dérives sectaires :
  - « *Qu'est-ce qui se cache derrière ? **J'ai peur du gourou**. Donc je préfère me débrouiller tout seul ou être avec des personnes de confiance qui connaissent la discipline. C'est surtout ça qui me fait peur : quelqu'un qui ne connait pas la discipline et **qui va réciter sa petite recette**. J'ai une **méfiance générale vis-à-vis de la psychologie*** » ;
  - « *J'avais **peur aussi d'avoir un gourou**, mais ce n'est pas ça, d'ailleurs moi je lui ai dit à la première visite '**je ne suis pas folle**'* ».

Dans ce cas-là, recourir à la préparation mentale peut être perçu comme un **signe de faiblesse psychologique**, nécessitant une « **correction mentale** » : « *[Dans notre sport], même le fait d'en parler, si on va demander au coach un préparateur mental, dans les mœurs de [notre sport], c'est un peu **perçu comme une faiblesse**. 'Ah bah tiens t'as besoin d'un préparateur ? C'est que **t'as un problème**', alors que pas forcément, c'est juste que… c'est encore **des choses qui sont un peu taboues*** ».

## 5.2. De rares sportifs réticents

Sur les 12 sportifs qui n'ont pas effectué de préparation mentale, trois ont exprimé une **réticence à faire appel à ce dispositif** pendant leur préparation :

- Soit par **peur de se confronter à leur psyché** et de mettre en péril leur situation actuelle qu'ils jugent plutôt convenable : « *D'un point de vue personnel, si j'avais **commencé à intellectualiser** ou à éventuellement rentrer dans le vif du sujet, j'aurais peut-être moins performé. C'était **plus risqué** à mon sens. J'avais **moins à gagner qu'à perdre** je pense* ».

- Soit parce qu'ils estiment « **ne pas en avoir besoin** » :
  - « *Après moi **je n'en ai jamais eu besoin**. Je n'ai quasiment jamais été sujet au stress. **Donc je ne ressens pas le besoin*** » ;
  - « *Je ne suis pas le bon exemple car **je n'en ai jamais eu besoin**. J'ai toujours eu cette qualité là dès le début. J'ai eu cette capacité dès le début, j'étais bien conseillé et j'ai rapidement compris comment ça fonctionnait et comment l'exploiter. L'avantage c'est qu'après tu peux exploiter pour tout et n'importe quoi. C'est convertible à toutes les activités. Dans le monde perso comme dans le monde professionnel. Cela demande une certaine introspection personnelle. Moi **je ne me pose jamais de questions**, je suis toujours sûr de moi* ».

Cependant, malgré sa réticence, une quatrième sportive avoue y avoir eu recours suite à des contre-performances récurrentes face à la même adversaire : « *La préparation mentale, moi j'ai longtemps dit que je ne voulais pas en faire, **j'étais réfractaire**, c'est **pour les faibles**. Et puis j'avais fait des trucs avant, j'avais gagné des compétitions, championne d'Europe, du Monde, donc je me disais que c'était pour les autres. Et puis **je perds deux fois contre la même fille** sur deux championnats du Monde, donc… Mais c'était un monstre elle, trois médailles olympiques, une bronze et deux d'or d'affilée, c'est un monstre… bref **je n'en voulais pas de la préparation mentale**. Et puis **devant l'échéance** des Jeux, je me suis dit, '**il est temps de tenter quelque chose**'* ». Sa perception de la préparation mentale a alors changé : « *C'est pour cela que je dis que **ce n'était pas un gourou**. Car **avec ses outils** je peux **reproduire le même effet toute seule*** ».

## 5.3. Un dispositif imposé, proposé ou une initiative personnelle

L'accès à la préparation mentale diffère d'une discipline et d'un sportif à l'autre. Quatre cas émergent :

- Premièrement, certaines **fédérations intègrent et planifient** la préparation mentale. Imposée dans ce cas-là au sportif, ce dernier n'a pas toujours ressenti les bénéfices de ce dispositif :
  - « *À partir de 2014, **la fédération a fait venir un mec**. Il est un peu préparateur mental. Apparemment il avait travaillé avec l'OM [l'Olympique de Marseille], avec des navigateurs, donc il avait un champ assez large. On avait travaillé ensemble et **ça n'avait pas forcément porté ses fruits**. Il y avait des hauts et des bas* » ;
  - « *J'ai essayé de faire de la sophro, mais la technique de sophro là, à l'INSEP, ça ne m'a pas plu. C'est une externe. Je ne sais pas si elle travaille vraiment avec l'INSEP, mais **c'est la fédé qui la fait venir*** ».
- Deuxièmement, les **entraîneurs sont sensibilisés à ce dispositif**, et **encouragent, proposent ou planifient** des moments de préparation mentale avec un spécialiste dont ils ont connaissance dans leur entourage. Ce cas représente la moitié des sportifs qui ont effectué de la préparation mentale lors de la dernière olympiade (n = 8/16) :
  - « *C'est un coach d'entreprise à la base. En fait **mon entraîneur, il a fait des formations** pour se remettre en question et **mieux gérer le groupe**, et c'est là **où il a rencontré le coach*** » ;
  - « *Ça m'a été **proposé par mon coach** […] qui m'a dit que ça pouvait être intéressant* » ;
  - « *En fait c'était **l'entraîneure qui a remplacé mon entraîneur** qui était parti un an. **Elle était vachement calée là-dessus**. […] Elle avait fait une formation exprès en fait* » ;
  - « *J'ai simplement **été initié par un de mes maîtres d'armes qui connaissait un peu** la sophrologie* ».

- Troisièmement, des sportifs ont ressenti le besoin personnel d'intégrer la préparation mentale. Dans ce cas, le sportif fait généralement **la démarche seul**, après en avoir discuté avec des coéquipiers (de son sport ou non), son coach ou un acteur du monde fédéral :
    - *« Il y en a quelques-uns qui voient des psys et tout, mais je ne suis pas sûr que ça soit mis en place par le staff ou quoi, c'est vraiment **à la demande de l'athlète** » ;*
    - *« C'était **d'autres athlètes de l'équipe de France**, j'ai vu qu'elles travaillaient ensemble, **j'en ai discuté un peu**, et ça m'a été conseillé. J'ai dit à XXXXX [la préparatrice mentale] que **j'étais intéressée pour travailler avec elle** » ;*
    - *« **J'en ai parlé avec XXXXX [le préparateur physique]** qui connaissait quelqu'un qui travaillait là-dedans, qui travaillait avec des sportifs. Et c'est plutôt comme ça que je l'ai rencontré, le feeling est plutôt bien passé ».*
- Dans ce cas-là, il arrive que les sportifs fassent appel à des préparateurs mentaux **en-dehors de la structure**. Dès lors, l'accès à ce dispositif **se diffuse beaucoup par les pairs**, que ce soit des coéquipiers mais également l'entourage amical et familial :
    - *« En plus de cela, **le copain de ma copine roumaine** […] passait son diplôme de prépa mentale à Grenoble et **je suis devenu son sujet de mémoire** » ;*
    - *« Pour le choisir, **j'ai fait confiance à des amies** qui avaient travaillé avec lui, le **bouche-à-oreille**. Il était **hors de l'INSEP**, mais je le connaissais, **je le voyais avec d'autres athlètes**, sur des évènements **et j'étais poussé par une amie** ».*
- Pour certains sportifs, chercher une personne de confiance **en dehors du lieu de l'entraînement**, voire **de vie,** peut également être une volonté :
    - pour préserver **la sphère privée en marge du milieu sportif** : *« Pour moi, **le mental c'est trop précieux pour que je le livre ici**. Disons qu'il y avait cette **dimension de confidentialité** » ;*
    - pour éviter de rendre visible l'utilisation d'un dispositif qui est parfois **perçu comme une potentielle faiblesse** : *« Un préparateur mental à côté ce n'est pas donné, donc si c'est dans le cadre de l'INSEP c'est plus intéressant. C'est pareil, **si je dis à ma coach que j'en ai besoin** enfin pareil… **Si je le fais c'est sans lui dire**, et je vois s'il y a des bons effets. Mais si je lui dis, ça peut être perçu comme une faiblesse ».*
- Enfin quatrièmement, l'INSEP effectue un **bilan médical (dont psychologique) obligatoire** tous les ans, et **met à disposition des psychologues et préparateurs mentaux** pour des sportifs et *« En fait au début, ça a commencé par un bilan, obligatoire là, pour les SHN. Et euh… **et après c'est passé en suivi**, voilà. Moi **j'aime bien discuter**. Quand j'étais à Dijon, je discutais avec mon entraîneur, donc **on perdait un peu de temps sur l'entraînement** mais du coup ça me permet de parler de tout de rien. Quand tout va bien, ça me permet de discuter. Du coup, on ralentit un peu les séances, mais quand ça va moins bien, ça me permet aussi d'avancer et puis voilà ».*

## 5.4. Un outil fortement apprécié car jugé utile

Les sportifs qui ont eu l'occasion de faire appel à ce dispositif ou d'y être confrontés (n = 16/28) soulignent majoritairement (n = 10/16) son **utilité dans leur préparation**, leur **bien-être** et leur **performance** :

- *« Ça m'a rassuré, quelqu'un qui dit que tu fais bien, que tu fais de la bonne façon et que c'est bien ce que tu fais, et bah j'avais peut-être **besoin de ça** aussi » ;*
- *« J'ai* travaillé *pendant deux ans avec un préparateur mental qui **m'a apporté beaucoup de choses**, qui m'a fait comprendre beaucoup de choses en termes extérieurs [à ma discipline sportive] » ;*
- *« **J'ai beaucoup mûri** en quelques mois, sur la première année où j'ai travaillé avec lui » ;*

- *« Je pense que c'est **super important** la prépa mentale et le suivi psy aussi » ;*
- *« Cette préparation mentale a été **très positive**, j'enchaîne les victoires ensuite aussi et c'est ce **petit plus qui fait la différence** ».*

Certains sportifs mettent en avant **des techniques apprises** au cours des séances qui leur ont permis de progresser sur certains points spécifiques :

- *« Après peut-être aussi quelques petites choses sur le relâchement, sur la préparation spécifique avant un match parce qu'il y avait beaucoup de stress avant pour moi, avant de préparer un match. Et ce n'est pas mal **d'avoir le même rituel de préparation**, ça c'était quelque chose d'important parce que **ça me permettait de savoir**, d'avoir un curseur, savoir comment est-ce que j'étais au jour J » ;*
- *« J'ai réussi à être plus concentrée et à faire un travail dans la tête. Ça m'a aidé à faire abstraction de tout **pour pouvoir performer** » ;*
- *« Maintenant **je suis capable de savoir** ce qui est de l'ordre de la petite douleur et ce qui va devenir plus grave, mais c'est dur quand même. Moi je sais que j'ai besoin de préparation mentale » ;*
- *« On commençait à travailler sur la **respiration**, on regardait mes matchs où je me sentais mal pour voir **quelles sensations j'avais**, et comment **je le ressentais**, les mains froides, les jambes flageolantes, impression d'être absente… Et à partir de là, c'est **un long processus**, on a fait de la **cohérence cardiaque** pour justement avoir un point d'ancrage, tous les jours, matin soir je faisais ma respiration. Après on faisait un **scan corporel**, pour apprendre à **focaliser mon attention** plus rapidement et en match on a essayé **d'installer des routines**. […] Donc tout **cela m'a beaucoup aidé** ».*

Une sportive regrette de **ne pas s'être suffisamment investie** dans la préparation mentale et se promet de prendre cet élément de la préparation **plus en considération pour la prochaine olympiade** : « ***Plutôt positif**, mais je dirais qu'il y a des choses qui étaient plutôt aléatoires, **je ne suis pas toujours allée au fond des choses**. Je commençais des choses et **j'arrêtais au milieu**, je n'étais **pas très professionnelle** dans ce suivi-là. Je m'appuyais trop sur les personnes **sans être moi-même moteur** de ça. Mon objectif pour la prochaine préparation olympique **c'est d'être plus rigoureuse, plus assidue** à ce niveau-là ».*

Enfin, parmi les sportifs qui n'ont pas fait appel à la préparation mentale (n = 12/28), quelques-uns ont exprimé **le désir d'y avoir accès** pour la prochaine olympiade : « *Je pense que **c'est un truc à développer**. […] Je n'ai pas de faiblesse quelque part. Il y a encore quelques années, j'étais très stressée avant les courses, et c'était à un tel point que je perdais confiance en moi, j'avais des pensées négatives, je perdais mes moyens. Mais maintenant avec l'âge, l'expérience, c'est quelque chose que j'arrive totalement à maîtriser, mais **ça m'intéresserait quand même**, même si je n'en ressens pas forcément le besoin, **je pense que ça peut être une aide pour nous** ».*

# PRÉCONISATIONS « PRÉPARATION MENTALE »

- Initier les sportifs, dès le plus jeune âge, à la préparation mentale comme dispositif de performance notamment en banalisant et dé-psychologisant la préparation mentale, par l'utilisation, par exemple, d'outils spécifiques comme la visualisation mentale.
- Identifier les préparateurs mentaux en créant et/ou rendant visible leur réseau (via par exemple une cellule capable d'orienter sur le territoire national vers une liste de préparateurs labellisés).
- Poursuivre la sensibilisation des préparateurs mentaux à la spécificité de la pratique sportive et du haut niveau, notamment en les intégrant, au moins par moments, dans le staff au cours des stages et des compétitions.
- Proposer et planifier la préparation mentale dans les programmes de préparation olympique afin de favoriser sa banalisation et les opportunités de découverte des différentes techniques.

# 6. LES SOINS DE RÉCUPÉRATION

Les **massages de récupération** sont les soins de récupération les plus fréquemment cités. Pour presque la moitié des sportifs ces soins sont organisés tout au long de l'année dans le cadre d'un dispositif fédéral.

Parmi les sportifs bénéficiant d'un **encadrement fédéral**, une partie constate que l'accès à certains soins de récupération, telle la kinésithérapie, reste problématique en raison des **difficultés à obtenir des créneaux** du fait, selon les sportifs, d'un nombre insuffisant de kinésithérapeutes.

Ce constat semble encore plus important pour les sportifs présents à l'INSEP, qui ne bénéficient pas d'une prise en charge fédérale des soins et qui les effectuent dans le cadre du service médical. La solution est alors de programmer à l'avance les soins, ce qui n'est pas toujours évident. Pour être certains d'y avoir accès régulièrement, quelques sportifs ont recours aux deux dispositifs (fédéral et médical de l'INSEP).

Parmi les différents dispositifs isolés lors de l'enquête, les soins de récupération sont ceux qui semblent être **le plus souvent sacrifiés** par les sportifs au regard du temps disponible, de leur motivation et de l'accès aux infrastructures. Les soins de récupération sont parfois considérés comme **des variables d'ajustement** avec lesquels le sportif joue lorsque son emploi du temps devient difficile à gérer, c'est-à-dire en dehors des stages et des périodes compétitives, lorsque l'agenda doit concilier toutes les dimensions de la vie quotidienne et notamment le second projet.

Pour une partie des sportifs qui n'a pas forcément mobilisé les techniques de récupération, les Jeux de Rio ont été un moment de **prise de conscience** de l'intérêt de la récupération dans leur performance.

## 6.1. Les différents types d'encadrement des soins

### 6.1.1. L'intervention d'un professionnel

#### *6.1.1.1. Les massages de récupération*

Parmi les soins qui nécessitent l'intervention d'un professionnel, les **massages de récupération** (kinésithérapie) sont majoritairement cités. Trois cas de figure émergent :

- Premièrement, les sportifs ont (n=11/28) accès à un (ou des) kinésithérapeute(s) **mis à disposition par la fédération**, en dehors des stages et tout au long de la saison. Dans ce cas-là, ils ont **un accès privilégié à ce dispositif** :
  - « *On a **trois après-midis par semaine** où on a **un kiné qui est là de permanence** on va dire, qui **assiste à l'entraînement** au cas où il y a des pépins physiques. Et puis sur l'après-entraînement, on a **1h30 de créneaux de récupération pour des massages*** » ;
  - « *Bah ils ont mis en place **des créneaux avec des gens** qui venaient le soir juste pour faire ça, du massage de récup. Du coup ça j'allais. Pas systématiquement, pas toutes les semaines, mais assez régulièrement* » ;
  - « *Au niveau massage, là **on était pas mal encadré**. Ils avaient mis **un permanent**, donc on était pas mal encadré. On avait des **massages réguliers**. […] Non on avait un massage par semaine et à l'approche des compétitions, c'était deux fois par semaine et en compétition c'était tous les jours. Donc pour ça il n'y avait pas de soucis, **on avait le kiné qui était là**. […] Il y avait **un ostéo qui venait aussi*** ».

Malgré la mise en place de ce dispositif et la présence régulière de kinésithérapeutes détachés pour leur discipline sportive, la **disponibilité des professionnels** est parfois perçue comme **insuffisante** au goût de certains sportifs : « *Les kinés permanents **c'est pour toute [la discipline sportive], tout le monde**. Ça **fait du monde**. C'est vrai que du coup **c'est l'inconvénient**. Après, tu ne peux pas cracher dans la soupe mais l'inconvénient c'est que **ce n'est pas facile de récupérer un créneau**. Il faut le **prévoir** la semaine d'avant, voire même dix jours avant, enfin tu ne peux pas t'inscrire plus de quinze jours avant de toute façon. On se fixe des règles qu'on n'arrive pas toujours à respecter, mais de ne pas s'inscrire plus d'une fois par semaine parce que comme il n'y a déjà pas beaucoup de créneaux…* ».

- Deuxièmement, certains sportifs **ne bénéficient pas d'un dispositif fédéral régulier** pendant la saison : « *La fédération **n'a pas les moyens de rémunérer** ces gens-là à temps plein. Pour ça, le [sportif] doit être totalement autonome, **souvent livré à lui-même*** ». Il y a alors deux possibilités :
    - Dans le cas des **sportifs qui s'entraînent à l'INSEP** (n = 21/28), ils ont accès au **dispositif paramédical sur place**. Les sportifs peuvent alors soit prendre rendez-vous en avance, soit venir après leur entraînement en espérant avoir une place rapidement. Émerge alors dans le discours de plusieurs sportifs interrogés (n = 8/21) **une limite** quant à l'utilisation de ce dispositif en raison du **trop grand écart entre le nombre de sportifs** à **l'INSEP et le nombre de kinésithérapeutes disponibles** au service médical :
        - « *Il y a juste les kinés. Ici je trouve qu'il **n'y en a pas assez**. Je trouve qu'ils sont **toujours overbookés**. Si on n'a pas pris rendez-vous une semaine avant et que d'un coup comme moi je me bloque souvent le dos, pour le voir, **c'est la croix et la bannière.** Si on n'a pas pris rendez-vous une semaine à l'avance**, c'est mort**. **On ne peut pas se pointer*** » ;
        - « *Après **c'est compliqué de passer par le centre médical** parce que ça tourne beaucoup, ce ne sont pas toujours les mêmes personnes, **il y a peu de créneaux dispos par rapport au volume d'athlètes**, donc c'est très compliqué quoi* » ;
        - « *C'est vrai que j'aurais bien aimé qu'on ait un kiné référant sur l'INSEP, comme pour beaucoup d'autres sports, parce que **parfois c'était difficile de prendre rdv** chez le kiné. **Ils sont super occupés**, des fois **on attend longtemps*** » ;
        - « *Tu vas au médical, tu veux un truc, tu as le droit à 'ah bah oui, mais **pas tout de suite**'. Tu as toujours des **temps de latence**. Tu **perds du temps**, alors que c'est peut-être là au contraire où il faut être plus réactif* ».
    - Cet avis est d'autant plus fréquent chez les sportifs qui, **pendant les compétitions internationales ou les stages,** bénéficient du service d'un **kinésithérapeute fédéral détaché** à temps plein :
        - « *Sur chaque coupe du Monde **on part avec un kiné** aussi, donc ça c'est bien aussi **en termes de récup après compèt'*** » ;
        - « *J'ai passé 6 semaines à l'étranger, et en fait j'ai eu la chance **de partir avec mon kiné**. Donc là **je l'avais tous les jours pour moi**, donc **tous les soirs massage de récup**, du bobo, du placement, c'est lui qui m'étirait pour que ça soit bien fait. Donc là pendant deux mois j'ai vraiment été **suivi tous les jours par quelqu'un**, le même qui m'a suivi et qui est venu sur toutes ces compétitions* ».
    - Lorsque les sportifs **ne s'entraînent pas à l'INSEP** (n = 7/28), ils font appel à des intervenants extérieurs ou utilisent les dispositifs de l'INSEP s'ils ont l'occasion de venir sur le site (stages ou transit par Paris avant un déplacement international par exemple) qui leurs sont recommandés soit par l'entraîneur ou par des coéquipiers : « *En stage, c'est la coach qui l'imposait ! Ici [au pôle], on est plus **autonome**, **c'est à la guise de chaque [sportive]** de le faire **si elle a envie ou pas*** ».
- Enfin troisièmement, certains sportifs utilisent **parallèlement** les services d'un kinésithérapeute **mis à disposition par leur fédération** et d'un kinésithérapeute **du pôle médical de l'INSEP** : « *Bah souvent en fait ce que je fais, c'est qu'il y a les kinés du [sport concerné] et les kinés d'ici. Donc je fais une séance de 30 minutes de récup' dans la semaine **avec les kinés du [sport concerné]**, puis une deuxième session **avec les kinés d'ici**. Et après je fais une ou deux séances pour travailler des trucs, comme là j'ai une épaule un peu en arrière, donc on fait la mobilité, les étirements, tout ça* ».

