

Charly Simo, une aventure paralympique dans le management humain



Rédaction
INSEP-Éditions
Réflexions Sport
Institut national du sport,
de l'expertise et de la
performance
11, avenue du Tremblay
75012 Paris

<http://www.insep.fr>



• Renseignements :

pauline.janssens@insep.fr

• Directeur de la publication :
Fabien Canu

• Comité d'édition :

Franck Brocherie
Stéphane Couckuyt
Nicolas Forstmann
Gaël Guilhem
Chloé Lesenne
Sébastien Martiny
Adrien Sedeaud
Laure Veyrier

• Responsable éditoriale :
Christine Boutin

• Chargés d'édition et
de projets rédactionnels :
Pauline Janssens
Julien Lucchini

• Graphiste-maquettiste :
Myriam Bierry

• Plateformes de diffusion
numérique :

<https://revue-rs.france.sport>

<https://www.calameo.com/subscriptions/3482088>

• Crédits photos :

Couverture : ©D. Echelard
Intérieur : ©Icon Sport –
©Icon Sport/Schreyer – ©iStock.com/
busracavus – ©unsplash/Jeffrey F
Lin – ©png-egg – ©Magnifik/Drazen
Zigic – ©Smartsheet – ©D. Echelard –
©Agence nationale du sport



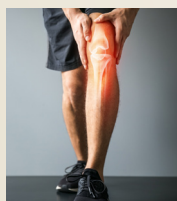
Réflexions Sport

34

Sommaire

SCIENCES DU SPORT

3



Comprendre et agir sur la douleur des sportifs de haut niveau

Approche fondée sur les mécanismes de la douleur, multimodale et centrée sur la décision clinique

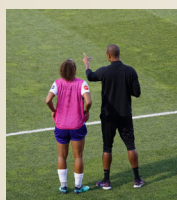
20



De la conférence internationale « Talent identification » vers la capitalisation d'idées structurantes

ENTRAÎNEMENT

29



Enquête sur les conditions de travail des entraîneurs des JO Paris 2024 : des carrières au travail quotidien

41



Charly Simo, une aventure paralympique dans le management humain

ACTUS RECHERCHE

53



Technologies, recherche et développement : du labo au terrain...

Focus

57

Livres et Ressources en ligne

59

INSEP-Éditions – Dernières parutions

61

Autres parutions

Comprendre et agir sur la douleur des sportifs de haut niveau

*Approche fondée sur les mécanismes de la douleur,
multimodale et centrée sur la décision clinique*





Dr Mahjoub ABDEDDAIM, MD

Rhumatologue – Douleur, Éthique & IA
Espace Santé Bergerac, France

ma.abdeddaim@yahoo.fr

La douleur du sportif de haut niveau constitue un enjeu clinique, éthique et de performance. Elle est fréquemment associée à une lésion, mais la relation douleur-tissus est souvent non linéaire, en particulier lorsque la douleur persiste. Les cadres contemporains recommandent de raisonner en mécanismes (nociceptif, neuropathique, nociplastique), d'utiliser des outils d'évaluation comme aides au profilage (et non comme preuves), et de privilégier des stratégies multimodales intégrant la gestion de charge, l'exercice progressif, l'éducation, la récupération (notamment le sommeil), et les déterminants psychologiques et sociaux. La prise en charge en sport d'élite doit également tenir compte de la pression de performance, du risque de "masquage" de la douleur et de la santé à long terme. Cet article propose un cadre pratique d'évaluation et d'action, et synthétise ce que la littérature a clarifié entre 2020 et 2025, ainsi que les incertitudes persistantes.

Introduction : pourquoi la douleur du sportif d'élite est un objet à part

En sport de haut niveau, la douleur est à la fois un signal biologique, une variable de performance, un objet culturel (tolérance et parfois valorisation de la douleur) et un déterminant décisionnel majeur (continuer, adapter, arrêter). Cette spécificité explique pourquoi la prise en charge de la douleur chez l'athlète d'élite ne peut se réduire à une approche strictement biomédicale. Le Comité International Olympique (CIO) a ainsi souligné la nécessité d'une approche structurée, multidimensionnelle et contextualisée de la douleur, dépassant la seule logique « douleur = lésion = repos/antalgiques ».