#### *6.1.1.2. La cryothérapie*

Concernant les soins de cryothérapie, ils ont été évoqués par huit sportifs. La plupart les ont utilisés **autant que possible**, parallèlement aux autres outils de récupération :

- « ***Tous les jours***, *du froid ou massage kiné, ou balnéo, ou cryo, pendant toute l'année,* ***dès que c'était possible***, *juste après l'entraînement* » ;
- « *J'ai fait de l'ostéo, de la kiné, de la cryo…* ***Toutes les choses possibles et inimaginables*** » ;
- *« Kiné régulièrement un jour sur deux,* ***de la cryo très régulièrement***, *bain froid aussi, de l'ostéopathie aussi que je faisais pas du tout avant et j'ai commencé fin 2015 à en faire très régulièrement ».*

Un sportif souligne d'ailleurs la nécessité d'avoir une **utilisation régulière** de la cryothérapie pour en optimiser les effets : « *J'ai un petit peu expérimenté la cryothérapie. Je trouve que c'est quelque chose qui est* ***plutôt pas mal****. Pas une fois par-ci par-là, parce que ça n'a aucune utilité. Mais quand on arrive à en faire* ***plusieurs séances régulièrement*** *quand même* ».

Parmi les huit sportifs, un seul n'a pas apprécié cet outil : « *J'ai essayé* ! T*rès honnêtement,* ***je n'ai vraiment pas aimé*** ! *C'est vraiment très très très très froid. Moi je trouve ça* ***hyper violent****. Autant le bain froid, bon je ne kiffe pas non plus, mais c'est tolérable. Et surtout pour être transparent, en tous cas sur mon expérience personnelle,* ***j'ai plus ressenti les effets d'un bain froid*** *que d'une cryo* ».

Contrairement aux massages de récupération, l'accès aux soins de cryothérapie pour les sportifs s'entraînant à l'INSEP ne semble pas être problématique. Si les prises de rendez-vous auprès du service concerné sont d'usage pour les utiliser, il arrive que certains sportifs **bénéficient de créneaux** au moment-même de leur demande : *« Comme ça fait longtemps qu'ils nous connaissent, on arrive, on dit 'Est-ce que y'a de la place pour le cryo ?', ils disent 'Ouais, vas-y' et voilà ».*

### 6.1.2. Les soins pratiqués en autonomie

En parallèle des soins qui nécessitent la présence d'un professionnel, les sportifs interrogés évoquent **de nombreux outils** auxquels ils ont accès et qui leur permettent de prendre soin de leur récupération en toute **autonomie** : balnéothérapie et étirements sont les plus cités, puis récupération active (course ou vélo), auto-massages à l'aide de rouleaux, lits à eau, boissons protéiques, électrostimulateurs, ondes courtes, ultrasons, combinaisons de compression ou bas de contention :

- « ***Balnéo***, ***bains froids***, ***cryo***, ***lits à eau***, *de la* ***course***, *des étirements faits surtout pendant l'entraînement et après l'entraînement, donc voilà… Les* ***rouleaux*** *avant et après, boissons aussi, des* ***boissons de récup'****… Alors ils ont mis les Lactel et tout. Il y avait un moment je les utilisais, après j'ai arrêté. C'est surtout quand j'étais sur une plus grande charge d'entraînement. […] On met aussi des* ***pantalons*** *comme ça et ça fait* ***vascularisé le sang***, *et voilà c'est pour la course* » ;
- *« Je me suis acheté un* ***veino-plus*** *l'année dernière. […] C'est des* ***sortes de patchs*** *que tu mets sur tes mollets, et il n'y a qu'un seul programme, et c'est un truc de* ***retour veineux*** *quoi. Et c'est vrai qu'après une grosse séance de cardio, où t'es vraiment allé chercher, ça fait du bien. Après c'est peut-être dans la tête, mais le lendemain tu n'as pas l'impression d'avoir les jambes lourdes* ».

## 6.2. Les freins à la réalisation des soins de récupération

Parmi les différents dispositifs isolés lors de l'enquête, les soins de récupération sont ceux qui semblent être **le plus souvent sacrifiés** par les sportifs au regard du **temps disponible**, de leur **motivation** et de l'**accès aux infrastructures**. Les soins de récupération sont parfois considérés comme des **variables d'ajustement optionnelles** : « *Mine de rien, il faut récupérer aussi. Il y a des moments dans la carrière où il faut récupérer.* ***On met des priorités sur des types de préparation****, sur des compétitions, il faudrait* ***faire la même chose avec la récupération*** ».

### 6.2.1. Le temps

Si les sportifs expliquent être bien entourés et réaliser des soins de récupération pendant des moments importants de la saison (stages de préparation notamment), la moitié d'entre eux (n = 14/28) évoque **le manque de temps disponible** et un accès plus difficile :

- *« Je dirais que les sportifs aujourd'hui ils voient l'entraînement comme une nécessité pour être bon, et **ils passent cette étape** [les soins de récupération] **qui prend du temps**. […] Mais c'est du temps que le sportif doit prendre en compte et ce n'est **pas toujours simple en fonction de l'emploi du temps** de certaines personnes » ;*
- *« Si tu finis l'entraînement à 18 heures bah ça ne me pose pas de problème de faire une demi-heure de plus et d'aller à la balnéo et de finir à 18h30 tu vois. Maintenant quand tu finis à 19h/19h15, **bah c'est dur**. Si ta femme t'attend à la maison, où certains qui ont leurs gamins enfin il y a plein de choses… » ;*
- *« Des fois on file, on n'y pense pas, on finit il est 19h30 et **tout ce qu'on veut c'est rentrer chez nous**, mais tant pis bah on finit un peu plus tard » ;*
- *« Pendant la semaine, c'est **trop la course** vraiment je ne peux pas » ;*
- *« L'emploi du temps, ça m'a **réduit la possibilité d'utiliser la balnéo**, et tout ça, la récupération, comme j'ai pu faire l'an dernier » ;*
- *« Cryo je n'ai pas fait, parce que je trouve que le massage est mieux qu'une cryo. Et puis il y a aussi **le problème du temps**. Si je veux faire cryo, massage et balnéo, ça prend 1h30. Alors que si je ne fais que le massage, ça prend une demi-heure et **après je rentre chez moi** » ;*
- *« C'est vrai que quand il faut rentrer qu'il faut faire à bouffer et tout, **je n'ai pas trop envie d'y passer des heures**. Quand le kiné me prend une **demi-heure en retard** ça me fait un peu chier quoi. Quand j'ai rendez-vous à 19 heures et qu'il me prend à 19h30 voilà. Donc **j'ai tendance à partir dès que je peux** ».*

### 6.2.2. La distance

Pour les sportifs qui ne s'entraînent pas à l'INSEP, un second frein vient s'ajouter au premier. C'est celui de l'accès à des infrastructures **trop éloignées** ou **payantes** :

- *« Je suis à La XXXXX, c'est compliqué. Il n'y a **pas de structure**. Il faut **se débrouiller**. On se dit qu'on va essayer de trouver une thalasso. Là celle qui va le mieux, enfin bon, il n'y a pas les bains chauds et froids… J'ai essayé une fois la cryo mais c'est **50 balles à chaque fois**. […] La thalasso à XXXXX je l'aime bien mais ça me prend **une heure de route aller, une heure de route retour**. C'est un **petit billet à chaque fois** » ;*
- *« Nous ici, tu as fait ton entraînement, tu ne vas pas aller **te taper une demi-heure de route** pour aller faire une récup' ou quoi euh c'est bon, **tu rentres chez toi**. […] Ça c'est la grosse différence qu'on peut faire quand on est dans un **pôle excentré de l'INSEP**. C'est que c'est surtout sur l'accès récup' tu vois » ;*
- *« **Ce que me disaient les autres athlètes,** XXXXX et XXXXX, c'est elles qui m'avaient dit qu'il y avait la cryo à l'INSEP et que c'était top de faire ça, c'est un peu **tout ce que j'entendais à droite à gauche** des personnes que **j'estimais être de bons conseils** quoi. […] Après pour la mise en place ça a été compliqué, le fait que **géographiquement à l'INSEP je ne pouvais pas y aller** après chaque compet', ça c'est le plus négatif ».*

- *« Après le problème que c'est la cryo c'était à l'INSEP, c'était un peu la galère, parce que **n'habitant pas à Paris**… C'est bien quand tu descends de l'avion mais bon, **faut aller à l'INSEP**, faire le truc à l'INSEP, puis **reprendre le train**, c'est assez compliqué. Donc dans l'idéal, il faudrait un **centre de récupération sur place**, en termes de **gain d'énergie ça serait top**, parce qu'on a une salle de sport ici mais pas du tout le reste ».*

### 6.2.3. La motivation

En lien direct avec les contraintes temporelles et géographiques présentées précédemment, certains sportifs expriment leur **difficulté** à **rester motivés** pour effectuer les soins et donc potentiellement « sacrifier » des moments de loisirs ou repos en famille ou avec les amis :

- *« Parce que **tu as beau être motivé**, et pourtant je suis un bel exemple de **motivation et de détermination**, au bout d'un moment tu as une **lassitude** ou tu as envie de **rentrer chez toi** » ;*
- *« C'est du **courage** et c'est de **la flemme** hein ! Si je pouvais **ne pas avoir la flemme** et me faire un bain froid après chaque séance ça serait bien, mais c'est toujours les trucs que tu dis que tu vas faire et que tu ne fais pas » ;*
- *« Quand je suis en récup-détente, je **préfère couper** et partir sur **l'exploitation de mon frère**, on a chacun ses choses ».*

Certains sportifs interrogés n'hésitent pas alors à envisager la possibilité de soins de récupération plus **encadrés, intégrés et planifiés** dans le programme d'entraînement au même titre que la préparation physique par exemple :

- *« Je pense que si on nous disait à chaque fois en groupe 'allez les filles, faut y aller', ça deviendrait un **automatisme en groupe** quoi, alors que là chacun fait sa vie, c'est plus compliqué. Même s'ils n'en mettaient que deux par semaine, dire qu''après les séances **vous allez toutes** en balnéo', on le ferait quoi, et ça deviendrait normal, peut-être que c'est comme ça qu'il faudrait faire, sûrement même » ;*
- *« L'entraîneur pourrait **le rendre obligatoire**, ce ne serait pas choquant dans l'absolu » ;*
- *« Le fait de **l'imposer** je trouve ça intéressant, parce que des fois, si on nous laisse la possibilité de choisir et qu'on a un peu **la flemme** on va pas y aller, alors que des fois je pense qu'il ne faut pas laisser le truc s'installer, il ne faut pas laisser **la possibilité de choisir** » ;*
- *« Ça a un peu changé cette année. Avant on allait à la balnéo, à la récup', **quand on voulait**, alors que maintenant c'est mis **sur le programme** des filles à l'INSEP, et ça je trouve ça intéressant de **l'imposer à nous**, aux jeunes ».*

## 6.3. Une intégration progressive

Plusieurs sportifs interrogés (n = 6/28) **intègrent**, notamment depuis les Jeux de Rio, les soins de récupération de manière plus régulière dans leur préparation, ou tout du moins y accordent plus d'importance, pour éviter les blessures et **supporter des charges d'entraînements** plus importantes. Parmi ces sportifs, schématiquement, deux cas apparaissent :

- Les sportifs **les plus expérimentés** (dont c'était les deuxièmes, troisièmes voire quatrièmes Jeux Olympiques) prennent conscience, à force d'essais et d'erreurs, de leur intérêt à solliciter tous les dispositifs de préparation **afin de se préserver** :
  - *« Je n'ai jamais trop écouté, j'en ai fait souvent un petit peu qu'à ma tête, et je pense que **maintenant il est temps de faire attention** pour **ne pas avoir des blessures**, surtout en compétition parce que c'est vraiment ça qu'il faut éviter. Ça va avec le fait aussi que je prends un **peu plus d'âge maintenant**, je vais avoir 30 ans. Voilà, il faut prendre **plus soin de son corps**. C'est quelque chose qui va être très important à l'avenir et qui va être mon fil conducteur jusqu'à Tokyo » ;*

- *« Encore une fois au bout d'un moment, le statut de professionnel n'est **pas compatible avec les exigences du corps**. Il faut lui **laisser le temps de récupérer**. Il n'y a pas d'autre moyen ».*

- Les sportifs dont **c'était les premiers Jeux**, et qui remarquent **après coup** que l'utilisation de tous les dispositifs de préparation peut leur permettre de combler (ou de maintenir) l'écart avec leurs adversaires des autres nations :
  - *« Quand on est jeune, on fait moins attention. On se dit que tout va bien et qu'on peut tout faire. Mais maintenant, je me dis **qu'il faut que je prévienne plus en avant** pour que ça soit plus facile maintenant » ;*
  - *« Qu'est-ce que je changerais ? Bah peut être que je travaillerais plus en fond en physique. C'est ce que je fais d'ailleurs maintenant**, je privilégie un peu plus l'aspect physique** pour **ne pas me blesser** au moment important et être plus endurante sur la charge d'entraînement ».*

L'entraîneur est dans ce cas susceptible de jouer un rôle central dans l'éducation des plus jeunes sportifs à **prendre soin de leur corps**. En effet, plus la relation de confiance entre l'entraîneur et l'entraîné est forte, plus le sportif sera susceptible d'être sensible à un discours sur l'éducation à la haute performance. L'objectif est que le jeune sportif **n'attende pas les blessures et les traumatismes** pour prendre conscience de **l'utilité des soins de récupération**, et que l'entraîneur **encourage explicitement** les sportifs à les utiliser : « *Il y a **toujours un entraîneur** à dire 'Faîtes vos soins. C'est important. Dormez bien. Allez faire un massage de récup'. En fait ils sont tous dedans, les entraîneurs ils font leur boulot. Après c'est à nous d'être sérieux* ».

Les sports dits « professionnels » comme le football, le rugby ou le basketball sont alors parfois évoqués par les sportifs interrogés comme **modèle à atteindre** dans le cas de soins de récupération :

- *« Bien évidemment les foots ou les rugbymen ils ne se posent pas la question, c'est **inclus dans leur process,** c'est devenu une **généralité**, donc à l'idéal oui il faudrait le faire mais pour le faire il faudrait qu'on **repense l'organisation** » ;*
- *« Comme dans le foot, parce que là ils peuvent le faire parce que **l'argent permet de prendre des kinés**, de les payer. Les mecs ils vont revenir quatre fois dans la journée pour **prendre soin des mecs** ».*

## PRÉCONISATIONS « SOINS DE RÉCUPERATION »

- **Promouvoir les bénéfices des techniques de récupération le plus tôt possible. La transmission de l'expérience par les pairs plus expérimentés semble être un levier de sensibilisation pour les plus jeunes sportifs.**
- **Planifier et intégrer les soins de récupération dans les programmes d'entraînement hebdomadaire des sportifs, en libérant notamment du temps pour leur utilisation.**
- **Faciliter l'accès aux intervenants professionnels et à des infrastructures ressources.**
- **Développer les connaissances (et l'accès à ces connaissances) sur l'impact de soins de récupération. L'entraîneur peut jouer un rôle primordial dans ce processus d'apprentissage.**

# 7. LA NUTRITION

Sur la question de l'alimentation, la **population de sportifs interrogés est partagée** : la moitié des sportifs (n=14/28) prennent en compte cette dimension. Ceux qui ne la prennent pas en compte ne jugent pas cette dimension comme indispensable à leur performance. Leurs connaissances sur les aspects nutritionnels sont souvent personnelles et restent, quand on analyse leurs propos, assez incomplètes alors même qu'ils s'estiment à peu près compétents en la matière.

Concernant les sportifs qui intègrent le suivi nutritionnel à leur préparation, cette décision semble souvent être le fruit d'une **démarche personnelle** et plus rarement d'une politique fédérale. Bien que la nutrition semble importante aux yeux de tous, et que les entraîneurs et l'INSEP orientent les SHN vers des personnes ressources identifiées, l'initiative reste majoritairement **laissée au libre arbitre** des sportifs.

Les motivations à prendre en compte la nutrition sont souvent liées à la **perte de poids** (soit pour répondre aux normes esthétiques de la pratique, pour être au poids de leur catégorie, pour augmenter le rapport poids puissance) ou à la **prise de masse** musculaire pour supporter des charges d'entraînements plus importantes. Finalement, peu de sportifs évoquent la nutrition comme un moyen d'optimiser les apports nutritifs pour être plus performants.

Parmi les freins aux bonnes pratiques alimentaires, l'une des limites les plus récurrentes est celle de la représentation du repas comme l'un des derniers espaces de **décompression et de liberté du sportif**. C'est le moment où ces derniers se disent vouloir un peu « lâcher l'affaire ». Le repas a une fonction de **plaisir**, tandis que la diététique signifie, pour eux, la **restriction**. Parallèlement, la question du **temps disponible** pour se faire à manger et organiser le suivi alimentaire ressurgit une fois encore.

Enfin, la majorité des sportifs interrogés s'entrainant à l'INSEP a émis des critiques face à **la restauration** de l'INSEP, tant d'un point de vue de la qualité des aliments proposés que de son **organisation peu appropriée** à la vie des sportifs de haut niveau.

## 7.1. Des spécialistes peu sollicités et des sportifs qui s'autogèrent

Les entretiens révèlent qu'un peu plus de la moitié des sportifs interrogés (n = 15/28) déclare **ne pas avoir été suivie** par un spécialiste pour leur alimentation :

- « ***Suivi non***, *mais moi j'ai toujours fait des efforts là-dessus. J'ai une hygiène de vie, j'ai toujours été à 100% à cheval là-dessus* » ;
- « *La nutrition, c'est* ***nous qui nous en occupons***, *un peu les coachs s'il y a des trucs à redire, 'ne mangez pas trop'. Mais* ***on sait*** *ce que l'on doit manger, des légumes, de la viande blanche, du poisson* ».

Sans être totalement délaissée, la nutrition n'est pas toujours perçue comme indispensable pour performer : « *Pour moi l'alimentation ce n'était* ***pas forcément un facteur de performance***, *je vais manger quand j'ai faim et je ne vais pas forcément chercher à* ***avoir tous les nutriments qu'il faut*** *et tout ça* ».

Les sportifs s'appuient alors sur leurs **propres connaissances** ou représentations de ce qui est bénéfique pour leur pratique sportive, pour **choisir leur alimentation au quotidien** (comme par exemple ne pas manger gras ou privilégier des féculents le jour précédent une compétition) :

- « *Globalement,* ***je connais les principes de base***, *manger équilibré et tout. […] Globalement je sais les basiques, mais voilà* ***on sait les choses*** *et puis quand on a faim, bah on va prendre des pâtes, on va laisser à côté les légumes. Donc je le sais, mais des fois mon estomac va me dire de manger des trucs même si ce n'est pas très bon. […]* ***Je n'étais pas novice*** *dans tout ça* » ;
- « *J'étais* ***un peu autonome*** *aussi mais l'entraîneur était pas mal sensibilisé à cette question. Et puis le médecin était toujours là pour répondre aux questions et nous aiguiller. Après une fois que tu as compris,* ***tu peux te débrouiller tout seul****. Tu as compris ce que cela nécessitait. Pour construire un* ***repas équilibré****, une fois que tu as des vitamines, féculents et que tu as à peu près tout bien,* ***c'est facile****. Je ne suis pas plus con qu'un autre* ».

## 7.2. Des initiatives principalement personnelles

Pour celles et ceux (n = 13/28) qui ont bénéficié d'un suivi par un **intervenant spécialisé** (diététicien ou un nutritionniste), deux cas émergent :

- Dans un premier cas, la démarche découle majoritairement d'une **initiative personnelle** (n = 8/13). C'est de **leur propre chef** que ces sportifs ont fait le choix de faire appel à un **soutien pour leur alimentation** :
  - « *Un moment j'ai dit '**bah stop** ! **Il faut faire quelque chose**'. Après voilà effectivement, on a fait des entretiens, **ils m'ont guidé un petit peu**, ils m'ont donné quelques billes. Après on a aussi enfoncé des portes ouvertes, mais du coup effectivement ils m'ont donné **quelques outils** pour essayer de perdre du poids donc ouais ça a bien fonctionné ouais* » ;
  - « ***C'était de ma propre initiative**, je me disais 'Là je suis trop lourd, ça ne va pas !' Du coup je le disais à mon coach et il me disait 'Va les voir !'* » ;
  - « *On ne nous a pas proposé à la fédé, moi **je suis allée voir une diététicienne en extérieur*** ».
- Ces sportifs sont généralement désireux de conseils : « *J'ai vu une nutritionniste à partir de début 2015, pendant un an. **J'avais trouvé ça bien**, elle me faisait des **mesures**, m'apportait **de bons conseils**, **de bons produits**, et j'ai eu tendance à me dire que c'était acquis. […] C'était surtout des conseils, **une stratégie alimentaire**, avec **des modèles types** de repas, des **recommandations**, type moins de gluten, plus de protéines, après des boissons d'efforts, des boissons de récupération, après **moi j'achetais les produits**, **je suivais le programme*** ».
- Dans ce cas-là, les sportifs concernés bénéficient généralement de **l'avis de leur entourage sportif** pour les orienter vers des spécialistes potentiels :
  - « *Mon **entraîneur de club**, il gère aussi une salle de muscu, il a fait **pas mal d'études sur les apports énergétiques, la nutrition, apports protéiques*** » ;
  - « *C'était **une envie commune**. 'Cette année il y a les jeux, il faut s'entraîner plus, on fait comment ?' On a **tous les deux été d'accord** pour dire qu'il fallait prendre deux trois kilos, de la densité quoi* ».
- L'entraîneur ou un autre membre du staff (comme le préparateur physique) peut alors se révéler être également **des portes d'entrée privilégiées** dans le processus de **changement des habitudes alimentaires**, **à la fois** comme moyen d'optimiser la **performance** mais aussi la **santé :**
  - « *[L'entraîneur] **il est à fond** dans la nutrition, **c'est un malade**. Du coup, j'étais allée la voir mais ça ne m'a pas dérangée, ça m'intéresse. […] En fait je découvre plein d'aliments que je ne mangeais pas avant et je me rends compte que **c'est bien pour la santé*** » ;
  - « *C'est juste en 2008, quand j'avais **un préparateur physique très là-dessus**, je l'aimais beaucoup, je le respectais beaucoup, et donc en voyant **tous ses efforts pour que je sois performante,** je me disais, 'fais un peu d'efforts, tu ne peux pas tout casser'. Son **investissement était tellement important**, pendant huit mois j'ai été très attentive, et oui cela a donné des résultats. […] J'étais prête pour faire des efforts* ».

Les raisons de la sollicitation d'un spécialiste peuvent alors être liées à la volonté d'atténuer un effet « yoyo » **de prises et de pertes de poids trop rapides** (notamment entre période creuse de la saison et échéances internationales) ou à **des contre-performances** :

- « *Parce qu'il y a des **craquages**, et il faut arriver à avoir **un poids constant**. Quand je revenais **de vacances**, il fallait que je perde 1 à 2 kg, donc c'était pour être constante. J'avais quand même des objectifs de perte de poids. Comparé aux autres ce n'était pas énorme, mais **avant les Jeux** fallait que je perde 2 kg quoi* » ;
- « *Des fois je faisais **une contre perf'**, ça m'énervait, je me disais 'bon allez**, il faut que je me reprenne en main**', j'allais les voir, on faisait un **bilan**, ils me donnaient des **consignes** et puis après je perdais un peu, et **après j'oubliais*** ».

- Dans le second cas, le suivi de l'alimentation est plus rarement intégré à la préparation olympique par le **staff fédéral** : *« Je suis suivi par une nutritionniste cette année. **Le pôle me l'a proposé**, donc c'est bien. Moi **je n'aurais pas fait la démarche toute seule**, donc ça apporte d'autres infos qu'on avait peut-être oubliées, des astuces, des compléments d'informations »*, avec des résultats parfois mitigés :
    - *« La première année, on a eu une diététique, […] mais celle-là **elle est blacklistée** ! Elle n'est pas très psychologue, **c'est notre entraîneur qui avait demandé** à ce qu'on ait un suivi, et elle n'est venue que la première année en fait » ;*
    - *« Mes deux premières années ouais, enfin **si on peut appeler ça être suivi**. On avait une nutritionniste qui venait nous voir pour **contrôler ce qu'on mangeait**. Elle nous demandait ce qu'on mangeait le matin, le midi et soir. Et elle **prenait notre masse grasse**. Elle venait **deux fois dans l'année** et **puis ça n'a pas changé grand-chose** ».*

La prise en compte de l'importance des aspects nutritionnel dans la performance a parfois été tardive, mais a permis de changer les comportements :

- *« Je ne pensais pas que ça avait **autant d'importance**. Puis je me suis mise dans la **diététique sportive**, et en 2016, bah je pensais avoir les bonnes bases, les bons réflexes » ;*
- *« Je n'ai compris **que cette année que c'était important**, mais voilà pendant les olympiades, j'ai mangé comme j'en avais l'habitude et non, c'était pas un besoin quoi ».*

## 7.3. De multiples fonctions attribuées à la nutrition

Les raisons pour lesquelles les sportifs se préoccupent de leur alimentation sont multiples :

- **Perdre du poids pour des considérations esthétiques** liées à la spécificité de la discipline sportive. Dans ce cas, **l'injonction à la minceur** comme **critère esthétique** participe d'un rapport au gras, qui consiste en une **critique de la prise de poids** :
    - *« Mais bon, **on nous prive de manger** certaines choses à table. […] Avant, dans certains pôles **on était tout le temps pesées**, moi je n'aime pas qu'on me pèse, car **je psychote encore plus** et ce n'est pas productif, c'est pire. Il y en a que cela aide, moi si je sais mon poids je psychote. **Je n'aime pas qu'on me surveille**, je sais si je suis bien ou pas » ;*
    - *« J'ai l'impression que **c'est un critère primordial** parce que c'est **quelque chose d'esthétique** la [discipline sportive concernée]. Après ils ne demandent pas d'être **maigre**, mais je ne sais pas. Ils sont capables de te dire que du jour au lendemain **tu as pris 1 kg** alors que moi je sais, je l'ai vécu, je me pèse tous les jours, je sais que je n'ai pas pris 1 kg. Mais **ils te disent que tu as pris un peu de poids** » ;*
    - *« La première fois elle me prend mes trucs [mesures] et elle me fait 'bah je comprends pas, tu manges bien et je **ne comprends pas pourquoi t'es aussi grasse**'. Quand tu es une gamine, tu as 19 ans et on te dit ça… ».*
- **Perdre du poids pour performer** afin de **gagner en vitesse** par exemple :
    - *« J'ai senti les effets tout de suite en termes de vitesse sur la piste. Bah tu imagines **c'est un pack de Perrier en moins** sur les épaules ! » ;*
    - *« Pendant les Jeux, pour être suivie au niveau du poids, **plus on est léger**, moins c'est **du poids à embarquer et à tirer**. Il y a un poids de forme à avoir, **faut être léger mais équilibré** aussi, je sais que moi j'oscille, avec les cycles aussi, donc voilà c'est des conseils ».*
- **Perdre du poids ponctuellement** dans les sports à **catégorie de poids** :
    - *« Alors moi là en fait je suis à 84 kg, ma catégorie c'est moins de 74. Du coup*

***je dois perdre 10 kg***. *Et ça dépend des championnats, si c'est des gros championnats je m'y prends* ***trois semaines, un mois avant***. *Je commence à manger bien, pas grignoter. Du coup* ***le poids il descend***. *Arrivé à 80 je m'habille, je m'entraîne avec des habits, en k-way et tout, du coup le poids il descend encore. 24 heures avant la pesée,* ***tu arrêtes de boire***, *et tu te pèses* » ;

- « *Tous les [sportifs de la discipline concernée] internationaux qui sont au niveau d'un podium* ***s'astreignent à un régime.*** *[…] Ensuite j'ai fait le choix de prendre de la masse musculaire et* ***m'affûter derrière*** *plutôt que de rester jusqu'à la limite. Je pensais qu'au bout d'un moment ce sera un frein à ma progression* ».

- **Prendre de la masse musculaire** pour **la performance** afin de gagner en force, supporter de grandes charges d'entraînements ou éviter les blessures sur les chocs par exemple : « *L'objectif c'était de* ***me faire prendre du poids***. *Pas que je ne sois pas assez performant avec mon physique, ou que la muscu ne suffisait pas. L'objectif c'était vraiment* ***prendre quelques kilos*** *qui vont me faire être plus endurant, qui vont me faire* ***encaisser plus de contraintes*** ».
- **Stabiliser son poids** pour **pérenniser sa carrière** de sportif de haut niveau :
  - « *Je pense que c'est en plus, pour* ***de la vigilance***, *pour une* ***meilleure acuité visuelle***, *pour de* ***la récup'***. *Je me dis que ça ne peut pas faire de mal, de* ***faire un petit peu attention***, *surtout à partir d'un certain âge aussi, d'avoir les feux au vert et pas à l'orange, ça peut aussi passer par* ***une alimentation adaptée*** » ;
  - « *On* ***mangeait normalement***, *il faut s'affûter avant la compet', mais moi* ***je fais attention toute l'année***. *Je n'aime pas faire comme les judokas qui perdent 8 kg en trois jours… Nous,* ***on doit juste être à notre poids de forme*** ».

## 7.4. Des freins au suivi de l'alimentation

La diététique est un sujet complexe car la nourriture représente **l'un des derniers espaces de plaisir** pour le sportif, auquel s'ajoutent certainement une **vision culturelle de la gastronomie** française et la **fonction sociale** du repas :

- « *Après ce qui est dur à gérer c'est surtout de* ***gérer ça en société***. *L'entourage a* ***souvent du mal à comprendre***. *Quand tu es invité chez les gens et que* ***tu ne manges quasiment rien,*** *les gens ils ne comprennent pas. En plus* ***en France on a cette culture-là de bien manger***. *Le repas est* ***un moment de convivialité*** *aussi. Donc là, tu regardes les autres manger. Donc là, c'est là où c'est difficile* » ;
- « *Mon* ***plus gros point faible*** *dans le sport de haut niveau* ***c'est la bouffe***. *Je suis fan de* ***barbeuc'***, *de* ***fromage***, *j'aime bien le* ***vin*** *alors c'est un peu dur* ».

La nourriture est alors fortement associée au « **plaisir** », et la diététique à la « **privation** » :

- « *On va dire que c'était déjà une* ***vie pas facile***, *et du coup je n'avais pas envie de* ***me prendre la tête avec la bouffe***, *donc pour moi, la bouffe c'était* ***du plaisir pur***. *Donc je prenais sur le moment ce qui me donnait envie. Donc si c'était un MacDo, c'était un MacDo. Et si c'étaient des frites ou une pizza, c'étaient des frites et une pizza. Donc* ***je ne faisais vraiment pas gaffe*** » ;
- « *Les sportifs, on est comme tout le monde,* ***libres de nos choix***, *c'est à nous de faire attention et des efforts et là-dessus* ***je n'étais pas rigoureuse***. *[…] Disons que sur ce plan-là, je n'ai jamais voulu* ***me priver***, *sans aller dans l'excès, mais je me disais que les* ***journées étaient assez rudes***, ***mon plaisir***, *je ne sors pas, je ne fume pas, les journées sont longues, on a* ***mal partout*** *le soir, on* ***ne voit pas ses amis, sa famille***, *je vivais chez moi ces quatre dernières années. […] La diététique pour moi, c'était un* ***sacrifice***. *Moi je ne dis jamais que l'on fait des* ***sacrifices***, *mais là oui ! C'était* ***un véritable sacrifice*** ».

Le sacrifice de ce plaisir se heurte également à un autre obstacle : **celui du temps**. Que ce soit pour **programmer** les menus hebdomadaires, pour **faire les courses**, pour **cuisiner**, pour **manger**, ou pour voir le **nutritionniste**, **s'alimenter nécessite d'avoir ou de prendre le temps**. Comme pour les soins de récupération, certains des sportifs interrogés ne sont pas forcément prêts à le sacrifier **au détriment d'autres aspects** (entraînement, repos, ou encore relations personnelles) : « *Par contre, la seule chose qui aurait pu changer en profondeur quelque chose chez moi, c'est **d'avoir un cuisinier** chez moi. **Qu'on me livre** chez moi. Oui j'aime cuisiner, mais dans ces périodes, on est fatigué, **on n'a pas le temps de cuisiner*** ».

## 7.5. Trois cas particuliers

### 7.5.1. La cantine de l'INSEP

La qualité de la **cantine** de l'INSEP est apparue, à plusieurs reprises dans les échanges, comme étant un point à améliorer pour accompagner les sportifs, notamment en termes d'**horaires, d'informations et de qualité** de la nourriture. Le fait que la structure ne leur semble **pas faire d'efforts sur la nourriture** qu'elle propose, est mal perçu par certains sportifs. Concernant les horaires et les informations, les sportifs qui ont notamment des emplois du temps très chargés, apprécieraient que **les amplitudes horaires des repas soient plus importantes**, afin d'avoir une plus grande **adaptabilité dans leur emploi du temps**, et que les quantités caloriques des plats soient indiquées :

- *« À [Ville des États-Unis], tu veux bouffer, c'est ouvert de six heures jusqu'à dix heures : c'est le petit-déj'. Ils doivent fermer une heure, et à partir de onze heures tu peux remanger jusqu'à seize heures peut-être. Après tu peux aller boire un café à tout moment, si tu veux aller bouffer un truc parce que tu as faim tu peux y aller quand tu veux dans la journée. C'est **adapté complètement au très haut niveau**. Même si le mec il travaille, parce qu'il y en a malgré tout qui travaillent, qui sont à l'université ou quoi que ce soit, mais s'il s'entraîne à huit heures et à dix heures, il peut aller déjeuner et après partir faire sa journée. Ou à l'inverse arriver à trois heures de l'après-midi, manger aller s'entraîner, le soir jusqu'à vingt heures, et puis manger à vingt-deux heures par exemple. **Nous à 8h30 c'est fini**. Tu vois c'est tout ça qui est différent ! Et surtout là-bas tu arrives, trois minutes après tu es servi. Si tu n'as pas le temps, si tu dois vraiment enchaîner des trucs à l'INSEP, suivant l'heure à laquelle tu arrives**, à 12h30 tu arrives, il y a tellement de monde…** et **la bouffe, ce n'est pas la même**. Tu vois c'est plein de petits trucs. T'as tous les trucs avec les calories comme aux Jeux, **tout est marqué**, toutes les dix minutes **ils prennent la température** des trucs, savoir si c'est encore bon. Ce n'est pas grand-chose, mais bon **l'athlète il se prend en charge**. S'il veut manger tant de calories, il sait ce qu'il doit manger, parce que les pâtes ça va être tant de calories, cette pâte-là avec cette sauce. **C'est hyper rationalisé**, comme aux Jeux ».*

À propos de la nourriture, les sportifs évoquent un **manque d'attrait** : « *La nourriture d'ici **ce n'est pas terrible**, c'est même **pas bien** je trouve* » notamment pour les légumes considérés comme « sans saveurs » : « *J'aimerais bien qu'à L'INSEP on ait de bons légumes, que ça soit motivant à manger* », ou bien **des comportements contradictoires** de la part de la cantine : « *Je trouve qu'au self des fois, ils se gargarisent **d'avoir enlevé les pizzas** tous les midis, **les frites** à tous les repas, **du fromage râpé**… Moi le fromage râpé je n'étais pas trop content, quand ils l'ont enlevé, j'ai milité, je n'étais pas content. Donc voilà, ils se gargarisent **d'avoir un peu équilibré tout ce qui est proposé**, d'avoir mis des bacs de légumes sur les entrées… Et quand des mecs mettent **un litre d'huile sur les pates** pour ne pas qu'elles collent, bah ça me fait péter un câble. Donc voilà, il y a des petites choses comme ça qui m'énervent, mais bon c'est très personnel* ».

### 7.5.2. Les apports protéiques et énergétiques

L'utilisation d'apports protéiques et énergétiques comme les boissons Sportéus (Lactel) et Gatorade distribuées par l'INSEP est également **très inégale**. Certains sportifs les utilisent **régulièrement**, d'autres épisodiquement :

- *« On prenait des Lactel là, du lait, **en stage**, on en buvait **régulièrement ces dernières années** mais c'est tout » ;*

- « *J'ai commencé à en prendre **quand ils en ont mis**, parce qu'on a des machines à la salle. Donc j'ai commencé par là et après voilà, les médecins ils nous disaient combien on en prend, quand, du coup j'avais essayé. Bah **je ne sentais pas trop que ça m'apportait des choses**, donc du coup **j'avais arrêté un moment** et maintenant **j'en prends quand vraiment j'ai des grosses charges d'entraînement** et **moins régulièrement*** ».

Plusieurs sportifs ont déclaré avoir arrêté d'en prendre car ils n'en ressentaient pas forcément les effets ou ils ne les utilisaient pas régulièrement :

- « *En gros c'est **une bouteille de Gatorade un entraînement**. Et parfois elle me donne même des packs pour les compétitions, **si on veut**. On faisait ça un moment aussi. On venait avec notre pack. Moi je me suis rendu compte que **je ne l'utilisais pas tellement**. **Donc j'ai arrêté*** » ;
- « *Ils ont mis les Lactel et tout, il y avait un moment **j'utilisais**. Après **j'ai arrêté*** ».

### 7.5.3. Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

Parmi les 28 sportifs interrogés, l'une d'entre eux a évoqué être sujette à des **Troubles du Comportement Alimentaire** (TCA). L'enjeu du suivi de l'alimentation n'est dès lors plus **la performance** mais **le soin d'une pathologie** et donc **un enjeu sanitaire** : « *On va dire que je fais **des crises de boulimie** et ça, il y a des périodes où je mange jusqu'à envie de vomir même si je n'ai pas réellement faim. […] La crise de boulimie c'est manger jusqu'à ce que tu ne puisses plus rien manger. **C'est incontrôlable** en plus. Du coup moi je voulais plus **quelqu'un qui m'aide à gérer ça** que…. [quelqu'un] qui me conseille sur ce que je dois mettre dans mon assiette. […] J'avais une diététicienne qui m'avait appris vraiment le nombre de 'cal' qu'il me fallait …. Sur ça je suis assez calée… Mais **elle n'a pas forcément réussi à m'aider par rapport à ça** [la boulimie]. Donc c'est pour ça que je n'avais plus forcément envie de travailler avec elle. Ce n'était pas ce qu'il fallait mettre dans l'assiette ce que je recherchais à la base* ».

## PRÉCONISATIONS « NUTRITION »

- **Poursuivre la sensibilisation des sportifs à l'impact de l'alimentation sur la performance – en apportant des exemples concrets (témoignages) – et non pas uniquement à la gestion de leur poids (gain, perte), tout en prenant en compte : i) l'hétérogénéité de leurs niveaux de connaissances et leurs pratiques quotidiennes, ii) la diversité des cas individuels et iii) les spécificités de leur pratique sportive.**
- **Poursuivre la diffusion des informations aux sportifs par l'intermédiaire d'un suivi régulier et individualisé, en planifiant la diététique sur une période plus longue que celle des compétitions.**
- **Renforcer l'éducation des sportifs très tôt dans les structures espoirs (voire les clubs …), et sensibiliser les parents pour les accompagner.**
- **Améliorer la prestation de la cantine de l'INSEP (accueil, qualité, horaire …).**

# 8. SANTÉ ET BLESSURE

De manière générale, les sportifs estiment que la blessure fait partie de la vie du sport de haut niveau, si bien qu'elle relève parfois de l'**anecdote**, est **banalisée**, voire passe **inaperçue** dans le cas où elle n'est pas jugée importante. Ainsi, les sportifs les **minimisent** souvent, voire disent ne jamais avoir été blessés dans un premier temps avant que l'entretien ne révèle le contraire.

Les sportifs disent solliciter trois types de dispositifs :

- Dans le cadre de leur **structure d'entraînement**. Ce type de dispositif est particulièrement apprécié, notamment en raison de sa **facilité d'accès**. Certains sportifs regrettent simplement que la communication entre le service médical et leur pôle ne soit pas plus optimale.
- La mise en place d'un **dispositif fédéral** de prise en charge de leur santé.
- La mobilisation **par les sportifs eux-mêmes** d'un dispositif médical. Souvent ce **réseau** préexiste avant l'entrée dans la structure ou la possibilité d'accès au dispositif fédéral. Dans la mesure du possible, les sportifs continuent à le mobiliser. La question de la **confiance** est l'un des moteurs de cette mobilisation. Quand ce réseau ne préexistait pas, sa constitution par le sportif est souvent la conséquence d'une situation jugée problématique et impossible à gérer par l'intermédiaire des propositions institutionnelles ou fédérales.

Au final, les sportifs donnent le sentiment de participer pleinement à la construction de l'encadrement de leur santé. Sur la base de ce qui est proposé par l'institution sportive et de leur propre expérience, certains construisent un **dispositif très personnalisé** de prise en charge de leur suivi médical.

La question du temps est une nouvelle fois fortement présente dans les discours des sportifs car la blessure est à la fois un **temps d'arrêt**, un **temps de rééducation** et un **temps de réathlétisation/reprise**. La blessure **rompt la progression** des sportifs, **modifie la planification** et le calendrier. Les enjeux sont multiples et pèsent sur les sportifs : risque de ne pas être prêt ou de perdre sa place, entraînant beaucoup **d'anxiété**. Certains sportifs tentent de **réduire ces différents temps** de la blessure, afin de reprendre plus tôt, en continuant à entraîner une partie de leur corps, voire en s'entraînant malgré la blessure. Face aux **enjeux de performance** et à l'impatience de retrouver son niveau d'avant blessure, certains se surengagent à la reprise, pouvant être source de récidives. Plusieurs sportifs évoquent le souhait d'être accompagnés durant cette période pour mieux vivre la situation et mieux en gérer les conséquences.

## 8.1. Une blessure quasi-inéluctable

La **quasi-totalité des sportifs interrogés** (n = 21/28) a connu au moins une blessure au cours des quatre années qui ont précédé les Jeux Olympiques de Rio :

- *« Le problème c'est que je me suis aperçue, c'est qu'à **chaque début d'année j'avais des blessures** » ;*
- *« Après j'ai eu aussi **une entorse aux cervicales**, **commotion cérébrale** parce que je me suis pris une fille sur la tête. Après j'ai eu une **déchirure du quadriceps**, ça ce n'était pas longtemps avant les JO, peut-être **trois mois avant** » ;*
- *« On a **beaucoup de blessures** mais à long terme, c'est-à-dire qu'il n'y a pas grand-chose qui arrive sur le coup. Et moi c'était souvent mon cas, **j'avais souvent mal quelque part** et vu que je ne faisais pas de soins, je continuais à m'entraîner. Et c'est là qu'après la **blessure elle arrivait** ».*

Bien que certains déclarent **ne pas avoir eu de blessures particulières** pendant leur préparation, les entretiens révèlent que les sportifs connaissent **de nombreux traumatismes** dans leurs carrières, en fonction de la discipline sportive, de la charge et de l'intensité des entraînements ou du sportif lui-même, son hygiène de vie, de sa fatigue, de son âge, ou encore de son passé :

- *« Généralement c'est les épaules, mais **moi rien**. Je **n'ai jamais été arrêtée**, jamais eu **des problèmes**, j'ai des **douleurs** au dos **mais rien de grave**, des tensions, on va voir l'ostéo et **c'est bon** » ;*

- « *Je **n'ai jamais eu de blessures** depuis que je suis gamin, j'ai une bonne hygiène de vie ça aide mais bon, j'ai eu juste une **grosse contracture au dos qui m'a bloqué un mois** mais c'est tout* » ;
- « *Niveau musculaire j'ai dû avoir une ou deux micro-déchirure ma première année, et sinon **je n'ai rien**, je n'ai que des **trucs articulaires**, donc de **l'usure ou du choc*** ».