Depuis 2020, l'évolution des concepts scientifiques a renforcé ce changement de paradigme. La définition révisée de la douleur par l'International Association for the Study of Pain (IASP) insiste sur le fait que la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle associée ou ressemblant à celle liée à une



atteinte tissulaire réelle ou potentielle, et non un simple marqueur direct du dommage. Cette approche est particulièrement pertinente chez le sportif de haut niveau, chez qui la discordance entre douleur, lésions visibles à l'imagerie et niveau fonctionnel est fréquente.

Parallèlement, les cadres contemporains recommandent désormais de raisonner en mécanismes de la douleur — nociceptif, neuropathique et nociplastique — plutôt qu'en diagnostics purement lésionnels. La reconnaissance de la douleur nociplastique et l'intégration de la classification de la douleur chronique dans l'ICD-11 ont permis de mieux conceptualiser les douleurs persistantes, notamment musculo-squelettiques, qui ne s'expliquent pas entièrement par une lésion identifiable.

Plusieurs travaux récents soulignent également que l'expérience douloureuse du sportif d'élite est profondément influencée par son environnement de performance : pression compétitive, enjeux de sélection, normes culturelles de tolérance à la douleur et attentes du staff. Ces dimensions modulent l'expression, la perception et la gestion de la douleur, et exposent au risque de stratégies de « masquage » susceptibles de compromettre la santé à long terme.

L'objectif de cet article est de proposer un cadre clinique opérationnel, adapté au sport de haut niveau, pour comprendre, évaluer et agir sur la douleur. Il s'appuie sur les avancées de la littérature entre 2020 et 2025, tout en identifiant clairement les zones d'incertitude persistantes, afin d'aider les praticiens et les staffs à prendre des décisions éclairées, éthiques et durables.

Organisation de l'article

Après avoir posé le cadre conceptuel et les enjeux de la douleur en sport de haut niveau, cet article aborde successivement les liens et les pièges entre douleur et lésion, le raisonnement mécanistique (nociceptif, neuropathique, nociplastique), puis les spécificités contextuelles propres au sport d'élite, en accordant une attention particulière aux dimensions psychologiques et sociologiques. Il détaille ensuite l'évaluation clinique et les outils de décision, avant de proposer des stratégies d'action multimodales visant à gérer la douleur sans la masquer. La question du retour au sport, envisagée comme une décision à prendre avec la douleur, fait l'objet d'un chapitre spécifique.

L'article propose enfin une synthèse critique de l'état des connaissances et des zones d'incertitude entre 2020 et 2025, et se conclut par une mise en perspective générale et des messages clés pour une pratique clinique responsable et durable. La question de l'après-carrière, brièvement évoquée en conclusion, fera l'objet d'un article dédié ultérieur.

Douleur et lésion : implications cliniques et pièges

Chez le sportif de haut niveau, la relation entre douleur et lésion est fréquemment non linéaire. Une atteinte tissulaire peut être peu douloureuse, tandis qu'une douleur intense peut persister en l'absence de lésion objectivable ou après cicatrisation apparente. Cette dissociation, bien documentée dans la littérature récente, impose de dépasser une lecture strictement lésionnelle de la douleur.

Douleur aiguë et douleur persistante : deux logiques différentes

En phase aiguë, la douleur est souvent dominée par un mécanisme nociceptif cohérent avec la menace tissulaire. En revanche, lorsque la douleur persiste, la relation au tissu change : des mécanismes neuro-physiologiques et contextuels peuvent maintenir ou amplifier la douleur malgré la résolution partielle ou complète de la lésion initiale.

La classification de la douleur chronique dans l'ICD-11 a renforcé cette distinction en reconnaissant la douleur chronique comme une entité clinique à part entière, parfois « primaire », parfois associée à une pathologie identifiée, mais toujours influencée par des facteurs multiples. Chez le sportif, cette évolution conceptuelle aide à sortir de l'impasse « tout va bien sur l'IRM, donc il n'y a rien », et à mieux structurer l'évaluation lorsque la douleur devient durable.