- Certains de ces traumatismes sont **ponctuels** :
  - « *J'ai eu des **petites blessures** mais pas plus d'un mois. Donc ça, on va faire une écho, on voit, et puis on met un **peu de temps de repos**, le temps que ça aille mieux* » ;
  - « *Les grosses blessures que j'ai eues, enfin, je **me suis fait une cheville**, **j'ai été plâtré et tout*** » ;
  - « *En février, je me **déchire le psoas sur 5 centimètres**, donc je prends un mois d'arrêt. Je reviens mi-mars je crois un truc comme ça, j'avais compet' deux semaines plus tard. Donc deux semaines de compet' ça se passe bien, en gros je m'entraîne pendant un mois entre le jour de la reprise du psoas et le jour ou là **je me reblesse**, je **tombe dans les escaliers** du métro et je me **fracture le sacrum**. Avec **déplacement et tout**, donc je prends deux mois* ».
- D'autres sont plus **récurrents** :
  - « *Donc j'ai une **pubalgie**, j'ai un œdème osseux sur le pubis, une **inflammation** du tendon des adducteurs, tout du même côté. C'est **une blessure d'usure** en fait* » ;
  - « *J'ai une **protrusion** L5-S1. En fait j'ai deux trucs, j'ai comme un **pincement postérieur** donc j'ai besoin de faire des extensions pour replacer mon disque vers l'avant, mais j'ai aussi une **surcompression** au niveau des articulations postérieures, donc j'ai aussi besoin de flexions* » ;
  - « *J'ai une scoliose elle me faisait mal mais sans plus. Là vraiment ce qui me gêne le plus jusqu'à présent c'est la discopathie. Je ne me voyais pas capable de continuer* » ;
  - « *J'avais des **douleurs chroniques**, j'allais chez le kiné, c'était **durcîtes et tendinites**, ce que toutes les [sportives de la discipline concernée] ont à peu près* ».

Pour de nombreux sportifs, la blessure semble **inéluctable** dans le sport de haut niveau même lorsque tous les dispositifs sont mis en place pour la prévenir, car **l'accident est toujours possible** :

- « *Ce qui m'est arrivé ce n'est pas des blessures parce qu'on a eu une mauvaise hygiène de vie, ça a été vraiment deux blessures, de 'pas de cul'* » ;
- « *Si t'arrives à faire vraiment une programmation optimale peut-être, mais après tu as des blessures qui arrivent **c'est des accidents*** » ;
- « *Après on peut réduire le risque au maximum, mais il y a toujours **une notion de risque*** ».

La blessure en vient à être **banalisée** :

- « *On a **toujours** des petits trucs* » ;
- « *Faire du sport c'est bien, mais beaucoup comme on en fait, on sait que **nos corps ils ne tiennent pas**, au bout d'un moment c'est compliqué, je pense **qu'on est un peu obligé de se blesser*** » ;
- « *Plus l'objectif est haut et plus on se rapproche du **point de rupture*** » ;
- « *Tu ne peux **pas passer à travers** sur une carrière, **c'est impossible**. Il y a quand même des moments où **tu pousses ton corps** à **ses limites*** ».

De manière générale, les sportifs estiment que la blessure fait partie de leur carrière si bien qu'elle devient **anecdotique**. Les corps sportifs, en tant qu'outils de performance, finissent alors par être **meurtris**, laissant **des traces parfois irréversibles** : « *Est-ce que je repars pour quatre ans à **me faire mal tous les jours** ? Là j'ai fait un bon résultat, mais je ne suis pas sûr de faire mieux dans quatre ans. **Est-ce que ça vaut le coup** ? Parce que **je vais le payer**, quand j'aurais quarante piges, **je vais le payer**. **Est-ce que ça vaut vraiment le coup** ? Donc c'est peut-être ça aussi qui fait que maintenant je fais peut-être un peu plus gaffe à l'hygiène de vie, la nutrition et la récup'. Je me prépare tout de suite, parce que sinon, après **la facture, c'est toute la vie** quoi. Si j'arrête à 25 ans, **plié en deux**, et qu'il me reste encore je ne sais pas, 60-70 ans à vivre… On est déjà censé avoir mal au dos vieux, mais **si on commence à avoir mal déjà à cet âge-là**. Parce qu'aujourd'hui **je ne peux pas rester debout plus d'une heure** quoi. Quand on va faire les courses à la fin je finis assis dans le caddie quoi* ».

## 8.2. Différentes formes de prises en charge

### 8.2.1. Les dispositifs de suivi médical de l'INSEP

L'INSEP met à disposition un **service médical** qui est en mesure de dispenser **un suivi médical particulièrement complet**. Les sportifs interrogés qui y font appel en cas de blessure en sont **globalement satisfaits**, notamment en ce qui concerne **la prise en charge prioritaire** dont ils bénéficient (par rapport aux « extérieurs ») :

- « *Avoir tout sur place **c'est quand même pratique**. Je me suis fait une entorse du pied en compet', **le lendemain j'étais dans l'IRM**, on voit que y'a rien de cassé, c'est sûr **qu'il y a des trucs positifs*** » ;
- « *J'avoue que c'était mieux quand j'étais à l'INSEP, parce que **tout était à disposition**, les écho et tout ça* » ;
- « *C'est bien quand t'as des blessures musculaires basiques c'est bien, pour tout ce qui est écho, I.R.M. radio, ça allait relativement vite* » ;
- « *Les médecins à **disposition tout le temps**. **Malade ou blessée**, je pouvais **passer un coup de fil**, même dimanche à 22h, ils répondent toujours* » ;
- « ***Rien à changer en termes de suivi**. Je sais que si demain j'ai quelque chose, j'espère que ça durera le moins possible, mais **je sais qu'ici ça durera le moins possible*** ».

Quelques sportifs évoquent des **améliorations possibles** en termes :

- de **communication** des diagnostics et des soins promulgués entre les différents acteurs du suivi médical et avec le staff :
  - « *Il arrive également parfois que le staff ne soit **pas suffisamment tenu informé** de l'évolution de la convalescence de ses sportifs, si ces derniers ne font pas le transfert d'informations directement* » ;
  - « *Je pense qu'il n'y a pas **cette communication faite après entre moi et le staff médical**. Après c'est peut-être de ma faute aussi, je ne sais pas, je ne dis pas que tout le monde est responsable* » ;
  - « *Je trouve qu'il y a un problème, qu'il **manque de la communication entre le médecin et les kinés**. Les coachs ils appellent plutôt le médecin, mais entre le médecin et les kinés de l'INSEP, **il n'y a aucune communication**. Par exemple, moi j'ai fait la communication de la fédé, enfin de mon kiné [du pôle] à mon kiné de l'INSEP. Parce que j'ai demandé, mais **sinon il n'y aurait pas eu** et du coup oui je trouve qu'entre les médecins et les kinés, il n'y a pas forcément la communication. Ils lisent l'ordonnance mais c'est tout* ».
- parfois de **réactivité** à propos des diagnostics : « *Dans certains cas je trouve que **le temps de traitement est trop long**. Alors, il n'est pas forcément plus long qu'à l'extérieur mais par **rapport aux comptes rendus**. […] Il y en a un dans le groupe qui s'était blessé à la cuisse. Il fallait faire une écho et il fallait quand même savoir où ça en était pour savoir s'il partait en compèt' ou pas. Et du coup, il attend une semaine, tu vois, une semaine de plus et à notre échelle à notre niveau, ce n'est pas possible, même moi des fois ça m'est arrivé* ».

### 8.2.2. Les dispositifs mis à disposition par les fédérations

Certaines fédérations mettent à dispositions des sportifs un **encadrement médical** plus ou moins complet, et de manière plus ou moins régulière, allant du **détachement complet** sur le pôle à une présence **lors des stages** de préparation : médecins, kinésithérapeutes et ostéopathes. Dans ce cas-là, les sportifs estiment la prise en charge particulièrement rapide et dans l'ensemble efficace :

- *« Il y a XXXX la médecin qui **suit notre pôle**, qui est là **toutes les semaines** parce qu'elle a une réunion. Du coup, elle passe à la salle nous demander comment ça va et tout ça et elle va gérer **du petit rhume** que tu peux avoir jusqu'à **la grosse blessure** » ;*
- *« Alors nous on a un SMR qui est mis en place, **Suivi Médical Réglementaire.** On doit faire des **bilans très basiques tous les trois mois**, des **bilans kiné** aussi, et en plus de ça il n'y a pas grand-chose qui est mis en place. […] **C'est fédéral** en fait, on doit renvoyer des bilans, on a **une médecin du pôle qui est là disponible**, on fait les bilans avec elle et on renvoie à la fédé » ;*
- *« C'était le kiné qui avait ça donc du coup on avait un planning où on se notait pour les massages après l'entraînement. Et puis après il y avait d'autres créneaux de libres. Donc après l'entraînement je viens faire de l'ultra son à telle heure. Donc ça **c'était assez bien organisé** et ce n'était pas mal. **C'était un kiné fédé**. […] Mais **le système kiné** était assez bien. Je trouvais ça bien d'avoir **un kiné sur place** car des fois on ne s'attend pas à avoir une blessure et on se blesse. Donc **très important** ».*

### 8.2.3. Les dispositifs et spécialistes extérieurs

Des sportifs font également appel à de nombreux spécialistes et outils qui ne font pas partie du service médical de l'INSEP ni de la fédération. Dans ce cas-là, les sportifs **se dirigent vers un réseau extérieur** : chirurgiens, ostéopathes, imagerie médicale, infiltrations, PRP (injection de Plasma Riche en Plaquettes), orthopédistes ou encore dentistes.

Plusieurs raisons émergent quant à l'utilisation d'un réseau extérieur :

- **Les sportifs possèdent déjà un réseau de spécialistes** médicaux dans leur entourage familial :
  - *« J'ai de la chance d'avoir **une mère médecin** qui connaît des gens. Après le médical c'est toujours pareil, il faut connaître, tu sais où il faut aller ou pas et tu gères. Par exemple, **c'est ma mère** qui m'a acheté l'atèle après avoir vu le chirurgien parce **qu'elle bosse avec lui**, et c'est lui qui m'a dit quand je pouvais l'enlever et tout » ;*
  - *« Sinon **mon père est pharmacien**, donc quand je rentre chez mes parents et que j'ai besoin, **mon père me file des médicaments**, et sinon j'achète en pharmacie ».*
- Certains des dispositifs (outils particuliers d'imagerie médicale) et spécialistes de la gestion de la blessure des sportifs ne sont **pas disponibles à l'INSEP**. Les sportifs construisent alors peu à peu leur propre **réseau de spécialistes** en fonction de leurs besoins, soit par le **bouche à oreille** entre pairs, soit sur les conseils des services médicaux de l'INSEP :
  - *« Moi je suis aussi allé voir un ostéo, des séances, **il n'y en a pas à l'INSEP** » ;*
  - *« Le seul truc qui 'casse les couilles à l'INSEP', car un **paquet de trucs sont disponibles** sur place, mais pas tout ce qui est **arthro, scanners, IRM total**. Et aller prendre rdv à l'extérieur, ça c'est vraiment chiant et c'est **nous qui le faisons** oui. C'est chiant, il faut aller… disons que **c'est en dehors du chemin quotidien**, donc c'est 'casse-couilles' » ;*
  - *« Je suis allé à Capbreton, premier séjour six semaines [post opératoire]. Opéré à Paris, avec le docteur XXXXX qui **travaille beaucoup avec l'INSEP**. Tout le monde était en lien, échanges d'email, le kiné ici, XXXXX, a fait un très bon travail avec mon entraîneur, et mon entraîneur lui faisait des retours » ;*

- « ***J'ai demandé à mes entraîneurs*** *qui m'ont dit que ça serait bien de voir un ostéo* ***et ils en connaissaient un*** *à Maisons-Alfort, donc j'y suis allé* ».

- Quelques sportifs ne sont **pas tout à fait satisfaits des diagnostics** établis par les services médicaux de l'INSEP ou de leur pôle, et préfèrent **multiplier les avis de spécialistes** :
  - « *J'ai eu avant une déchirure du mollet sur onze centimètres. Là encore, j'ai dit que j'avais mal.* ***Ils n'ont rien fait****, et au fur et à mesure, je ne pouvais plus faire ça, ni ça, ils aménageaient l'entraînement. Mais une nuit mon mollet a triplé de volume, je ne pouvais plus mettre mon jean, donc* ***ma famille d'accueil a pris le relais****, elle a* ***tel' au médecin pour avoir une écho****, car ce n'était pas* ***normal*** » ;
  - « *Ça me convient mieux* ***même si ça ne plait pas forcément****. Mais ça me convient mieux parce que* ***c'est détaché de l'INSEP*** *et que je trouve qu'ils sont* ***plus objectifs sur le diagnostic****. Ce n'est pas que j'ai eu des déconvenues, mais ça ne me plaisait pas trop ici à l'INSEP. Il y avait des choses que je ne comprenais pas. Et voilà comme* ***j'essaie de prendre différents avis****, bah voilà je vais essayer de* ***prendre à l'extérieur*** *aussi pour* ***ne pas avoir qu'un seul avis****, que ce soit pour l'opération que j'ai faite ou que je vais faire. Je préfère* ***avoir plusieurs avis qu'un seul*** ».

### 8.2.4. La création d'un réseau d'experts de la santé

Les sportifs créent au fil de leur expérience **leur propre réseau d'experts** (para)médicaux à qui ils accordent leur confiance. Ils « **piochent** » autour d'eux dans les outils qu'ils ont à leur disposition pour devenir peu à peu **les maîtres de leur santé**, de leur préparation et de leur performance :

- « *Après moi dans mes relations persos je connais bien un gynéco, un ostéo, ces personnes-là ayant elles-mêmes des contacts avec d'autres personnes sur Paris,* ***j'ai un réseau assez large****, donc je sais que si j'ai un souci je peux faire une écho ou une radio* ***très rapidement même si c'est blindé*** » ;
- « ***Je suis allé le solliciter*** *[mon kiné], c'est celui de l'INSEP et* ***je l'ai choisi*** *! Il me suit depuis 2001,* ***quatorze ans*** *que je le connais, il est pointilleux et je sais que lui et moi on ne va pas s'entendre tous les jours. Il a son caractère à lui, voilà… mais* ***je sais que c'est le meilleur****. Et c'est* ***quelqu'un qui s'y connait*** *aussi beaucoup en préparation physique. […]* ***Il sait*** *faire des programmes, des plans d'entraînement, et du coup, pendant la rééduc', on a fait aussi un peu de réathlétisation. Il a contribué à me mettre sur le* ***bon chemin****. Le plus important dans* ***le choix****, c'est surtout de* ***voir comment la personne travaille*** *avec les autres.* ***Voir les résultats qu'il a****. L'INSEP, c'est plus petit qu'un village,* ***on sait tout de suite*** » ;
- « *J'ai* ***la kiné qui me suit depuis que je suis entré à l'INSEP****, j'ai trois-quatre fois par semaine* ***le kiné de la fédé*** *ici pour les massages de récup', je le vois plus que les années précédentes,* ***l'ostéo souvent*** *aussi,* ***la psychologue*** *aussi, et derrière il y a… XXXXX qui vient pour des* ***analyses de salive*** *pour savoir si on a des micro déchirures, sur l'état de fatigue générale, il venait un mercredi toutes les deux semaines. Donc voilà il y a* ***tout*** *ça qui fait que je peux avoir* ***des informations qui rassurent*** *en fait, qui permettent de* ***lâcher complètement*** » ;
- « *Après tout ce qui a été mis en place au niveau médical* ***c'est moi qui suis parti chercher ça****, avoir un vrai staff* ***autour de moi****. Donc kiné régulièrement un jour sur deux, de la cryo très régulièrement, bain froid aussi, de l'ostéopathie aussi que je faisais pas du tout avant et j'ai commencé fin 2015 à en faire très régulièrement* ».

## 8.3. Les temps de récupération de la blessure

### 8.3.1. Des enjeux multiples

Les temps de **repos**, de **rééducation** ou de **réathlétisation** sont généralement respectés :

- *« Pour la tendinite, à chaque fois, **je m'arrête**. Quand c'était sur l'avant-bras, je pouvais quand même parfois, mais j'ai **des protocoles de mise à l'arrêt**, **soins kinés**, ça durait dix jours, deux semaines puis l'entraînement pouvait **reprendre normalement**. Et pareil pour la fracture de fatigue, c'est une blessure récurrente [dans la discipline concernée] donc on a un **protocole très strict** qui est mis en place depuis longtemps. C'est le **même pour tout le monde**, **deux semaines sans rien** et après **on reprend progressivement** » ;*
- *« Donc six semaines [dans un centre de rééducation], je marche et ensuite la réathlétisation. Ça s'est passé à l'INSEP, un mois où j'étais plus dans **les soins et reprise d'une activité physique**, mais ce n'était pas vraiment du sport, et ça s'est fait ici. Et puis lorsque j'ai repris l'activité physique, j'ai **refait un stage [dans le centre de rééducation]**, pour la **rééducation avancée** et dès que je suis sorti, j'ai **repris progressivement** l'entraînement » ;*
- *« Je ne sais plus combien de temps c'était, **faire des soins** de kiné, les mouvements qu'elle m'avait donnés à faire, tout doux, j'ai fait ça et après **progressivement** je me suis remise à l'entraînement et voilà ».*

Cependant, malgré la blessure, il arrive parfois que certains sportifs **continuent de s'entraîner** pour quatre raisons présentées ci-dessous :

- Les blessures sont jugées « **anecdotiques** » et ne nécessitent pas d'arrêt selon le staff et le sportif :
  - *« Il y a blessure et blessure. Un petit bobo, **ce n'est pas vraiment une blessure** » ;*
  - *« Voilà, on le dit entre nous, quand un [sportif de la discipline concernée] a mal aux triceps, une contracture ou une petite baisse du triceps, **c'est la vie quoi**. Ce n'est pas que t'es mal préparé ou quoi, **c'est juste que tu fais [la discipline concernée]**. Donc il y a des moments où tu ne sais pas forcément pourquoi, bah le triceps **il va un peu couiner**. Ou le dos, c'est pareil. Il suffit que les abdos ne soient pas 200% contractés, ça fait clac quoi. Bah le lendemain il y a la petite barre dans le dos, **c'est la vie d'un [d'un sportif de la discipline concernée] quoi** ».*
- Les **blessures sont chroniques** et le sportif apprend à mettre en place des stratégies pour s'entraîner en supportant la douleur : *« J'ai une protrusion L5-S1, en fait j'ai deux trucs : j'ai comme un pincement postérieur donc **j'ai besoin de faire des extensions** pour replacer mon disque vers l'avant, mais j'ai aussi une surcompression au niveau des articulations postérieures, donc **j'ai aussi besoin de flexions** ».*
- Quand la **blessure survient peu de temps avant une compétition internationale** et, si la gravité du traumatisme le permet, le sportif poursuit sa préparation :
  - *« Ça s'est produit **trois jours avant de partir en compèt'** donc on voulait quand même voir ce que c'était avant d'y aller. **C'était cassé. Bon j'y suis allé quand même**. Parce que pareil, ces qualifs-là c'était compliqué, je rentre à peine le pied dans la chaussure donc j'y suis allé un peu pour rien » ;*
  - *« Disons que lorsque les JO arrivent, **même blessée**, **on fait tout pour y participer**. J'avais **une fracture de fatigue**, le naviculaire, un os qui sert un peu à rien et pas bien irrigué, donc c'est long à guérir. **Ma préparation a été perturbée** » ;*
  - *« L'été est passé, la saison est passée, j'avais mal au genou aussi. Sauf que **je ne pouvais pas arrêter**, parce que c'était à **la fin de la saison**, il y avait les championnats d'Europe et les championnats du Monde » ;*

- « *En vrai on a **des périodes très serrées**, on ne peut pas s'amuser à **prendre quinze jours d'arrêt**, ça va très vite* ».

- La **hiérarchie dans le groupe peut être remise en question** à la suite d'un long arrêt. La blessure, quel que soit le temps d'arrêt, est alors perçue comme un obstacle à la progression :
  - « *C'est **toujours préjudiciable**. C'est pour ça que je ne le souhaite à personne d'ailleurs. Ça remet toujours en cause. Quand on revient, **même si on a un certain crédit**, ça dépend d'où est-ce qu'on est situé dans l'équipe, mais même si on a un certain crédit, bah ça n'empêche pas qu'**il faut refaire ses preuves*** » ;
  - « *En 2013 on avait les championnats du Monde… mais en fait oui ce n'est pas grave de sauter un championnat du Monde, c'est tous les deux ans. Mais **en fait c'est compliqué**, car nous **on n'est pas certain de retrouver sa place l'année d'après**, on a ici une **densité d'athlètes très importante**, donc on ne peut **pas se permettre de se donner du temps**, c'est **compliqué de laisser sa place**. Et **d'ailleurs j'ai perdu ma place à ce moment-là** et pour la récupérer cela n'a pas été facile* ».

### 8.3.2. Des temps vécus différemment

Ces périodes de blessures sont alors **plus ou moins bien vécues** par les sportifs, en fonction de leur durée. Trois cas semblent émerger :

- Certains sportifs profitent du temps d'arrêt pour **s'engager dans leur projet professionnel ou de formation** : « *Je pars en vacances à la Réunion, fracture de la cheville en plein piton de la fournaise, très bien… Je me suis dit, c'est **l'occasion pour finir mes études**, comme ça **je serai diplômé** pour 2010 et j'ai deux ans pour préparer les JO de 2012* ».
- D'autres exploitent ce temps pour **travailler d'autres aspects** de leur **discipline sportive** (d'autres éléments techniques) ou de leur **préparation** (travail de musculation de la partie du corps qui n'est pas blessée) :
  - « *Et je me suis **arrêtée pendant six mois**, je ne pouvais **plus rien faire**, et j'ai failli me faire opérer, car j'avais un caillou au milieu. Et au final on a évité l'opération. Oui c'est une grosse erreur, mais d'un autre côté **cela m'a permis de travailler les barres et d'être forte aux barres*** » ;
  - « *Alors j'ai continué à **faire de la muscu du haut du corps** voilà. Ça je continue le physique, **avec vélo à bras,** ça il n'y avait **aucun problème** par rapport à mon pied. Mais je ne voulais absolument pas me faire de choses en accord avec le pied ni les jambes* ».
- Quelques sportifs apprécient dans ce moment-là **un soutien psychologique** pour les accompagner dans cette situation qui peut être difficile à vivre :
  - « *Quelque chose qui serait améliorable c'est le **soutien mental** entre guillemets quand tu es blessé. Je n'en ai pas souffert, mais c'est vrai que **c'est assez dur de voir les autres qui avancent sans toi**, ça fait un peu bizarre quoi* » ;
  - « *C'est délicat parce qu'il y a une **baisse de moral** et quand tu peux plus t'entraîner c'est dur quoi. Donc c'est l'importance aussi d'avoir des **préparateurs mentaux, des psychologues** qui te… un bon relationnel autour, **des personnes qui te soutiennent** pour **ne pas sombrer** dans la blessure* » ;
  - « *Je n'étais ni dans l'isolement ou la crainte, j'étais juste dans **la dépression profonde**. **Privé des Jeux Olympiques** alors qu'à cette période je suis numéro un mondial, incontesté et incontestable. J'y allais pour tout gagner… c'est comme ça. C'est juste incroyable. Et là **il faut du temps pour se remettre**, **les amis, la famille, ça aide à tenir*** ».

Après une blessure, quelques sportifs vivent alors le retour à l'entraînement comme une période de « **sur-engagement** » durant laquelle ils souhaitent « **rattraper leur retard** » par rapport au reste du groupe et de leurs adversaires internationaux. Il peut alors arriver que ce **surinvestissement soit préjudiciable** à la performance puisqu'il épuise le sportif, au risque de connaître peut-être une **récidive** : *« Ma contre perf' elle n'est pas liée directement à la blessure, mais elle est liée à un moment où **j'accuse le coup**. Ça fait quatre mois que **je suis à fond pour revenir**, et je suis fatigué. […] Ça fait **quatre mois que je suis pleine bourre**, je n'ai pas pris de semaine de récup' **pour revenir**. Alors que les autres en ont pris, parce qu'ils sont au niveau donc c'est plus facile de se maintenir. Moi **je cours après un niveau** donc indirectement, c'est lié à mes contre-performances ».*

## 8.4. Un apprentissage par « corps »

Les sportifs semblent **apprendre par essais et erreurs** la façon dont ils doivent prendre soin de leur corps. La douleur et la blessure constituent alors la dernière sentinelle qui permet au sportif de **connaître peu à peu ses limites**, mais parfois trop tardivement :

- *« Mes blessures ça m'a beaucoup appris. Maintenant, j'essaie de **prévenir plutôt que guérir** » ;*
- *« Je **n'écoutais pas la fatigue** en fait. À cette époque-là je quittais une séance comme ça et c'était direct levée de charges, **je ne quantifiais pas** les répétitions, **j'abusais** sur tout, et j'ai pris trop au pied de la lettre les phrases qui disent qu'on n'aura **jamais assez** abdos, **jamais assez** de renforcement sur ça, ça, ça. Donc **je renforçais** au maximum, sur des séances le lendemain où j'étais complètement fatigué bah **je les faisais quand même**, et je ne donnais pas toutes les informations au coach ».*

Une fois cette **prise de conscience effectuée**, les sportifs deviennent, dans certains cas, les **experts de leur corps** et de **l'organisation de leur propre encadrement médical** (auto-médicamentation et débrouillardise) :

- *« Moi ça **m'apprend à me connaître** un peu plus, que ce soit **psychologiquement et physiquement**. Mais le truc, c'est que ça laisse des traces parfois irréversibles, parce **qu'apprendre comme ça en faisant des erreurs**, il faut faire quand même **attention à ne pas en faire trop** » ;*
- *« Je n'aurais pas dû continuer comme ça, mais c'est bien aussi parce que ça m'a permis de plus prendre conscience de certaines choses, de plus **faire attention à mon corps**, donc c'est bien ».*

# PRÉCONISATIONS « BLESSURES ET SANTÉ »

- **Poursuivre la sensibilisation des sportifs dès le plus jeune âge à être à l'écoute de leur corps par de la prévention autour de la détection des premiers signaux de la blessure, dans l'objectif de performer au plus haut niveau mais également de pérenniser leurs carrières.**
- **Élaborer des programmes d'éducation à la blessure à destination des entraîneurs et des sportifs.**
- **Favoriser l'accès aux dispositifs et spécialistes de la santé en encourageant les liens (prise en charge en réseau) entre les acteurs du médical, les sportifs et les entraîneurs.**
- **Favoriser l'accompagnement des sportifs pendant les périodes de blessures car les enjeux de la reprise sont forts, et la blessure physique et visible s'accompagne souvent d'une blessure invisible.**

# 9. LES INNOVATIONS TECHNIQUES

Les innovations techniques peuvent concerner tout autant le **matériel de pratique** (pagaies, lames, ou vélos par exemple), des **dispositifs et outils** d'optimisation de la performance (comme la cryothérapie, salle hypoxie, thermo-training, vidéo), des **méthodes d'entraînement** (danse) ou des **protocoles de recherche** (tests en laboratoire, soufflerie).

Bien que l'institution sportive puisse être à l'initiative de ces innovations, **les sportifs en sont majoritairement les instigateurs**. Cependant, un certain nombre de **freins** sont susceptibles de limiter leur mise en œuvre : d'une part le **risque de modifier des routines** d'entraînement qui fonctionnent jusqu'à présent, et d'autre part la **perte de contact avec l'activité** en raison de l'arrivée des nouvelles technologies qui la dénatureraient.

Parmi les outils technologiques évoqués par les sportifs, **l'usage de la vidéo**, tant à des fins d'analyse des adversaires que de retour sur sa propre pratique, est largement plébiscitée. Tous souhaitent continuer à l'utiliser, voire encore plus systématiquement. Certaines améliorations sont réclamées par les sportifs : augmenter le nombre de **lieux d'entraînements équipés**, approfondir l'analyse **vidéo à l'aide d'outils statistiques** ou de montages de séquences bien spécifiques d'un adversaire, individualiser **les séances d'analyse vidéo** afin de les adapter à chaque sportif, et enfin **automatiser les prises de vue** afin de faciliter l'autonomie des sportifs dans l'utilisation de la vidéo.

## 9.1. Une utilisation inégale

De façon générale, **l'accès et l'utilisation** d'innovations techniques, technologiques ou de recherche sont très **inégales et hétérogènes**. Selon les disciplines sportives et en fonction des sportifs, des innovations sont plus ou moins mises en place : « *On utilise pas mal la **vidéo**, **cardiofréquencemètre**, pendant l'entraînement cardio. L'entraîneur a une **tablette** et il nous demande d'être dans certaines zones, il nous pilote en réel, on ne peut pas se cacher. On utilisait aussi, car on a des **plastrons*** électroniques *pour compter les coups, donc on utilisait à l'entraînement du matériel qui nous permet de mesurer la précision et la puissance, […] et on a des **mannequins** pour voir si le pied est bien placé* » ou au contraire : « *Franchement [dans notre discipline], **il n'y a pas de trucs d'innovation technique** comme vous dîtes* » ; « *Comme **je n'en ai jamais vraiment utilisées**, je n'ai pas ressenti de manque. Mais après si on commence à en mettre en place, là peut-être que… Au final ça me semblera évident, mais pour l'instant **je n'ai pas ressenti de manque*** ».

## 9.2. Les trois figures de l'initiateur : la fédération, l'entraîneur et le sportif

L'accès et l'utilisation d'innovations techniques diffère selon les sportifs et les disciplines :

- La **fédération nationale et la direction technique** peuvent en être à l'initiative :
  - « *Et même maintenant **la fédération**, elle **a fait en sorte de mettre un site** [de rediffusion vidéo] et celui qui vient récupère à chaque fois tous les [matchs]* » ;
  - « *On a eu **un gars affecté à la vidéo** cette année, **par la fédé**, il ne bosse que là-dessus* » ;
  - « *On a eu des **tests en soufflerie**. Il y a une soufflerie pas loin. Et c'était assez sympa car du coup pour **voir nos positions avec différents casques**, **avec différentes positions**. […] Ils ont vu également pour **les combinaisons** pour voir si **la matière** il fallait que ce soit plutôt avec des alvéoles, que c'était plutôt lisse. Voilà je trouve ça tout de même important car on est au millième chez nous. Donc du coup **l'aéro c'est ultra important**. Ça aussi c'était un point important et ça aussi c'était un point positif* ».
- Les innovations sont directement liées à **la sensibilité de l'un des membres du staff technique** : « ***Un des deux était très féru de vidéo**, donc c'est plus **lui qui a poussé**, qui a fait le truc mais c'est plus parce que **c'était quelqu'un qui aimait beaucoup ça*** ».

- L**e sportif est acteur** dans la recherche d'innovations :
  - « *Donc du coup **j'ai appelé le gars**. Finalement **on a réussi à nouer un partenariat**. **Je suis allé** dans leur scierie, leur usine, et ils m'ont fait des lames vraiment sur-mesure en fonction des caractéristiques techniques que je voulais tout en restant bien sûr dans le cahier des charges* » ;
  - « ***J'ai fait une appli** pour le préparateur physique, il commence à s'en servir. Il l'a utilisé un peu en fin d'année dernière, mais pas vraiment pour l'olympiade. Par contre **j'avais fait une appli** pour [la discipline sportive concernée], pour les entraîneurs, et eux ils l'utilisaient* » ;
  - « *Sur les innovations, **moi j'ai mis en place des choses de mon côté**, pour **mon intérêt à moi**, mais aussi pour **mon avenir**, développer les choses et les améliorer ça fait partie de **mes objectifs*** ».
- Il lui arrive alors d'emprunter les innovations qu'il aperçoit chez des concurrents d'autres nations : « ***On a vu les Anglaises s'en servir** en compet' et on a dit que ça serait bien qu'on fasse pareil* ».
- Enfin, il est possible que les sources **soient multiples**. Un membre du **staff technique** utilise une innovation, que le **sportif s'approprie** après discussion avec **ses coéquipiers**, et la fait **financer par sa fédération** : « *C'est de **ma propre initiative** parce que XXXXX [un **membre de l'UAP] nous en a passé** des polars [montres de sport], nous en a prêté pour qu'on voit si ça nous intéressait ou pas. La polar ne me plaisait pas. Il y en a un **dans le groupe** qui avait ce modèle-là qui était bien mieux je trouve, bien plus performant. Et donc en fait je voulais l'acheter et puis ça coûtait 300 € quand même, du coup j'ai **demandé à la fédé de me l'acheter** et ils me l'ont acheté* ».

## 9.3. Les limites de l'innovation

Certains sportifs évoquent trois raisons qui justifient **leur réticence à utiliser des innovations** :

- La crainte que la technologie **nuise à leurs sensations et leur instinct** :
  - « *La technologie c'est bien, mais il faut laisser **une part de feeling**, il faut **faire confiance à son instinct**. Les entraîneurs ont des fois besoin de s'appuyer sur des chiffres, mais il faut aussi **lui laisser son feeling**. Il y a des choses que les courbes ne disent pas et **il faut le laisser sentir de l'extérieur*** » ;
  - « *Moi **je ne suis pas fan de la vidéo**. En fait elle voit **trop** de trucs, et chez nous **tu ne peux corriger qu'un truc en même temps** et si tu commences à te focaliser sur… Par exemple, […] tu vas corriger ton bras alors qu'en fait ce n'était pas ça, c'était ton pied qui n'était pas armé au bon moment, c'était autre chose, donc en fait tu vas corriger des trucs qui sont faux, que tu crois pénalisant alors qu'en fait non. Donc **moi je ne suis pas partisan** de la vidéo, mon coach exploite ça pour avoir un suivi mais voilà* ».
- La crainte de **modifier des habitudes** qui leur conviennent et fonctionnent :
  - « *Je pense que c'est bien d'ajouter un petit truc, mais **pas toutes les semaines** quoi. […] Je pense qu'il y a des innovations… Il vaut mieux **garder un peu une routine** de temps en temps que de tout essayer quoi* » ;
  - « *Je ne voulais **pas changer ce qui marchait**, amener un truc nouveau que **je ne connaissais pas** avant les Jeux. Je n'avais **pas cette curiosité-là*** ».
- Les innovations **ne sont pas prioritaires** parmi les dispositifs d'optimisation de la performance : « *J'avais **d'autres points plus importants** à améliorer* ».

## 9.4. Le cas particulier de la vidéo

### 9.4.1. Deux fonctions complémentaires

Parmi les innovations techniques évoquées, **la vidéo est un dispositif récurrent** dans les témoignages recueillis. Presque la moitié des sportifs interrogés (n = 13/28) déclare ainsi avoir utilisé la vidéo pendant la préparation olympique. Ce dispositif technique a alors deux fonctions :

- **Permettre la construction d'une base de données** de séquences ou matchs d'adversaires potentiels afin de diminuer l'incertitude au moment de l'affrontement en mettant en place des stratégies adaptées en amont pendant la préparation :
  - *« Pour **analyser les adversaires,** c'est quelque chose de très important aujourd'hui la vidéo. Et je pense que ça va tendre de plus en plus vers ça » ;*
  - *« On a **tous les matchs, en coupe du Monde**. On les récupère. **La fédé a mis en place un système** pour ça **sur Internet** » ;*
  - *« On l'utilisait plutôt pour les vidéos **qu'on récupérait sur les compétitions**. Et maintenant automatiquement elles enregistrent leurs vidéos **sur YouTube**. Donc on les récupérait et on faisait de **l'analyse de combat sur l'adversaire** ».*
- **Auto-confronter** instantanément le sportif à son geste technique grâce à l'enregistrement de séquences vidéo pendant des situations d'apprentissages ou de perfectionnement :
  - *« Nous on a des caméras, **on peut les orienter** et c'est vraiment bien. **On passe, on se regarde, immédiatement, c'est très utile** » ;*
  - *« C'est utile oui dans le sens où **tu vois plus tes erreurs** et ça te permet de **corriger plus vite** » ;*
  - *« C'est **hyper important pour moi de me voir** en vidéo, parce que tu as le retour du coach mais quand tu as la vidéo en plus, ça nous **permet d'affiner** ».*

La vidéo peut être un **appui aux explications de l'entraîneur** :

- *« L'entraîneur […] il l'utilisait de temps en temps, occasionnellement. Et je trouvais ça dommage de ne pas le faire plus, parce que **tu vois bien ce que tu fais**, et puis des fois **on ne croit pas l'entraîneur** quand il dit des trucs et là ça nous montre » ;*
- *« Donc l'athlète pouvait **revoir plusieurs fois ce qui n'avait pas fonctionné**. Et c'est mieux, parce que l'entraîneur peut te dire 'Il y a ça qui ne va pas', mais **entre ce que l'entraîneur te dit et toi comment tu le perçois**, c'est quand même mieux d'avoir une démonstration et de **le visualiser** pour bien comprendre le problème, ça fait gagner du temps ».*

Enfin, l'usage de la vidéo peut également permettre le travail en autonomie, notamment lorsque le sportif ne suit pas le même rythme que le groupe (en raison d'une blessure par exemple) : *« Ils ont acheté **une grande télé** […], qui fait **des ralentis**, où on peut **travailler un peu en autonomie**, parce que ça filme à retardement. On fait le mouvement, […] on attend un peu **et on se voit faire en fait**. Je m'en suis servi surtout **quand j'étais blessée** justement, **quand j'étais toute seule** ».*

### 9.4.2. Des améliorations possibles

L'utilisation de la vidéo est de manière générale **particulièrement appréciée** des sportifs. Certains soulignent cependant des **paradoxes** entre la prise de conscience institutionnelle de l'utilité de l'outil vidéo et les moyens que l'institution met en œuvre concernant son installation et son utilisation. Les sportifs interrogés évoquent alors quatre **améliorations possibles** en vue d'une intégration plus optimale de la vidéo dans la préparation :

- Mettre en place sur les lieux d'entraînements (gymnases, piscines, stades ou terrains) des **dispositifs adaptés à l'environnement de pratique et à la discipline sportive** (angles de prises de vue adéquats et matériel étanche dans les lieux humides) :
  - *« La nouvelle salle, quand elle a été construite, ils se sont dit 'tiens ça va être high-tech' et ils ont mis **dans chaque salle des caméras webcam avec des télés**. Sauf qu'ils n'ont **pas mis les caméras en face des pistes donc ça n'a aucun intérêt**. Elle filme en diagonale. Ça **ne sert à rien**. **Tu ne vois rien**. **C'est inexploitable**, et **on ne s'en sert jamais**. […] Du coup on a des télés et des caméras qui sont dans une salle et **qui ne sont jamais allumées**, c'est ridicule »* ;
  - *« On a six caméras. Mais **il y en a juste une seule qui marche**. Donc **on n'a même pas les deux côtés**. Enfin ça marche, mais **la télé est pétée à cause de l'humidité**. C'est **la troisième qu'on pète**. […] Il n'y a qu'un PC, alors **qu'on devrait en avoir deux**, vu qu'il y a deux écrans. Ils viennent seulement de nous installer le deuxième écran. Voilà, ça a mis plus de deux ans. Ça arrive après les Jeux. Donc ouais, la vidéo et tout ça, **c'est un vrai bordel** ».*
- **Approfondir l'analyse vidéo à l'aide d'outils statistiques** ou de montages vidéo de séquences bien spécifiques d'un adversaire afin de faire émerger des points-clés, dont la probabilité d'apparition est validée par des données chiffrées : *« Après sur les analyses vidéo « post compétition » par exemple, on en fait, mais **très aléatoirement** et comme je te dis il n'y a **pas de données chiffrées statistiques**. C'est plus une **analyse au feeling** un peu : 'Voilà regarde il fait cette action-là'. C'est **une esquisse d'une analyse vidéo**, ce n'est pas révolutionnaire. […] Je pense qu'on pourrait aller encore plus loin en **analysant les cibles d'adversaires**, dans quel contexte **statistiquement**, ou **estimer** ses touches, ses **points forts et points faibles** etc. Après le problème c'est que ça demande un **temps de traitement des images considérables**, et il faut des moyens humains et financiers pour avoir ça ».*
- **Individualiser les séances d'analyse vidéo** afin de les adapter à chaque sportif : *« La vidéo en groupe **je trouve que ça ne sert à rien**, parce que finalement, vu que c'est pas nous bah, on ne visualise pas vraiment quoi. Par exemple je sais que mon entraîneur m'a déjà demandé de regarder des matchs [de sportifs de la discipline concernée] par exemple. Et il me disait 'regarde et on en reparle demain'. Il me questionnait **genre évaluation**. Et ça n'est pas mal, parce que du coup il me montre **ce qu'il attend de moi** ou des choses comme ça. Du coup c'est **un travail un peu personnel** avec l'entraîneur ».*
- **Automatiser les prises de vue** afin de faciliter l'autonomie des sportifs dans l'utilisation de la vidéo :
  - *« Après là, **on a eu besoin d'une personne présente** pour filmer, donc le top du top ça serait de **l'automatiser**, par exemple avec **une caméra avec un capteur** […]. Donc **plus besoin du gars** à la vidéo. Et l'entraîneur pourrait avoir **sa montre sur le bras** […] et il serait capable de cliquer sur un bouton et pouf **tu as la vidéo qui est retransmise**. Moi je pense que c'est possible et ça éviterait **d'avoir une personne là juste pour ça** » ;*
  - *« Tu n'as **pas besoin d'un moyen humain** pour faire ça, c'est diffusé et puis voilà. Tu as une **télécommande** que l'entraîneur peut avoir dans la poche, où ça lui permet de revenir en arrière ».*

### 9.4.3. Un souhait de la part des sportifs

Quelques sportifs (n = 5/28), qu'ils aient utilisé la vidéo ou non au cours des quatre dernières années, évoquent le **désir d'approfondir la démarche** ou **commencer à l'intégrer** pour la nouvelle olympiade :

- « *Nous **on peut ressentir** un truc mais **visuellement ça peut être complètement autre chose**. Et ça par exemple, j'ai l'impression que [l'entraîneur], il n'avait pas forcément compris. Un jour il m'a dit 'bah tu ne ressens pas les choses ou quoi ?' [...] Donc du coup, **la vidéo ça m'a beaucoup manqué**. [...] Je ne dis pas de filmer tout mais je pense que le départ par exemple est ultra important. [...] Donc si moi je peux gagner un ou deux dixièmes. Sur un départ c'est juste énorme. Je vais dire qu'avec juste la technique on peut gagner beaucoup. Et donc du coup **la vidéo pour moi elle a beaucoup manqué*** » ;
- « *Ouais la vidéo. **Très important**. Parce que déjà l'entraîneur il ne peut pas tout voir, parce que c'est des **sensations tellement précises**, que parfois on est sûr d'avoir fait quelque chose, parce qu'on en a pris l'habitude. Et de voir, ça peut montrer le **décalage entre les sensations et ce qui se passe** vraiment. Parce qu'on parle de tous petits trucs qui au final vont changer pas mal de choses. Donc ça **la vidéo c'est vraiment important**. Ça serait déjà pas mal quoi* » ;
- « *Ça vraiment, c'est quelque chose **que je veux et que je vais développer de plus en plus** et qui me paraît quelque chose de **très important**. Je pense que **j'utiliserai beaucoup plus la vidéo**, ça fait gagner beaucoup de temps* » ;
- « *Je me suis rendu compte que c'est quelque chose **de très important**, **beaucoup plus que ce que je pensais** aussi. Alors avant en 2012 bon, aussi je n'aimais pas trop me regarder, mais même au-delà de ça, **pour analyser les adversaires c'est quelque chose de très important** aujourd'hui la vidéo et je pense que ça va tendre de plus en plus vers ça* ».

## PRÉCONISATIONS « INNOVATIONS TECHNIQUES »

- **Mutualiser les expériences d'innovations par l'intermédiaire de la création d'un lieu de fabrication et d'échange interdisciplinaire (cf. laboratoire de fabrication « fab lab »).**
- **Pérenniser les instruments et outils innovants déjà utilisés et installés par une maintenance régulière.**
- **Mettre en place une cellule de soutien à l'utilisation de la vidéo. Bien que l'outil soit aujourd'hui intégré dans les représentations comme un élément essentiel de la performance, son utilisation est à améliorer et les pôles n'ont pas toujours les moyens d'aller dans ce sens.**

# 10. LA SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE

Parmi les sportifs interrogés, la **quasi-totalité (n = 26/28)** était en activité pendant la préparation olympique, que ce soit en **formation pré ou post-baccalauréat** (n = 12), **en contrat** avec une entreprise privée, une institution publique ou leur club (n= 13) ou **travailleur indépendant** (n = 1). Au cours de ces quatre années, plusieurs sportifs ont **changé de statut**, passant par exemple de lycéen à étudiant, ou d'étudiant à travailleur salarié ou encore indépendant. Deux sportifs ont été **sans activité** durant une **période de deux ans** chacun (entre 2014 et 2016).