Le piège du raisonnement exclusivement biomécanique

En sport d'élite, la tentation est grande de rechercher « la » structure responsable et « la » correction : infiltration, geste technique, modification mécanique isolée. Si ces approches sont parfois pertinentes, leur usage exclusif expose à plusieurs risques : sur-traitement d'anomalies sans lien clair avec la douleur,

masquage symptomatique permettant un retour rapide mais fragile, dérive décisionnelle dictée par l'échéance compétitive plutôt que par un raisonnement clinique, et retard dans la mise en place d'une stratégie globale quand la douleur persiste.

Les consensus en sport de haut niveau insistent sur la nécessité d'une approche structurée, intégrant le contexte, la fonction et la décision partagée, plutôt que de se limiter au tissu ou à l'image.

La douleur comme signal de régulation, pas seulement d'alerte

Chez le sportif, la douleur joue souvent un rôle de signal adaptatif : elle informe sur la tolérance à la charge, l'état de récupération, le stress ou la dette de sommeil. L'ignorer systématiquement ou la neutraliser pharmacologiquement sans stratégie globale revient à court-circuiter un système de régulation essentiel. À l'inverse, sur-interpréter toute douleur comme un signe de lésion grave peut conduire à une sur-protection, une désadaptation à la charge et une perte de confiance.

L'enjeu clinique est donc de donner du sens à la douleur : comprendre ce qu'elle signale, ce qui la module, et comment elle s'inscrit dans un projet de performance durable. Cela suppose une évaluation fonctionnelle rigoureuse, des messages cohérents au sein du staff, et une stratégie qui vise autant l'efficacité à court terme que la santé à long terme.

Pièges fréquents à éviter en sport de haut niveau

- Confondre anomalie à l'imagerie et cause principale de la douleur.
- Décider uniquement sur une IRM sans évaluation fonctionnelle.
- Chercher une solution unique (technique ou médicamenteuse) à un problème multifactoriel.
- Banaliser une douleur persistante au nom de la performance.
- Masquer la douleur pour « tenir une échéance » sans plan de suivi et sans critères d'arrêt.
- Donner des messages contradictoires au sein du staff (médecin, kinésithérapeute, entraîneur).

Messages clés du chapitre

- La douleur n'est pas un reflet direct et constant de l'état des tissus ;
- L'imagerie est un outil d'aide à la décision, pas un arbitre de la douleur (cf. chapitre 5) ;
- La douleur persistante impose un changement de cadre de raisonnement ;
- La performance durable passe par une compréhension clinique globale, au-delà du tissu.

Penser en mécanismes : nociceptif, neuropathique, nociplastique

Raisonner la douleur du sportif de haut niveau en termes de mécanismes constitue aujourd'hui un levier majeur pour améliorer la pertinence clinique et la qualité des décisions. Cette approche ne remplace ni le diagnostic lésionnel ni l'expertise du terrain ; elle permet de hiérarchiser les hypothèses, d'éviter les impasses thérapeutiques et d'adapter les stratégies à l'évolution de la douleur.

Douleur nociceptive : quand le tissu domine

La douleur nociceptive est liée à l'activation des nocicepteurs par une menace ou une atteinte tissulaire réelle (*inflammation, surcharge, microtraumatismes*). En sport de haut niveau, elle est fréquemment observée dans les phases aiguës ou subaiguës (*entorse, lésion musculaire, surcharge tendineuse*). Cliniquement, elle est souvent localisée, proportionnelle à la charge, reproductible à l'examen, et s'améliore lorsque la contrainte tissulaire est adaptée. Le raisonnement mécanistique conduit ici à des stratégies centrées sur la gestion de charge, le reconconditionnement progressif, l'optimisation technique et la récupération. L'antalgie, lorsqu'elle est utilisée, doit rester fonctionnelle (*permettre de dormir, de bouger, de rééduquer*), sans masquer durablement les signaux de surcharge.