Qu'ils soient **en formation ou salariés**, la plupart des sportifs souligne les **difficultés à mener de front** un projet professionnel parallèlement au projet sportif. **La question du temps** est au cœur de cette articulation. Le projet sportif nécessite de nombreuses heures d'entraînement, de stages, de compétitions, de récupération, de soins ou d'innovations. Dans ces conditions, les sportifs valorisent fortement les projets professionnels leur permettant **d'aménager leur temps** de formation (comme dédoubler voire détripler les années) ou leur temps de travail (tels les emplois permettant un présentiel faible), et surtout de le **réguler en fonction des échéances compétitives** (en le mettant, par exemple, en veille sur certaines périodes).

Malgré des difficultés évidentes, plusieurs sportifs se disent cependant **attachés à leur deuxième projet** et n'auraient en aucun cas souhaité l'arrêter complètement. Le projet professionnel est perçu comme le moyen de **se concentrer sur autre chose**, de ne **pas se focaliser uniquement sur l'enjeu sportif**, de **sécuriser son avenir** pour les sportifs en formation (réduire l'anxiété face à la reconversion) dans des sports où les revenus sont faibles ou qui ne permettent pas, tout au moins, d'en vivre après la carrière. Les sportifs salariés dans le cadre du pacte de performance **vantent quant à eux tout l'intérêt de ce système** car il permet de libérer beaucoup de temps tout en ayant un engagement professionnel.

Paradoxalement, les sportifs décrivent le deuxième projet comme à la fois un élément fort de leur équilibre, et dans le même temps **un frein à leur performance**, car source de **fatigue**, chronophage et **facteur de potentielles blessures** (excepté dans le cas du contrat de performance).

## 10.1. Un enjeu majeur : l'aménagement du temps

Que ce soit pour les sportifs en formation ou pour ceux en activité professionnelle, **l'aménagement du temps** consacré à leur second projet est un critère de sélection non négligeable dans le choix de la formation ou de l'entreprise : *« J'ai mis **du temps à trouver une entreprise** qui pouvait me prendre en contrat et **me détacher du temps pour m'entraîner** ».*

### 10.1. 1. Les sportifs en formation

Pour les étudiants qui suivent les formations dispensées par l'INSEP, **l'emploi du temps est adapté**, que ce soit en termes de temps de cours hebdomadaire ou d'années d'études dédoublées (voire détriplées) :

- *« J'ai **détriplé ma L2** à cause des Jeux. Donc voilà, j'en suis à 5 ans de fac et je suis en L2. Je passe en L3 qui est prévue en deux ans, donc voilà, **licence en 7 ans**, **master en 11**. Voilà, **c'est long, mais au moins je fais quelque chose** » ;*
- *« J'étais étudiante les trois premières années de l'olympiade, ici. J'ai fini en Master « Sport, Maîtrise et Expertise de la Performance » à l'INSEP. […] L'avantage quand tu prépares les Jeux, comme t'es de haut niveau ils nous laissaient **une certaine liberté pour rater les cours**, **c'était accepté** tant que ce n'était pas trop souvent, pareil pour les compétitions ».*

Dans le cas des formations dispensées **hors de l'INSEP** :

- soit les sportifs peuvent également profiter de la compréhension de l'École ou de l'Université pour **prendre en considération leur horaires** d'entraînements et déplacements à l'étranger en stage ou en compétitions internationales :
  - *« Ils **ont l'habitude d'avoir des sportifs** de haut niveau. C'est **une place supplémentaire**. […] J'avais peut-être **envisagé de dédoubler la deuxième année** et la faire sur deux ans » ;*

- *« Je suis en Master 2 de droit. J'ai fait **ma licence en trois ans**, normal, et après **j'ai dédoublé mon Master 1** et **j'ai fait une pause un an et demi** et là je viens de reprendre » ;*
- *« Il me restait quelques examens aussi mais **l'école était conciliante**, **ils ont déplacé les examens** pour que ça m'arrange aussi ».*

- soit les rythmes des formations **ne sont pas aménagés** : *« Mes années de licence ça a été compliqué parce que **j'avais un rythme classique** et qu'en plus je faisais les entraînements et les compets, ce n'était **pas très pertinent pour la carrière sportive**. […] En fait du coup j'adaptais : je faisais la **moitié de la journée en cours**, entre midi et deux parfois **j'allais m'entraîner et je revenais en cours**. C'était un peu trop, ce n'était **pas l'idéal au niveau du sportif** mais au moins c'est fait maintenant je suis tranquille. J'ai 25 ans et j'ai fini mes études donc je suis contente maintenant d'être libérée à ce niveau-là ».*

Malgré les aménagements du temps scolaire ou universitaire, plusieurs sportifs (n = 5/12) déclarent ne s'être **presqu'exclusivement consacrés qu'à leur activité sportive**, notamment à l'approche de l'échéance olympique, parfois **au détriment de leur formation** :

- *« J'étais au lycée en 2012/ 2013. J'ai passé mon bac. Je crois que j'ai fait deux ans à l'école ici. Après **j'ai voulu une année sabbatique**. Après j'étais en BPJEPS [Brevet Professionnel Jeunesse Éducation Populaire et Sport]. Mais comme **c'était la prépa des Jeux** et tout**, je n'y suis pas allé**. Mais j'y suis inscrit » ;*
- *« Pour la préparation finale, les six derniers mois, **j'ai fait un break au niveau de mes études** » ;*
- *« **Je n'y allais pas beaucoup**, ça dépend des années. La première année on va dire **cinq heures par semaine**, deuxième année, pareil. Après la première moitié de deuxième année, peut-être **deux heures par semaine** quand ça allait bien, et **je loupais énormément de cours** quoi » ;*
- *« Cette année je ne sais pas combien d'heures de cours j'ai fait mais **ce n'était pas énorme**. Mais **ce n'était pas sécher** quoi mais… enfin **quand même un peu**, mais avec les stages et les compétitions, finalement **j'ai loupé énormément de cours**. Et **les matins où j'étais fatiguée**, parce que l'aller-retour stage-compèt', j'avoue qu'il y a **des jours où j'ai dit 'bah tant pis'** ».*

D'autres utilisent alors **les ressources qu'ils ont à leur disposition** pour concilier les deux projets : les **parents** qui peuvent les aider, les **temps libres et vacances** pour rattraper les cours, les **périodes de blessures ou repos** pour réviser ou faire leurs stages. Entre débrouillardise et autonomie, ces sportifs font preuve d'initiative :

- *« Ma première année, il y a un cours où **je ne suis allée que deux fois**, et sinon j'ai tout fait **toute seule**. Il y a des trucs où **ma mère pouvait m'aider**, elle me disait ce que je devais connaître. Donc c'est **beaucoup d'autonomie** et c'est un travail de **régularité**. Après **c'est une organisation**, moi j'ai toujours été sérieuse là-dessus. Si je n'allais pas en cours, **je me débrouillais**, je travaillais ici **entre deux entraînements**, c'était vraiment **de la gérance** on va dire, entre deux, **comme on pouvait** » ;*
- *« Alors j'ai eu la chance d'avoir **une prof qui était amie avec mes parents** et qui m'a **un peu aidée** dans tous le côté 'essayer de **faire déplacer mes examens**', 'me faire **rencontrer ce prof là qui allait accepter de décaler** son examen'. Donc c'était **vachement bien** parce que je pense que si je n'avais pas eu **des facilités grâce à elle**, ça aurait été beaucoup plus compliqué ».*

Ces différents aménagements n'empêchent pas **l'abandon, pour certains, de leur formation**. Dans ce cas, les contraintes associées au double-projet sont perçues comme trop importantes :

- *« J'ai fait un jour, je suis arrivée à la rentrée et j'ai dit '**oh non, je ne peux plus**', en plus je revenais de Rio, j'étais dans l'élan, à fond, donc non » ;*

- « *Ils [l'université] voulaient limite que j'arrête ma pratique pendant deux ans et que je reprenne, donc bah non* ***ce n'est pas possible.*** *Donc j'étais très déçue,* ***j'ai arrêté »*** ;
- « *Il y a plein d'athlètes qu'on a perdu parce que l'accompagnement ou le tutorat, ou tout simplement l'institut dans lequel ils sont, n'est* ***pas suffisamment rôdé sur l'accompagnement****. Ce qui fait que l'athlète est un peu* ***livré à lui-même****. Ce qui ne lui permet pas de faire de la performance sur son sport et de faire en parallèle ses études. Et là,* ***on a perdu parfois nous de bons éléments*** ».

### 10.1.2. Les sportifs salariés

Dans le cas des sportifs salariés, **l'aménagement du projet professionnel** est fortement apprécié, que ce soit au niveau des **horaires** ou des **déplacements** :

- « ***Ce patron m'a aidée*** *dans ma démarche sportive, même sans avoir de CIP [Contrat d'Insertion Professionnelle]. Parce que quand on ne fait pas partie des têtes, qu'on y est presque, mais qu'on n' y est pas, bah c'est grâce à des gens qui croient un peu aux athlètes et qui* ***laissent du temps le midi pour s'entraîner*** *quoi* » ;
- « *On m'a proposé de m'occuper de toute la partie marketing et com' de l'événement, donc ça* ***j'ai pu le faire un peu à distance****. J'allais un jour par semaine ou tous les quinze jours à Strasbourg et puis* ***le reste je le faisais un peu à distance*** *ici* » ;
- « *Moi j'étais au ministère et j'avais la chance d'avoir* ***un emploi du temps aménagé****. Mais je n'étais pas à Paris. J'étais détaché au quartier général à Lyon. J'étais au service communication. Je travaillais à* ***mi-temps*** ».

Malgré cela, **les charges accumulées** liées à l'entraînement, au travail et aux trajets entre les deux sont **difficiles à concilier** : « *Ce n'est pas que c'était impossible, mais c'est que* ***je ne pouvais pas rivaliser*** *avec des filles qui s'entraînaient deux trois fois par jour. […] C'était un bon système. Ça m'a permis de faire des bonnes perfs. Mais à un moment donné,* ***j'étais au bout de ce système-là****. Je savais que si je devais passer un cap,* ***il fallait que je change*** ».

### 10.1.3. Les sportifs « travailleurs indépendants »

Bien qu'ils soient rares parmi les sportifs interrogés, les **contraintes** pour les travailleurs indépendants sont encore plus importantes, puisque les potentiels aménagements se font **au détriment** de leurs revenus :

- « *Quand j'ai commencé à bosser je bossais même 35 heures par semaine. Mais je me suis rendu compte que* ***c'était trop****. Et après j'ai réussi à avoir quand même quelques infos pour savoir 'Qu'est-ce que pourrait faire la fédération pour m'aider ?' J'étais un petit peu le premier cas de quelqu'un qui faisait un travail* ***qui est à son compte****. Je ne rentre dans aucune case. J'étais mon propre patron. Il n'y avait* ***aucun montage financier qui était possible****. […] Après à partir de la deuxième année je suis passé à 30 heures par semaines et ça c'est un bon compromis. Ça faisait six heures par jour. Je faisais entraînement avant et je faisais entraînement après. L'avantage [d'être indépendant] c'est que* ***tu fais ton agenda****. Donc je faisais 10h30 à 16H30 et je prenais un petit moment pour manger le midi. Et donc ça tous les jours, je faisais ça tous les jours* ».

## 10.2. Le double projet : entre effet libérateur et frein à la performance sportive

### 10.2.1. Un besoin au bien-être personnel

Plusieurs sportifs (n = 4) évoquent **le besoin de mener à bien un second projet** parallèlement au projet sportif afin de ne pas être uniquement cantonnés au sport : « *J'ai **besoin d'un truc à côté**. J'ai essayé des saisons à ne faire que [ma discipline sportive], mais que ça soit **pour un équilibre tant financier que psychologique**, **j'ai besoin d'avoir autre chose**, c'était mon exigence auprès de la fédé* ».

Nécessaire à **leur épanouissement**, cette seconde activité permet aux sportifs :

- de trouver un **équilibre personnel et un bien-être psycho-social** :
  - « *J'aime bien **faire beaucoup de choses**. Peut-être que je m'entraîne moins, mais [mon emploi] m'apporte beaucoup de choses, **une stabilité différente**, et j'ai **besoin de ça pour pouvoir avancer**. Je suis passionnée par [ma pratique sportive] et j'aime bien pouvoir relever des défis en compétition, mais j'adore aussi [mon emploi], pouvoir aider les gens, donc voilà **faut s'organiser*** » ;
  - « *Début juillet là va falloir que je fasse mes papiers pour pouvoir travailler en tant que kiné, ça va me prendre une semaine ou deux, et je me pose la question de pouvoir faire du remplacement, donc alléger, parce que **j'aimerais continuer à me former dans mon métier** et c'est **un équilibre** que j'ai. J'aime bien faire beaucoup de choses, peut-être que je m'entraîne moins mais la kiné m'apporte **beaucoup de choses**, une **stabilité** différente, et j'ai **besoin de ça pour pouvoir avancer**. Je suis passionnée par [ma discipline sportive] et j'aime bien pouvoir relever des défis en compétition, mais **j'adore aussi la kiné**, pouvoir aider les gens. […] J'ai besoin **de faire beaucoup de choses** et **d'être en mouvement*** ».
- d'être **constamment stimulés** et en action :
  - « *Nous on est un sport où l'on peut mener à bien le double projet. Beaucoup de gens l'ont fait avant nous, et le feront après nous. […] Moi, **ma meilleure année de ma vie**, c'est le bac à l'INSEP, où **du matin au soir on était pris en charge par les études et l'entraînement**, et c'est une année où je n'ai **pas eu le temps de réfléchir*** » ;
  - « *Même moi jusqu'en 2008 par exemple, je ne me serais pas vu **ne faire que du sport**. Vous m'auriez posé cette question, je n'aurais sans doute pas répondu pareil. Il y a dix ans j'aurais dit '**non je n'ai pas envie de faire que du sport**'* ».

### 10.2.2. Une source de fatigue

Si plusieurs sportifs déclarent mener à bien leur double projet, ce dernier ne se déroule pas toujours sans peine. La principale difficulté rencontrée par les sportifs concerne le **manque de temps** :

- « ***Tu cours toujours d'un endroit à un autre**. Quand je travaillais le matin, je m'entraînais l'après-midi et le soir. Et quand je travaillais l'après-midi, j'allais m'entraîner le matin, puis boulot, et ensuite je retournais m'entraîner. Ça **c'est quand même difficile**. Du coup tu ne prends **pas le temps de faire tes récupérations**, tu ne prends **pas le temps pour toi**. Parfois **tu ne dors pas assez*** » ;
- « *C'est **compliqué de concilier les deux** aujourd'hui. […] Nous, forcément, **on doit courir pour aller en cours et revenir pour pouvoir aller à l'entraînement**, on n'a **pas le temps de s'alimenter**, […] on arrive forcément sur la séance avec **un peu moins d'énergie**, moins d'enthousiasme, **un peu de fatigue** surtout mentale* ».

Le volume horaire nécessaire pour être à la fois performant dans le projet professionnel et dans le projet sportif est tel, qu'il entraîne alors :

- souvent **une fatigue excessive** à court-terme :
  - *« Par rapport à l'an dernier, moi j'étais en formation […], du coup **je m'entraînais plus tard**, et j'étais **bien plus souvent fatigué en arrivant à l'entraînement** et ça a eu un **impact sur la quantité et la qualité de mes entraînements** »* ;
  - *« **L'année préolympique** je faisais trente heures. Jusqu'au mois d'avril, **j'ai travaillé trente heures par semaine**. Sur l'ensemble de tes journées, **tu ne touches pas terre**. **Tu es défoncé**. […] **Des fois tu es fatigué**. Après tu ne fais rien d'autre, **tu optimises tout**. Même si en optimisant tout**, tu n'arrives pas à tout faire**. Je parle par exemple en termes de récupération. Après et bien tu as **une vie de moine**. **Aucun passe-temps, aucun loisir**. **Tu ne fais rien** ».*
- parfois **un abandon de la pratique sportive de haut niveau** à long-terme :
  - *« Il y a des copains **qui ont abandonné** [leur pratique du sport de haut niveau]. […] Parce qu'ils ont toujours **mis la priorité sur les études**. […] On a des problématiques comme ça, des [sportifs] qui **auraient pu** être très performants, notamment deux athlètes qui sont passés par médecine. Ils ont passé leur première année, car médecine, tu as la première année et la cinquième année qui sont importantes. Donc ils sont passés par là et au bout d'un moment **ils ont été obligés de faire ce choix** car **ce n'est pas gérable**. Quasiment **aucun aménagement** qui était proposé » ;*
  - *« Mes premières années « senior » j'ai mis l'accent sur les études **au détriment de l'entraînement et de ma progression sportive** ».*

Quelques rares athlètes prennent alors la décision, pendant la période préolympique, de se mettre en **arrêt volontaire de leur activité professionnelle** (n = 2/28) ou de mettre **provisoirement en suspend** leur implication dans les études (n = 2/28). Ces derniers justifient généralement les meilleures performances effectuées ces années-là par leur décision :

- *« Les années où **je ne fais pas d'études, je suis rentré dans les 16 meilleurs mondiaux**. La différence est vraiment importante : **aucun podium les années où je fais des études** alors qu'il y a des podiums les années où je n'en fais pas » ;*
- *« Donc en 2014, **j'ai décidé de ne rien faire**, donc je n'ai rien fait de septembre à janvier, **rien de rien**. […] Donc là c'était vraiment une grosse année. Là j'ai fait, ben **champion du monde en salle**, j'ai fait **record de France junior/senior**, je fais **troisième aux Monde universitaires**, je fais **quart de finale en coupe du Monde** alors que j'étais encore junior… Enfin, là c'était vraiment une grosse année, c'était vraiment top ».*

Les sportifs qui **allègent considérablement leur temps de travail** (détachement professionnel, aménagement des horaires et des années d'études) semblent donc être plus enclins à performer : *« Concrètement **ce n'est pas possible d'être compétitif** aujourd'hui au niveau international face à des gens qui ne font que ça, qui s'entraînent tout le temps et qui sont professionnels. Ou alors c'est se mentir. Voilà, tu peux en six mois, huit mois, **bricoler sur ces acquis** etc. mais **sur la durée c'est impossible**. Et pourtant **je suis un défenseur du double projet**. […] Je n'aurais **pas pu me qualifier aux Jeux si j'avais fait autre chose** que [ma discipline sportive] ces deux dernières années, **c'est impossible, ça ne se questionne même pas** ».*

## 10.3. Une solution institutionnelle adaptée pour les salariés : le pacte de performance

Mis en place à l'initiative du secrétariat d'État aux Sports depuis décembre 2014, **le pacte de performance** permet aux sportifs éligibles de bénéficier d'un partenariat entre l'État, le monde de l'entreprise et le mouvement sportif dont l'objectif est de leur apporter un **soutien financier**, une **formation aménagée** et une **reconversion professionnelle** : « *Je bénéficie du **pacte de performance**. C'est mis en place par le Ministère entre les entreprises, la fédération et l'athlète. Donc **je suis détaché à plein temps**. Moi **je travaille à distance**. […] Et du coup j'ai signé avec eux [une entreprise] en juin 2015 et **mon contrat** s'est fini après les Jeux le 30 septembre 2016. Et là **ils m'ont renouvelé** depuis janvier pour un an et demi. **Je suis contente car sinon je n'avais rien*** ».

Dispositif **particulièrement apprécié** par les sportifs interrogés qui en bénéficient (n = 12/28), le pacte de performance leur permet de **percevoir un revenu régulier** sur une période donnée tout en leur **libérant du temps pour l'entraînement** :

- « *Moi j'ai pu en bénéficier, enfin comme d'autres athlètes. C'est un dispositif qui a permis aux athlètes qui en ont bénéficié d'avoir **des ressources financières** et de ne pas avoir besoin de trouver un boulot, et donc de **pouvoir s'entraîner deux fois par jour*** » ;
- « *Moi j'ai eu un contrat avec la gendarmerie nationale et **donc j'étais rémunéré pour m'entraîner.** J'ai des obligations de représentation, de promotion, et participe aux compets' militaires. […] **C'est excellent, tout le monde devrait pouvoir en profiter**. […] Ce statut est **réservé à l'élite, c'est la fédé qui choisit**. On essaye petit à petit d'en faire bénéficier ceux qui sont champions* » ;
- « *Ce contrat m'a vraiment …. C'est tout bête mais de **se sentir sereine**. De se dire 'Voilà, même si je ne gagne pas des mille et des cents mais juste au moins **de quoi pouvoir vivre**, ça fait du bien quoi'* » ;
- « *C'est clair que le contrat que j'ai eu avec le groupe XXXXX, le **contrat de performance**, ça m'a apporté **un truc énorme**, ça apporte **un confort*** ».

Les entreprises partenaires peuvent alors proposer **deux options** :

- Signer **un contrat d'image** qui permet au sportif de bénéficier de revenus modestes mais qui, lorsqu'ils sont cumulés, peuvent atteindre des sommes suffisamment élevées pour subvenir à leurs besoins :
  - « *L'année des qualifs olympiques j'ai bénéficié d'un contrat d'image**, clairement ça m'a bien aidé*** » ;
  - « *Je suis en train de voir avec XXXXX [une entreprise] où j'ai **un contrat à l'image**, et là je suis en train d'essayer de **signer une convention d'insertion professionnelle** pour pouvoir **travailler en entreprise** la moitié du temps et être détaché sur le sport de haut niveau l'autre moitié, et **sur l'année de qualification olympique être détaché à 100 %**. Ça, c'est intéressant* ».

En contrepartie, les sportifs associent leur nom à celui de l'entreprise, sont invités à participer à des opérations de communication de temps en temps, ou des compétitions « corpo » :

- « *Alors déjà ils peuvent **utiliser mon image** en termes de communication interne ou externe, et après **j'interviens de temps en temps sur des opérations** qu'ils montent, soit avec leurs collaborateurs soit en initiation à [ma discipline sportive]* » ;
- « *Ils ont le droit de me demander d'être là **au moins deux fois dans l'année** je crois, un truc comme ça. Pour **faire de la représentation*** ».

- Signer une **Convention d'Insertion Professionnelle** (CIP) qui permet au sportif de bénéficier **d'horaires aménagés** et une **reconversion professionnelle** après la carrière sportive :
  - « *La dernière année j'ai réussi à avoir un contrat en CIP, donc **je n'ai rien fait**. J'étais à **100% dispo**, mais avec le nombre de jours en stage je n'étais presque*

*jamais là. […] Là financièrement **je suis autonome**, **c'est top**. **Je suis payée à [faire mon sport], ce n'est pas mal** » ;*

- *« Moi j'ai eu un contrat depuis 2010 avec la gendarmerie nationale et donc **j'étais rémunéré pour m'entraîner**, et j'ai des **obligations de représentation**, de **promotion**, et **participe aux compets militaires**. (…). **C'est excellent**, tout le monde devrait pouvoir en profiter » ;*
- *« Globalement il y a aussi dans le deal **l'idée de reconversion professionnelle à la suite** qui n'est pas forcément **si simple et si automatique** que ça ».*

Les contrats sont majoritairement à durée déterminée, d'un ou deux ans maximum, mais quelques sportifs sont employés sur des postes à durée indéterminée : « *En fait **j'ai un CDI**, et j'ai un avenant dans mon CDI qui **me met à disposition**, 80 % de mon temps annuel à la fédération. C'est-à-dire que **j'ai 20 % à faire** ».*

## PRÉCONISATIONS « SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE »

- **Renforcer l'allégement du double projet : étalement des études pour les étudiants et parcellisation du temps de travail pour les salariés.**
- **Réfléchir à un allégement progressif du double projet au fur et à mesure que se rapproche l'échéance olympique**
- **Concernant la formation :**
  - **Favoriser les formations de proximité.**
  - **Continuer à étendre le réseau de formations proposées à l'INSEP.**
  - **Informer les sportifs et leurs familles sur l'intérêt et les possibilités d'étalement du projet de formation.**
- **Concernant les sportifs salariés :**
  - **Aider à l'allègement du temps de travail.**
  - **Renforcer davantage les contrats pacte de performance.**
  - **Pour les salariés qui ne sont pas en pacte de performance, les soutenir dans la négociation de leur contrat de travail.**
  - **Faciliter la signature de contrats permettant aux sportifs d'être en détachement lors des périodes charnières correspondant aux grandes compétitions.**

# 11. L'ENTOURAGE FAMILIAL ET AMICAL

La famille apparaît comme une **source importante d'équilibre** pour les sportifs et un élément qui les soutient fortement dans leur préparation.

La famille englobe à la fois les parents et la fratrie, mais représente également celle que le sportif construit s'il vit en couple, fonde un foyer et a des enfants. D'une manière générale, les sportifs savent que leurs **relations familiales et de couple sont complexes** et qu'au même titre qu'il est difficile d'articuler son projet professionnel avec son projet sportif, il est tout autant difficile de **concilier son projet familial et de couple avec le projet sportif**. Sa prise en considération est primordiale car il peut tout autant être source d'équilibre que de **déstabilisation** s'il est négligé.

Pour ces raisons, quelques sportifs disent préférer **conserver le célibat** de manière à ne pas avoir à gérer des situations parfois compliquées.

## 11.1. Des soutiens indéfectibles

L'immense majorité des sportifs interrogés évoque un **entourage familial** bienveillant, qui **fait office de soutien**. Conjoints, parents et fratrie sont dans ce cas-là le socle sur lequel ils peuvent s'appuyer pour leur bien-être :

- « ***Elle a compris*** *que moi aussi il fallait que je puisse m'épanouir, et que* ***je sois heureux dans ce que je fais*** » ;
- « *Ils* ***m'ont soutenue****, comme beaucoup de parents. Ils sont* ***présents****,* ***ils me suivent****, c'est des* ***super soutiens*** *quoi* » ; « *Elle est à fond derrière moi, elle suit toutes les compets* » ;
- « ***Il m'a aidé*** *aussi dans les moments de faiblesses,* ***quand ça n'allait pas,*** *c'était vers lui que je me retournais* » ;
- « *J'ai des parents très aimants, qui* ***me soutiennent beaucoup****, ils ont toujours été là, à me pousser* » ;
- « *Ils sont à fond derrière moi pour que je réussisse sur le plan sportif* » ;
- « *Ils ont toujours eu* ***une part importante dans mon accompagnement*** *sur ma carrière sportive, ils m'ont* ***toujours soutenu*** *et ça c'est aussi important* » ;
- « *Mes parents c'est* ***mes supporteurs numéro un*** *donc ouais. Ils sont toujours là derrière* » ;
- « *Honnêtement* ***elle a aussi participé*** *à ça,* ***au fait que ça se passe bien*** » ;
- « *Elle aussi a* ***une part de réussite dans le succès*** *que j'ai eu* ».

## 11.2. Trouver l'équilibre en famille

Certains sportifs évoquent toutefois des **difficultés à concilier vie familiale et vie sportive**. Les exigences du sport de haut niveau nécessitent alors parfois de **faire des concessions** sur des temps de vacances en famille, de sorties entre amis, ou de week-end en couple :

- « *Les aspects pas faciles, c'est les* ***contraintes liées au sport de haut niveau que l'autre doit accepter*** *: les temps d'entraînements, les déplacements, partir trois ou quatre semaines d'affilée, s'entraîner tous les dimanches. Ouais, ça n'a pas été facile. Enfin ça n'a* ***pas été facile*** *parce que c'est des vrais* ***sacrifices*** *quand même. Au* ***niveau relationnel****, ouais c'est* ***des vrais sacrifices*** » ;
- « *J'ai choisi d'être avec une compagne qui n'est pas issue du sport, pour te changer les idées et tout ça. Après, elle n'a pas connaissance de* ***toutes les contraintes****, donc au début quand je partais un mois en stage* ***c'était compliqué*** » ;
- « *C'est* ***beaucoup beaucoup de temps****,* ***beaucoup beaucoup d'efforts*** *donc voilà, j'aimerais forcément aussi après être un peu plus là pour* ***partager plus de moments*** *[…], qu'on ait vraiment* ***une vraie vie de famille*** *et là,* ***je n'ai pas l'impression que ça soit une vraie vie de famille*** ».

Cette situation est d'autant plus difficile à accepter lorsque le sportif est **jeune parent** : *« C'est **très dur**. C'est **très dur** parce qu'il est né en mars et quand je suis parti voilà, les nuits forcément sont compliquées. Je ne l'ai **pas vu beaucoup d'ailleurs.** C'est ce qui a fait qu'après les championnats d'Europe, ça a été autant un moment de joie qu'un moment difficile parce que **je l'ai tellement peu vu** que j'avais besoin de rester avec lui. Donc aujourd'hui **c'est toujours un sujet compliqué**, j'ai **l'impression de ne pas trop le voir grandir** quoi ».*

Cet équilibre dépend alors de la faculté des sportifs à **hiérarchiser leurs priorités en concertation avec leurs conjoints et en fonction des différentes temporalités** de l'année sportive :

- *« Donc il faut **s'organiser**, les **plannings** et tout ça, c'est **encore un peu galère** mais bon » ;*
- *« Il fallait **de l'organisation** et il en faut encore, parce que pour moi c'est assez important d'avoir cet équilibre-là aussi » ;*
- *« C'est des **sacrifices qu'on est obligé de faire** parfois, on a des stages, des compets, on ne peut pas… **Il faut faire un choix**. Et **après les Jeux**, ça c'est un point où j'ai changé, **j'ai décidé que la famille aussi c'était important**, donc **j'ai fait des sacrifices pour les Jeux**, mais **maintenant j'estime qu'il faut aussi faire des sacrifices pour la famille** » ;*
- *« Pour le couple **c'est difficile**, c'est **très compliqué à gérer**. L'autre doit faire **beaucoup de concessions** ».*

Il arrive cependant que le sportif n'arrive pas à trouver cet équilibre avec son conjoint et que ce dernier se sente relayé au second plan. Dans ce cas-là, **la relation ne dure pas** : *« C'était **un peu difficile** parce que… **moi ça m'a beaucoup aéré** mais lui **il a énormément donné pour moi,** il s'est **vachement mis en retrait** pour que je puisse réussir, et pour lui c'était difficile aussi parce que **c'était son rêve à lui aussi en fait**. Et ça s'est terminé après les Jeux, au mois de décembre. Après les Jeux, j'étais encore un peu sur ma bulle, **il attendait beaucoup de moi en retour**, et **je n'ai pas été trop capable de lui donner**, et voilà **il a craqué** ».*

Certains sportifs disent alors préférer **rester célibataire** pour se focaliser sur leurs objectifs sportifs : *« J'étais **célibataire** parce que **j'étais tellement à fond dans les Jeux** que je ne me voyais **pas faire autre chose**. […]. Après j'avais envie d'avoir quelque chose à côté aussi, mais **je voyais ce qu'il y avait au bout**, donc je me disais '**je l'aurais après ce n'est pas grave**' ».*

## 11.3. Une vie sociale aménagée

Puisqu'ils consacrent beaucoup de temps à leur pratique sportive, il n'est pas étonnant de retrouver chez de nombreux sportifs un **entourage amical constitué en grande partie d'autres sportifs** :

- *« Étant donné que je passe ma vie, mon temps en stage, **c'est à 80% dans le monde sportif**, et 20% c'est de l'extérieur, soit des études, soit d'enfance, du lycée, ou autre cercle » ;*
- *« Mes amis sont **essentiellement dans le sport** » ;*
- *« **Surtout des sportifs de haut niveau**, très peu dans d'autres cercles, ça se compte sur les doigts de la main ».*

Comme pour le cercle familial, il n'est pas toujours évident pour certains sportifs de **maintenir des relations amicales** avec leurs nombreux déplacements et leurs emplois du temps chargés :

- *« Mes copains de Lyon, **je les vois beaucoup moins** que quand j'étais sur Lyon. On a tous **des emplois du temps compliqués**, donc c'est un peu chaud » ;*
- *« Finalement, on bouge un peu partout, donc **garder des amis des fois c'est compliqué**. Mais **on fait des choix** quoi ».*

Certains acceptent mieux que d'autres ces compromis, et **s'en accommodent** d'autant plus que leur entourage l'accepte : *« Et finalement de ne pas sortir avant une compétition, bah ça me parait normal quoi. Même une semaine avant, ouais, **c'est des concessions que je fais assez facilement**. Et **même mes copines le comprennent** tout à fait ».*

Cependant, plus le sportif se rapproche de **l'échéance olympique** et plus il lui est difficile d'accorder du temps pour ses amis extérieurs au cercle sportif : *« Alors moi j'ai un cercle d'amis qui est assez dense, assez*

*nombreux. Donc **déjà à la base ce n'est pas facile** de voir tout le monde, mais **clairement à un an et demi des Jeux**, et bien **tu ne vois plus grand monde**, c'est **beaucoup plus difficile**. Ce n'est pas que tu ne vois plus grand monde, **c'est que tu les vois moins souvent** ».*

Par contre, pour ceux dont les amis sont principalement des coéquipiers ou des camarades d'internat, ils partagent le même rythme, les mêmes contraintes liées à la préparation olympique et donc les mêmes disponibilités, ce qui **facilite les rencontres informelles** pendant la journée ou la semaine :

- *« En fait je me levais le matin, **ils étaient là** quoi, **on avait le même rythme**, **eux aussi ne sortaient pas**. Donc **on se faisait des soirées tisanes à l'INSEP**, quelques cinés de temps en temps, des restos » ;*
- *« Mes amis c'est les gens de l'INSEP, donc **tout le monde à l'INSEP** a peut-être **un peu moins l'envie**, avec les compets, les stages, on était un peu moins là. Après si on pouvait sortir ou quoi, ou faire un repas entre nous, **on le faisait**, et voilà ».*

# CONCLUSION

## UNE PLANIFICATION DES DIFFÉRENTS DISPOSITIFS TRÈS INÉGALE

Bien que les sportifs interrogés aient conscience de l'impact sur leur performance de chacun des dispositifs, l'utilisation qu'ils en ont tend à apparaître particulièrement **hiérarchisée** :

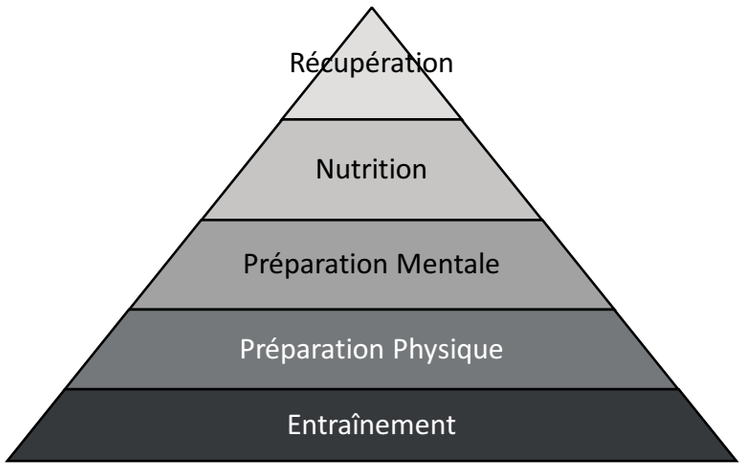
(i) **L'entraînement** : il est à la base de la préparation. Une fois que l'entraîneur s'est positionné, il détermine indirectement les temps disponibles pour l'accès aux autres dispositifs.

(ii) **La préparation physique** : une fois les entraînements planifiés, la préparation physique est perçue comme un élément décisif de la performance, bien qu'elle puisse encore être améliorée. Le préparateur physique (l'entraîneur, un préparateur physique ou le sportif) met en place une charge de travail plus ou moins importante en fonction des entraînements.

(iii) **La préparation mentale** : de plus en plus utilisée, elle reste encore peu planifiée dans la préparation.

(iv) **La nutrition** : très variable en fonction des disciplines et des sportifs interrogés, elle est plus ou moins prise en considération. La nourriture reste une source de plaisir sur laquelle les sportifs n'apprécient pas toujours de faire des concessions.

(v) **Les soins de récupération** : souvent sacrifiés, rarement planifiés et presque jamais encadrés, ils se positionnent tardivement parmi les dispositifs utilisés par les sportifs. Le paradoxe réside finalement dans leur sacrifice au profit des autres dispositifs, alors même que les sportifs ont conscience de leur utilité pour performer.



Cette enquête permet alors de dégager des **marges de progression transversales évidentes**, que ce soit en termes :

- **de planification** : mis à part l'entraînement, et, dans une moindre mesure, la préparation physique, les **autres dispositifs** sont très **rarement planifiés** dans la préparation des sportifs. Ils ne sont utilisés (bien qu'à disposition parfois) que lorsque ce dernier estime en avoir le **temps**, ou après un constat **d'échec**.
- **de responsabilisation** : la **socialisation olympique** doit intervenir **le plus tôt possible** dans la préparation, à la fois pour les sportifs, mais également pour l'encadrement technique, afin de permettre à chacun d'entre eux de **planifier et utiliser au mieux** les différents dispositifs.
- **d'autonomisation** : **l'équilibre** entre l'encadrement total du dispositif de préparation et l'autonomie des sportifs n'est pas évident à trouver. Si ces derniers ont parfois **le sentiment d'être infantilisés**, ils peuvent **se sentir isolés** et peu pris en considération lorsqu'ils sont « trop » libres.
- **d'individualisation** : chaque discipline sportive et chaque sportif nécessitent une prise en considération de **leurs spécificités**. La **formation continue** de l'encadrement technique est nécessaire, afin que les différentes interventions des experts de la performance soient **adaptées** à chacune de ces singularités.
- **de coordination** : insérés au sein d'un **réseau d'experts**, les sportifs regrettent parfois le **manque de fluidité** dans leurs interactions. Que ce soit par l'intermédiaire de l'entraîneur ou d'outils numériques spécifiques, la **coordination des échanges et du contenu** des interventions doit pouvoir être visible pour chacun.

L'enjeu est finalement de **co-construire** avec les sportifs les dispositifs d'optimisation de leur performance, afin de les responsabiliser, les valoriser et les rendre acteurs de leur préparation.

# ANNEXE :
# LE GUIDE D'ENTRETIEN UTILISE

## AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE LA PERFORMANCE

### *L'histoire de la recherche*

Le Département de la recherche de l'INSEP répond à une demande de la Mission d'Optimisation de la Performance (MOP) qui s'interroge sur les conditions de préparation des sportifs qui sont allés aux Jeux Olympiques de Rio en 2016.

### *Présentation de l'enquête*

Une enquête est lancée auprès de l'ensemble des sportifs ayant participé aux JO de Rio 2016 afin de mieux cerner les conditions dans lesquelles vous avez pu vous préparer, et ainsi avoir un retour sur les problèmes et bonnes pratiques que vous avez pu rencontrer pendant votre olympiade.

### *Présentation de l'équipe qui mène l'enquête*

Une équipe de cinq sociologues.

### *L'anonymat*

Cet entretien est anonyme et nous vous demandons de répondre le plus sincèrement possible afin que la MOP puisse améliorer votre futur quotidien.

Nous vous remercions de votre investissement.

L'équipe du Département de la Recherche de l'INSEP

| THÈMES ABORDÉS | ITEMS | QUESTIONS POSÉES |
|---|---|---|
| CARRIÈRE SPORTIVE | HISTOIRE SPORTIVE | **Pour commencer, je souhaiterais revenir sur votre parcours sportif.**<br>• *Comment avez-vous **débuté votre pratique sportive** ?*<br>• ***Pour quelles raisons** avez-vous choisi cette discipline ?*<br>• ***Où** avez-vous débuté ?*<br>• *Quels sont les **deux ou trois moments marquants** de votre carrière sportive ?*<br>• ***Et aujourd'hui, où** vous entraînez-vous ?* |
| | BILAN OLYMPIQUE | **Venons-en aux derniers JO et à votre préparation.**<br>• *Quel **bilan général** pouvez-vous faire de vos Jeux Olympiques ?*<br>  o *Vos **résultats** ont-ils été à la hauteur de vos objectifs ? De vos attentes ?*<br>• *Quel bilan général faites-vous de vos conditions de préparation ?*<br>  o *Quels en ont été les **points positifs** ?*<br>  o *Quels en ont été les **points négatifs** ?*<br>  o *Quels sont les **éléments de votre préparation** qui ont été les plus déterminants dans votre réussite (ou votre échec) ?*<br>• ***Si c'était à refaire** dans l'idéal, comment vous prépareriez-vous ?* |

**Afin de comprendre les conditions de votre préparation aux Jeux, nous allons aborder les différents dispositifs auxquels vous avez pu avoir recours durant les quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio.**

**Nous allons ainsi discuter de l'entraînement, de la préparation physique, de la préparation mentale, de la récupération, de l'alimentation, du suivi médical de vos blessures, des innovations, de votre activité professionnelle et de votre entourage familial.**

| THÈMES ABORDÉS | ITEMS | QUESTIONS POSÉES |
|---|---|---|
| **(1) ENTRAÎNEMENT** | **ORGANISATION** | **Abordons dans un premier temps votre entraînement durant les quatre années qui ont précédé les Jeux de Rio.**<br>• *En moyenne, **combien d'heures** vous entraîniez-vous par semaine ?*<br>• *Quelle était votre **semaine-type** ?*<br>• ***Où** vous entraîniez-vous ?*<br>  ○ *Quelle était votre **structure principale** d'entraînement ?*<br>  ○ *Vous êtes-vous entraîné à **d'autres endroits** durant les quatre années ?*<br>• *Avez-vous effectué des **aménagements dans la gestion de votre temps d'entraînement pendant ces quatre années**, notamment à l'approche des Jeux ?* |
| | **ENCADREMENT** | • ***Qui** était en charge de vous entraîner ?*<br>  ○ *Cette personne vous entraîne-t-elle **depuis longtemps** ?*<br>  ○ *Était-ce **la même personne** durant les quatre années ?*<br>  ○ *Aviez-vous **plusieurs entraîneurs** (dans le pôle + entraîneur de club ou autres…) ?*<br>• *Votre entraîneur **déléguait-il** certains aspects de votre préparation à d'autres personnes ?*<br>  ○ ***D'autres spécialistes ou experts** vous ont-ils entouré ou encadré pendant ces quatre ans ?*<br>  ○ ***Au sein de la structure** ou **en dehors** ?*<br>  ▪ *Pour quelles raisons ?* |
| | **ATTENTES & BILAN** | • *Quelles étaient **vos attentes** vis-à-vis de votre/vos entraîneur(s) ?*<br>  ○ *Que recherchiez-vous personnellement ?*<br>• *Ce dispositif a-t-il finalement correspondu à vos attentes ?*<br>• *Quel **bilan** faîtes-vous de ce dispositif ?*<br>  ○ *Quels en sont les **points positifs** ?*<br>  ○ *Quels en sont les **points négatifs** ?*<br>• *Si c'était à refaire, dans l'idéal, **qu'est-ce que vous changeriez** dans votre entraînement ?* |