Douleur neuropathique : quand le système nerveux est atteint

La douleur neuropathique résulte d'une lésion ou d'une maladie du système somatosensoriel. En sport, elle peut survenir dans des contextes variés :

radiculopathies, compressions nerveuses, séquelles de traumatismes ou de chirurgies. Elle se manifeste par des symptômes évocateurs (*brûlures, décharges électriques, paresthésies, engourdissements*), souvent associés à des anomalies à l'examen neurologique. Les outils de dépistage (*par exemple, DN4*) peuvent aider à orienter le raisonnement, sans se substituer à l'examen clinique.

L'erreur fréquente est de persister dans une logique purement tissulaire locale. Le raisonnement mécanistique impose ici d'adapter la charge, d'éviter les contraintes neurales délétères, d'organiser un suivi spécialisé si nécessaire, et de replacer la douleur dans une trajectoire réaliste de récupération fonctionnelle.

Douleur nociplastique : quand la nociception est altérée

La notion de douleur nociplastique a profondément modifié la compréhension des douleurs persistantes musculo-squelettiques. Elle désigne une douleur liée à une altération de la nociception, non expliquée de manière suffisante par des mécanismes nociceptifs ou neuropathiques.

Chez le sportif de haut niveau, ce mécanisme peut émerger après des blessures répétées, des périodes de surcharge, des retours précipités à la compétition ou dans des contextes de stress et de pression prolongés. Cliniquement, la douleur devient plus diffuse, fluctuante, moins strictement corrélée à la charge ou aux examens, et souvent associée à des troubles du sommeil, une fatigue marquée ou une hypervigilance corporelle.

Il est essentiel de rappeler qu'il n'existe pas de test clinique direct permettant de « prouver » une douleur nociplastique. Les questionnaires de symptômes compatibles avec une sensibilisation centrale (*par exemple, le CSI-25*) servent au profilage, non au diagnostic. L'objectif n'est pas d'étiqueter, mais de changer de stratégie lorsque les approches centrées sur le tissu échouent.

Mécanismes combinés : la règle plutôt que l'exception

Chez de nombreux sportifs, les mécanismes ne sont pas exclusifs. Une douleur initialement nociceptive peut évoluer vers une composante neuropathique ou nociplastique si elle persiste. Le modèle mécanistique

doit donc être dynamique, réévalué au fil du temps et des réponses au traitement. Cette lecture permet d'éviter deux dérives opposées : réduire toute douleur persistante à un problème « dans la tête », ou s'acharner sur le tissu alors que le système de modulation de la douleur est devenu prédominant.

Implications pratiques pour la décision en sport d'élite

Penser en mécanismes aide à aligner les décisions entre médecin, kinésithérapeute, préparateur physique et entraîneur. Cette approche favorise des messages cohérents auprès du sportif et limite le recours à des stratégies de court terme centrées sur le masquage de la douleur. En pratique, cela signifie adapter la stratégie thérapeutique au mécanisme dominant, accepter l'incertitude et la réévaluation régulière, et intégrer la douleur comme une information clinique à interpréter, non comme un simple obstacle à supprimer.

Repères cliniques pour orienter le mécanisme dominant

- **Nociceptif** : douleur localisée, proportionnelle à la charge, reproductible, amélioration avec adaptation tissulaire.
- **Neuropathique** : brûlures, décharges, paresthésies, territoire neurologique, signes à l'examen.
- **Nociplastique** : douleur diffuse ou fluctuante, discordance douleur-tissus, fatigue, troubles du sommeil, hypervigilance.

Ces repères orientent la stratégie ; ils ne constituent pas des diagnostics exclusifs.

Messages clés du chapitre

- Le raisonnement mécanistique structure la prise de décision clinique ;
- Les mécanismes de la douleur sont évolutifs et souvent combinés ;
- La douleur nociplastique impose un changement de stratégie, non une négation de la douleur ;
- Comprendre le mécanisme dominant est un préalable à une performance durable.

Tableau 1 – Correspondance entre mécanismes dominants de la douleur, indices cliniques et stratégies d'action en sport de haut niveau.

Mécanisme dominant	Indices cliniques principaux	Leviers d'action prioritaires	Points de vigilance
Nociceptif	Douleur localisée, proportionnelle à la charge, reproductible à l'examen, amélioration avec adaptation tissulaire	Gestion de charge, réconditionnement progressif, récupération, optimisation technique	Ne pas masquer une surcharge persistante
Neuropathique	Brûlures, décharges électriques, paresthésies, territoire neurologique, signes à l'examen	Adaptation des contraintes neurales, avis spécialisé, traitements ciblés (neuromodulateurs)	Éviter l'acharnement sur le tissu local
Nociplastique	Douleur diffuse ou fluctuante, discordance douleur-imagerie, fatigue, troubles du sommeil, hypervigilance	Éducation thérapeutique, réentraînement progressif, approche cognitivo-comportementale, hygiène de vie (sommeil)	Éviter l'étiquetage réducteur ou la banalisation
Mécanismes combinés	Tableau mixte, évolution dans le temps, réponses partielles aux stratégies isolées	Stratégie intégrée, réévaluation régulière, décision partagée, hiérarchisation des mécanismes dominants	Adapter la stratégie selon l'évolution du tableau clinique

Les mécanismes sont souvent combinés et évolutifs, imposant une réévaluation régulière de la prise en charge. Ce tableau constitue un outil d'orientation clinique et non un système diagnostique exclusif.

Spécificités du sport de haut niveau et facteurs contextuels

La douleur du sportif de haut niveau ne peut être comprise sans intégrer le contexte de performance dans lequel elle s'inscrit. À niveau d'exigence équivalent, ce contexte modifie l'exposition aux contraintes, la perception de la douleur, les décisions médicales et les trajectoires de récupération. Les consensus internationaux soulignent que la gestion de la douleur en sport d'élite requiert une lecture bio-psycho-sociale, intégrant des dimensions biologiques, fonctionnelles, psychologiques, sociales et organisationnelles.

Charge, exposition et densité compétitive

Le sport de haut niveau se caractérise par une densité de charge élevée : volume, intensité, répétition, mais aussi accumulation de micro-contraintes liées aux déplacements, aux changements de surfaces, aux décalages horaires et à la variabilité des calendriers. Cette exposition continue augmente la probabilité de douleurs de surcharge et rend la frontière entre

adaptation et dépassement plus ténue. Cliniquement, la douleur devient un indicateur de tolérance à la charge, qu'il faut ajuster de manière fine et progressive, en tenant compte de la réponse individuelle, de la récupération et des contraintes compétitives à court terme.

Dimensions psychologiques : pression, identité et biais décisionnels

Chez l'athlète d'élite, la douleur est rarement neutre : elle s'inscrit dans un contexte de sélection, de contrat, d'enjeux médiatiques et identitaires. L'identité d'athlète, fortement structurée autour de la performance et de la résistance, peut conduire à une sous-déclaration des symptômes et à une difficulté à reconnaître la douleur comme un signal légitime. Le consensus du CIO sur la santé mentale en sport d'élite a souligné la fréquence des troubles anxieux et dépressifs dans cette population, ainsi que leur intrication étroite avec les douleurs persistantes.

Cette pression influence la manière dont la douleur est rapportée, tolérée ou dissimulée. Les décisions médicales peuvent alors être biaisées par l'urgence compétitive, conduisant à privilégier des solutions de court terme (*infiltrations, antalgiques, adaptations minimales*) au détriment d'une stratégie durable. Ces biais ne concernent pas uniquement l'athlète : ils peuvent également affecter le staff médical et technique, pris entre l'obligation de performance et la responsabilité de protection de la santé. Reconnaître ces tensions est un préalable indispensable à une décision partagée et éthique.

Le repérage clinique des *yellow flags* constitue un levier pronostique essentiel pour anticiper le risque de chronicisation et orienter une prise en charge pluridisciplinaire précoce (Fig. 1).