<table>
<tr><td rowspan="3">(2)<br>PRÉPARATION<br>PHYSIQUE</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons maintenant plus spécifiquement votre préparation physique.<br><br>• En avez-vous effectué au cours de votre préparation pour les Jeux ?<br>o Est-ce que vous aviez un programme spécial de préparation physique adapté pour les Jeux ?<br><br>• À quel rythme ?<br>o Combien de fois par semaine ?<br>o Était-ce ponctuel ou régulier ?<br>o Combien d’heures par semaine ?<br><br>• Quand avait-elle lieu ?<br>o Avant ou après l’entraînement ?<br>o À la suite d’une blessure ?<br>o À la suite d’une contre-performance ?<br>o En préparation pour un événement spécifique ?<br><br>• Où avait-elle lieu ?<br><br>• Avez-vous effectué des aménagements/changements pendant ces quatre années, notamment à l’approche des Jeux ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Qui était en charge de votre préparation physique ?<br>o Était-ce votre entraîneur ?<br>o Était-ce un préparateur physique spécifique ?<br>o Faisait-il partie de votre structure d’entraînement ?<br>▪ Si non, comment l’avez-vous rencontré/connu ?<br>• Pour quelles raisons ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES<br>& BILAN</td><td>• À haut niveau, qu’est-ce qu’on attend de la préparation physique ?<br>o Que recherchiez-vous personnellement ?<br><br>• Finalement, ce dispositif a-t-il correspondu à vos attentes ?<br><br>• Quel bilan faîtes-vous de votre préparation physique ?<br>o Quels en sont les points positifs ?<br>o Quels en sont les points négatifs ?<br>o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?<br><br>• Si c’était à refaire, dans l’idéal, qu’est-ce que vous changeriez dans votre préparation physique ?</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| **(3) PRÉPARATION MENTALE** | **REPRÉSENTATION** | **Abordons maintenant le cas de la préparation mentale.**<br>• *Pour commencer, **qu'entendez-vous** par préparation mentale ?*<br>  o *Gestion du stress ? Contrôle des émotions ?*<br>  o *Conditionnement à la compétition ?*<br>  o *Imagerie mentale ? Concentration ?*<br>  o *Résilience ?*<br>  o *Accompagnement psychologique ? Lié à des pathologies ?* |
| | **ORGANISATION** | • ***En avez-vous effectué** au cours de votre préparation pour les Jeux ?*<br>  o *Si non, pour quelles raisons ?*<br>• *À quel **rythme** ?*<br>  o *Combien de fois par semaine ou mois ?*<br>  o *Était-ce ponctuel ou régulier ?*<br>  o *Était-ce facile à planifier ?*<br>• ***Pour quelles raisons** y avez-vous eu recours ?*<br>  o *Un événement (blessure, contre-performance, événement spécifique ...)*<br>  o *Pour optimiser vos performances ?*<br>• ***Où** avait-elle lieu ?*<br>• *Avez-vous effectué des **aménagements/changements pendant ces quatre années**, notamment à l'approche des Jeux ?* |
| | **ENCADREMENT** | • ***Qui** était en charge de votre préparation mentale ?*<br>  o *Était-ce votre entraîneur ?*<br>  o *Était-ce un **préparateur mental spécifique** ?*<br>  o *Faisait-il partie de votre **structure d'entraînement** ?*<br>  ▪ *Si non, comment l'avez-vous rencontré/connu ?*<br>  • *Pour quelles raisons ?* |
| | **ATTENTES & BILAN** | • *Quelles étaient **vos attentes** par rapport à la préparation mentale ?*<br>  o *Que recherchiez-vous personnellement ?*<br>  o *Était-ce uniquement dans un **objectif de performance** ou autre (bien-être personnel) ?*<br>• *Finalement, ce dispositif a-t-il correspondu à vos attentes ?*<br>• *Quel **bilan** faîtes-vous de ce dispositif ?*<br>  o *Quels en sont les **points positifs** ?*<br>  o *Quels en sont les **points négatifs** ?*<br>  o *Avez-vous le sentiment que cela vous a été **utile/préjudiciable** pour optimiser votre performance ?*<br>• *Si c'était à refaire, dans l'idéal, **qu'est-ce que vous changeriez** ?* |

<table>
<tr><td rowspan="3">(4)<br>SOINS DE<br>RÉCUPÉRATION</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons maintenant le cas de la récupération.<br><br>• Est-ce que vous en avez fait pendant votre préparation pour les Jeux ?<br>o Si non, pour quelles raisons ?<br><br>• Quels types de récupération avez-vous fait (massages, kinésithérapie, ostéopathie, balnéothérapie, cryothérapie, apports protéiniques…) ?<br><br>• À quel rythme en avez-vous effectué ?<br>o Combien de fois par semaine ?<br>o Était-ce ponctuel ou régulier ?<br>o Combien d’heures par semaine ?<br><br>• Quand avait-elle lieu ?<br>o Avant ou après l’entraînement ?<br>o À la suite d’une blessure ?<br>o À la suite d’une contre-performance ?<br>o En préparation pour un événement spécifique ?<br><br>• Où avait-elle lieu ?<br>o Tout se passait-il dans votre structure d’entraînement ?<br><br>• Avez-vous effectué des aménagements/changements pendant ces quatre années, notamment à l’approche des Jeux ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Avec qui faisiez-vous de la récupération ?<br>o Était-ce votre entraîneur qui planifiait votre récupération ?<br>o Étiez-vous autonome ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES<br>& BILAN</td><td>• À haut niveau, qu’attend-on de la récupération ?<br>o Que recherchiez-vous personnellement ?<br><br>• Finalement, ce que vous avez fait a-t-il correspondu à vos attentes ?<br><br>• Quel bilan faîtes-vous de ce dispositif ?<br>o Quels en sont les points positifs ?<br>o Quels en sont les points négatifs ?<br>o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?<br><br>• Si c’était à refaire, dans l’idéal, qu’est-ce que vous changeriez ?</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| **(5) DIÉTÉTIQUE & NUTRITION** | **ORGANISATION** | **Abordons maintenant votre alimentation.**<br><br>• ***Avez-vous été suivi*** *sur votre alimentation au cours de votre préparation pour les Jeux ?*<br>  o *Si non,* ***pour quelles raisons*** *? (suffisamment autonome et informé, ...)*<br><br>• ***Pour quelles raisons*** *avez-vous été suivi pendant les quatre ans ?*<br>  o ***Régime particulier****, complément alimentaire (boisson, lait, protéines…) ?*<br>  o *Lié à des* ***problèmes d'alimentation*** *?*<br><br>• *Ce suivi était-il* ***ponctuel ou régulier*** *?*<br><br>• *Avez-vous effectué des* ***aménagements/changements pendant ces quatre années****, notamment à l'approche des Jeux ?* |
| | **ENCADREMENT** | • ***Qui planifiait*** *le suivi de votre alimentation ?*<br>  o *Cette personne faisait-elle partie de* ***votre structure d'entraînement*** *ou était-elle en dehors ?*<br>  ▪ ***Comment l'avez-vous rencontrée/connue*** *?*<br>  ▪ *L'avez-vous sollicitée de votre propre initiative* |
| | **ATTENTES BILAN** | • *À haut niveau,* ***qu'attend-on*** *d'un suivi de l'alimentation ?*<br>  o *Que recherchiez-vous personnellement ?*<br><br>• *Finalement, ce suivi a-t-il correspondu à vos attentes ?*<br><br>• *Quel* ***bilan*** *en faîtes-vous ?*<br>  o *Quels en sont les* ***points positifs*** *?*<br>  o *Quels en sont les* ***points négatifs*** *?*<br>  o *Avez-vous le sentiment que cela vous a été* ***utile/préjudiciable*** *pour optimiser votre performance ?*<br><br>• *Si c'était à refaire dans l'idéal,* ***referiez-vous le même type de suivi*** *?*<br>  o ***Que modifieriez-vous*** *si vous en aviez l'occasion ?* |

<table>
<tr><td rowspan="3">(6)<br>SANTÉ &<br>BLESSURES</td><td>ENCADREMENT</td><td>Abordons maintenant le suivi médical de vos blessures.<br><br>• Est-ce que vous pouvez me décrire le dispositif médical auquel vous avez eu accès ?<br>o Quels spécialistes pouviez-vous solliciter ?<br><br>• Était-ce lié à la structure d’entraînement ?<br>o À proximité ?<br>o En dehors ?</td></tr>
<tr><td>BLESSURES</td><td>• Avez-vous été blessé au cours des quatre années qui ont précédé les Jeux ?<br><br>• La prise en charge de la blessure a-t-elle été immédiate ?<br><br>• Lorsque vous étiez blessé, avez-vous arrêté toute forme d’entraînement ?<br>o Avez-vous continué à entraîner certaines parties de votre corps ? Combien de temps ?<br><br>• Avez-vous bénéficié de soins particuliers ?<br>o Au sein de votre structure ? En dehors ?<br>o De votre propre initiative ?<br><br>• Avez-vous bénéficié de protocoles de reprise particuliers (rééducation, ré-athlétisation) ?<br>o Au sein de votre structure ? En dehors ?<br>o De votre propre initiative ?<br><br>• Avez-vous tout le temps respecté les temps de repos prescrits ?<br>o de rééducation ?<br>o de ré-athlétisation ?<br>o Si non, pour quelles raisons ?<br><br>• Avez-vous connu des récidives sur certaines de ces blessures ?<br>o Selon vous, pour quelles raisons ?<br><br>• Comment avez-vous vécu ces périodes de blessure ?<br>o La blessure est-elle inéluctable lorsqu’on est sportif ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES<br>& BILAN</td><td>• Quel bilan faîtes-vous de la gestion de vos blessures ?<br>o Quels en sont les points positifs ?<br>o Quels en sont les points négatifs ?<br><br>• Finalement, ce dispositif médical a-t-il correspondu à vos attentes ?<br>o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?<br><br>• Dans l’idéal, quels types d’amélioration pourriez-vous apporter à la gestion de vos blessures ?</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3">(7)<br>INNOVATIONS TECHNIQUES & NOUVELLES RESSOURCES</td><td>ORGANISATION</td><td>Abordons enfin le cas des innovations.<br><br>• Avez-vous eu recours à des innovations ou à la recherche au cours de votre préparation aux Jeux ?<br>o Si oui, lesquelles ? (innovation technique, technologique, nouvelles pratiques…)<br><br>• Comment avez-vous connu ces innovations ?<br><br>• De quelle manière avez-vous mobilisé ces innovations dans votre préparation ?<br><br>• À partir de quand ?<br><br>• Était-ce ponctuel ou régulier ?<br><br>• Y a-t-il des innovations que vous auriez pu utiliser et dont vous avez délibérément fait le choix de ne pas vous servir ?<br>o Si oui, pour quelles raisons ?</td></tr>
<tr><td>ENCADREMENT</td><td>• Qui vous a aidé à mettre en œuvre ces innovations ?<br>o Était-ce votre entraîneur ?<br>o Cette personne faisait-elle partie de votre structure d’entraînement ou en dehors ?<br>▪ Comment l’avez-vous rencontrée/connue ?</td></tr>
<tr><td>ATTENTES & BILAN</td><td>• Quelles étaient vos attentes vis-à-vis de ces innovations ?<br>o Que recherchiez-vous personnellement ?<br><br>• Finalement, ces innovations ont-elles correspondu à vos attentes ?<br><br>• Quel bilan pouvez-vous faire du recours à ces innovations ?<br>o Quels en sont les points positifs ?<br>o Quels en sont les points négatifs ?<br>o Avez-vous le sentiment que cela vous a été utile/préjudiciable pour optimiser votre performance ?<br><br>• Si c’était à refaire, dans l’idéal, qu’est-ce que vous changeriez ?</td></tr>
</table>

**Je vous propose que nous abordions maintenant votre situation socio-professionnelle.**

ATTENTION : on peut avoir le cas de sportifs, qui ont eu plusieurs statuts. Ce qui est important c'est d'avoir une description de leur situation (organisation, heures…) et ensuite de savoir comment ils ont vécu cette situation par rapport à leur projet olympique. => Les avantages et les inconvénients de chaque position par rapport au projet olympique.

| THÈMES ABORDÉS | ITEMS | QUESTIONS POSÉES |
|---|---|---|
| **SITUATION SOCIO-PROFESSIONNELLE** | **QUESTION DE DÉPART** | • *Pendant l'olympiade, **quel statut socio-professionnel** aviez-vous ? (en formation, salarié ….)* |
| | **LYCÉEN OU ÉTUDIANT OU STAGIAIRE** | • ***Quelle formation** avez-vous suivi durant les quatre années précédant les Jeux de Rio ?*<br>• ***Pourquoi** avoir choisi cette formation ?*<br>• ***Où** était-ce ?*<br>  o *Dans **quelle structure** ?*<br>  ▪ *À l'intérieur ou en-dehors de la structure d'entraînement ? Par correspondance ? Mixte ?*<br>• ***Combien d'heures de cours** aviez-vous en moyenne par semaine ?*<br>  o *Quelle était la **semaine-type** ?*<br>• ***Avez-vous bénéficié d'aménagements** de votre formation l'année précédant les Jeux par rapport aux trois années précédentes ?*<br>  o *Si oui, **de quels types** ?*<br>  o *Si non, **pour quelles raisons** ?*<br>• *Avez-vous **validé votre formation**?*<br>  o *Si non, pour quelles raisons ?*<br>• *Estimez-vous que l'organisation de votre **formation était adaptée** à votre projet sportif ?*<br>  o *Si oui**, pour quelles raisons** ?*<br>  o *Si non, **quels types d'adaptation** auriez-vous souhaités ?*<br>• *Quel **bilan** faites-vous de cette organisation ?*<br>  o *Avantages/inconvénients ?*<br>• *Comment avez-vous **financé** votre formation ?*<br>  o *Avez-vous connu des **difficultés** ?*<br>• *Si c'était à refaire, **est-ce que vous referiez la même formation** ?* |
| | **SPORTIF PRO** | • ***Depuis quand** êtes-vous sportif professionnel ?*<br>• *Avant d'être professionnel, **que faisiez-vous** ? (en formation, salarié …)* |

| | | |
|---|---|---|
| | | ○ *Comment viviez-vous cette situation de **gérer un projet sportif à haut niveau** ?*<br><br>• *Quand on devient professionnel, qu'est-ce que cela **change** ?*<br>○ *En termes d'**organisation** ?*<br>○ *Sur le **plan financier** ?*<br>▪ *Avez-vous connu des **difficultés financières** ?*<br><br>• *Qu'est-ce qu'on fait **quand on n'a pas entraînement** (quand les autres sont en cours ou travaillent) ?*<br>○ *Est-ce qu'on s'entraîne plus ?*<br>○ *Est-ce qu'on utilise des ressources ?*<br>○ *Est-ce qu'on s'ennuie ?*<br>○ *On dort, on se repose, on a des loisirs… ?*<br><br>• *Ce statut correspond-il à **vos attentes** en termes d'organisation de vie ?*<br><br>• *Quels sont les **avantages** de cette situation ?*<br><br>• *Est ce qu'il y a des **inconvénients**, des conséquences ou éléments auxquels il faut faire attention quand on est professionnel ?* |
| | **SANS ACTIVITÉ** | • ***Pourquoi** étiez-vous sans activité ?*<br>○ *Était-ce **lié à votre projet olympique** ?*<br><br>• ***Depuis quand** étiez-vous sans activité professionnelle ?*<br><br>• *Comment **subveniez-vous à vos besoins** d'un point de vue financier ?*<br>○ *Avez-vous connu des **difficultés financières** ?*<br><br>• ***Que faisiez-vous avant** ?*<br><br>• *Cet arrêt de votre activité professionnelle a-t-il été **bénéfique pour votre préparation** aux Jeux de Rio ?*<br>○ *Pour quelles raisons ?*<br>○ *Comment l'avez-vous vécu ?*<br><br>• *Quel **bilan** au final faites-vous de votre situation ?*<br>○ *Quelles en ont été les difficultés ?*<br>○ *Quels en ont été les avantages ?*<br><br>• *Si c'était à refaire, **est ce que vous adopteriez la même organisation** de votre vie ?* |

| | | |
|---|---|---|
| | **SALARIÉ ENTREPRISE OU INDÉPENDANT** | • *Quelle était **votre métier** pendant les quatre années précédant les Jeux de Rio ?*<br>• ***Depuis quand** exercez-vous ce métier ?*<br>• ***Quel type de contrat** aviez-vous (CDI, CDD, Fonctionnaire, CUI/CAE, Indépendant/Auto-entrepreneur…) ?*<br>• *Dans quel type de **structure** (Entreprise, association, Club professionnel, fonction publique territoriale ou d'État…)?*<br>• *Étiez-vous à **temps plein ou à temps partiel** ?*<br>• *En réalité, **combien d'heures** par semaine consacriez-vous à votre travail ?*<br>  ○ *Quelle était la **semaine-type** ? Temps passé dans l'entreprise ?*<br>• *Votre situation de sportif en préparation olympique a-t-elle été **prise en compte par votre employeur** ?*<br>  ○ *Si oui, quels types d'**adaptations** ont été mis en place ?*<br>• *Estimez-vous que **l'organisation de votre projet professionnel était adaptée** à votre projet sportif ?*<br>  ○ *Si oui, pour quelles raisons ?*<br>  ○ *Si non, quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?*<br>• *Quel **bilan** au final faites-vous de votre situation ?*<br>  ○ *Quelles sont **les difficultés** ?*<br>  ○ *Quels sont **les avantages** ?*<br>  ○ *Dans quelle mesure est-ce possible d'avoir un métier et d'être dans un projet olympique ?*<br>• *Et **d'un point de vue financier**, votre activité professionnelle vous convenait-elle ?*<br>  ○ *Avez-vous connu **des difficultés financières** ?*<br>• *Si c'était à refaire, est ce que vous adopteriez **la même organisation** ?* |

**Abordons enfin pour conclure votre famille et vos amis.**

ATTENTION : on parle de la situation présente => on ne parle pas des parents, si c'est quelqu'un qui vit en couple ou est marié. Ce qui nous importe est de comprendre le rapport entre sa vie et son projet olympique.

| THÈMES ABORDÉS | ITEMS | QUESTIONS POSÉES |
|---|---|---|
| SITUATION SOCIALE | QUESTION DE DÉPART | • *Quelle était votre **situation familiale** au cours des quatre années de préparation aux Jeux de Rio ? (célibataire, marié, pacsé, en couple…)* |
| | FAMILLE | • *Comment la préparation aux Jeux se déroule-t-elle lorsque l'on est **en couple** ?*<br>• *Avez-vous des **enfants** ? Combien ?*<br>• *Comment la préparation aux Jeux se déroule-t-elle lorsque l'on a **des enfants** ?*<br>• *Comment **l'avez-vous vécu** ?*<br>• *Comment l'a vécu **votre conjoint(e)** ?*<br>• *Comment l'ont vécu **vos enfants** ?* |
| | PARENTS | • *Vos **parents** ont-ils participé à votre préparation pour les Jeux ?*<br>• *Comment **perçoivent-ils votre carrière sportive** ?*<br>• *Vous ont-ils **toujours suivi** ?*<br>• ***Étaient-ils sportifs** eux-mêmes ?* |
| | AMIS | • *Avez-vous **modifié votre vie sociale** pendant votre préparation aux Jeux ?*<br>  ○ *Notamment à **l'approche des Jeux** ?*<br>  ○ *Si oui, **à partir de quand** ?*<br>  ▪ ***Pour quelles raisons** ?* |

*« Tout le discours sur '**l'athlète au centre de la performance**',*
*c'est un discours auquel **je ne crois plus**. Pour moi, c'est rare ça.*
*En fait les seuls sports où cela se passe comme ça, **c'est là où il y a de l'argent** ».*

*« C'est là où **les Chinois sont un peu plus en avance**.*
*C'est que la structure est faite **autour de l'athlète**. Ils font tout pour.*
*Chez nous il y a tout, mais il faut aller chercher, et au bout d'un moment tu te rends compte que*
***tu passes plus de temps à aller à droite à gauche que d'aller à l'entraînement** ».*

*« [Dans notre sport], même le fait d'en parler, si on va demander au coach un préparateur mental, dans les mœurs de [notre sport], c'est un peu **perçu comme une faiblesse**.*
*'Ah bah tiens t'as besoin d'un préparateur ? C'est que **t'as un problème**',*
*alors que pas forcément, c'est juste que… c'est encore **des choses qui sont un peu tabouES** ».*

*« Je pense que si on nous disait à chaque fois en groupe 'Allez les filles, il faut y aller',*
*ça deviendrait un **automatisme en groupe** quoi, alors que là chacun fait sa vie, c'est plus compliqué.*
*Même s'ils n'en mettaient que deux par semaine,*
*dire qu'après les séances **vous allez toutes** en balnéo, on le ferait quoi, et ça deviendrait normal.*
*Peut-être que c'est comme ça qu'il faudrait faire, sûrement même ».*

*« On va dire que c'était déjà une **vie pas facile**, et du coup je n'avais pas envie*
*de **me prendre la tête avec la bouffe**, donc pour moi, la bouffe c'était **du plaisir pur**.*
*Donc je prenais sur le moment ce qui me donnait envie. Donc si c'était un MacDo, c'était un MacDo.*
*Et si c'étaient des frites ou une pizza, c'étaient des frites et une pizza.*
*Donc **je ne faisais vraiment pas gaffe** ».*

*« Faire du sport c'est bien, mais beaucoup comme on en fait, on sait que **nos corps ils ne tiennent pas**. Au bout d'un moment c'est compliqué. Je pense **qu'on est un peu obligé de se blesser** ».*

*« Ouais la vidéo. **Très important**. Parce que déjà l'entraîneur il ne peut pas tout voir,*
*parce que c'est des **sensations tellement précises**, que parfois on est sûr d'avoir fait quelque chose, parce qu'on en a pris*
*l'habitude. Et de voir, ça peut montrer le **décalage entre les sensations et ce qu'il se passe** vraiment. Parce qu'on parle*
*de tout petits trucs qui, au final,vont changer pas mal de choses. Donc ça **la vidéo c'est vraiment important** ».*

*« Les années où **je ne fais pas d'études**, je suis rentré dans les **seize meilleurs mondiaux**.*
*La différence est vraiment importante : **aucun podium les années où je fais des études***
*alors qu'il y a des **podiums les années où je n'en fais pas** ».*

*« C'est des **sacrifices qu'on est obligé de faire** parfois, on a des stages, des compets, on ne peut pas…*
***Il faut faire un choix**. Et **après les Jeux**, ça c'est un point où j'ai changé.*
***J'ai décidé que la famille aussi c'était important**, donc **j'ai fait des sacrifices pour les Jeux**,*
*mais maintenant j'estime qu'il faut aussi **faire des sacrifices pour la famille** ».*


Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

INSEP

GRAND INSEP

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

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

adidas

FDJ