Dimensions sociologiques : culture sportive, entourage et normes implicites

La culture sportive valorise souvent la résistance à la douleur, assimilée à l'engagement ou au courage. Cette norme implicite peut favoriser une sous-déclaration des symptômes, un retard de prise en charge et une banalisation de douleurs persistantes. Des travaux qualitatifs et sociologiques montrent que les athlètes apprennent tôt à « composer » avec la douleur (*playing through pain*), parfois au prix d'une méconnaissance de leurs propres limites.

Cette construction sociale de la douleur s'articule avec l'influence de l'entourage proche : coéquipiers, staff technique, famille, agents, médias. Chacun de ces

acteurs participe à la production de normes — explicites ou implicites — sur ce qui est « acceptable » ou « inacceptable » dans la gestion de la douleur. Pour le clinicien, il est essentiel de distinguer la douleur acceptable dans un processus d'adaptation contrôlée, de la douleur signalant une désadaptation ou un risque accru. Cela suppose un dialogue ouvert, dénué de jugement, et des critères explicites de poursuite, d'adaptation ou d'arrêt.

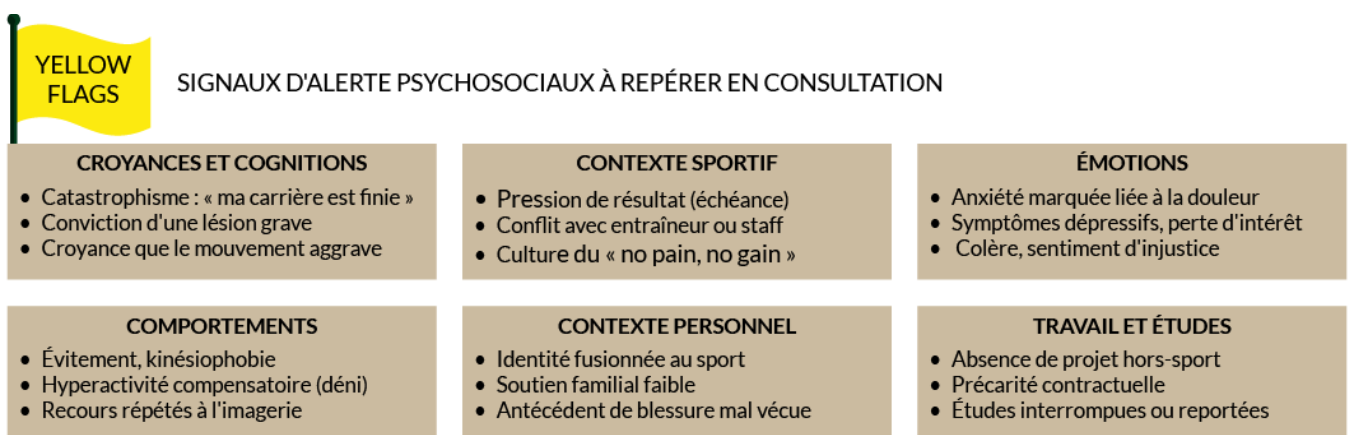
Sommeil, stress et facteurs psychosociaux modulateurs

Le sommeil et la récupération jouent un rôle central dans la modulation de la douleur. La privation ou la fragmentation du sommeil est associée à une augmentation de la sensibilité douloureuse, une altération de la récupération tissulaire et une baisse des capacités d'adaptation à la charge. Le stress chronique, qu'il soit lié à la compétition, à l'environnement ou à des facteurs personnels, agit également comme un amplificateur de la douleur, notamment par la voie du catastrophisme et de l'hypervigilance. Ces dimensions, longtemps reléguées au second plan, sont aujourd'hui reconnues comme des leviers cliniques majeurs (cf. chapitre 6).

Cohérence du staff et gouvernance médicale

La prise en charge de la douleur en sport de haut niveau est rarement le fait d'un seul acteur. Médecin, kinésithérapeute, préparateur physique et entraîneur participent à la construction des décisions. Lorsque les messages sont incohérents ou contradictoires,

Figure 1 – *Yellow flags* : signaux d'alerte psychosociaux.



REPÉRAGE EN CONSULTATION : la présence de plusieurs drapeaux justifie une approche pluridisciplinaire (médecin, psychologue, staff) et oriente vers une prise en charge bio-psycho-sociale précoce, avant l'installation d'une douleur chronique.

la douleur devient source de confusion, d'anxiété et de perte de confiance. Les recommandations récentes insistent sur l'importance d'une gouvernance médicale claire, de critères partagés (*charge, tolérance, récupération*) et d'une communication cohérente avec l'athlète. Cette organisation conditionne la qualité de la décision autant que les données cliniques elles-mêmes.

Facteurs contextuels majeurs à intégrer dans l'évaluation de la douleur

- Charge d'entraînement et densité compétitive.
- Identité d'athlète, pression de sélection et enjeux contractuels.
- Anxiété, dépression et troubles psychologiques associés.
- Culture sportive et normes implicites de tolérance à la douleur.
- Influence de l'entourage (coéquipiers, staff, famille, médias).
- Qualité du sommeil et de la récupération.
- Cohérence des messages au sein du staff.

Messages clés du chapitre

- La douleur du sportif d'élite s'inscrit dans une matrice bio-psycho-sociale complète ;
- Charge, identité, pression et culture sportive modulent l'expression de la douleur ;
- Les dimensions psychologiques et sociologiques sont des leviers cliniques, non des facteurs accessoires ;
- La cohérence organisationnelle du staff est un déterminant majeur de la prise en charge.

Évaluation clinique et outils de décision en sport de haut niveau

L'évaluation de la douleur chez le sportif de haut niveau ne vise pas uniquement à poser un diagnostic, mais à orienter une décision : poursuivre, adapter ou interrompre l'entraînement et la compétition. Elle doit être structurée, hiérarchisée et répétable, afin de réduire l'incertitude et d'assurer une cohérence entre les acteurs du staff.

Étape initiale : sécuriser et éliminer l'urgence

Avant toute analyse fine, il est indispensable d'exclure une situation nécessitant une prise en charge urgente : fracture, infection, syndrome des loges, déficit neurologique progressif, douleur nocturne inexpliquée ou douleur associée à des signes généraux. En sport de haut niveau, la banalisation de la douleur expose à un retard diagnostique, parfois lourd de conséquences. Cette étape relève d'un triage clinique rigoureux, qui conditionne la suite de la prise en charge.

Anamnèse orientée décision

L'anamnèse doit dépasser la simple description de la douleur pour intégrer les déterminants de la performance. Elle s'organise autour de quelques axes clés : temporalité (*aiguë, subaiguë, persistante ; apparition progressive ou brutale*) ; comportement à la charge (*relation dose-réponse, latence, récupération à 24-48 heures*) ; variabilité contextuelle (*entraînement vs compétition, stress, voyages, sommeil*) ; et conséquences fonctionnelles (*impact sur les gestes spécifiques, la confiance et la stratégie sportive*). Cette approche permet de formuler des hypothèses mécanistiques et d'anticiper les marges d'adaptation possibles.

Examen clinique et tests fonctionnels

L'examen clinique conserve un rôle central. Il associe un examen tissulaire ciblé (*douleur provoquée, mise en tension, reproduction du symptôme*), un examen neurologique lorsque des signes évocateurs sont présents, et des tests fonctionnels proches de la pratique sportive (*sauts, changements de direction, course, gestes techniques*). Chez le sportif d'élite, la question n'est pas seulement « est-ce douloureux ? », mais « est-ce tolérable et reproductible dans un contexte de performance ? ». La standardisation des tests et leur répétition dans le temps sont essentielles pour guider la décision.

Outils d'évaluation : mesurer sans sur-interpréter

Les outils quantitatifs facilitent la communication et le suivi, à condition d'être utilisés comme aides à la décision, et non comme preuves isolées. Les échelles d'intensité (EVA, EN) sont utiles pour le suivi longitudinal, mais peu spécifiques. Les outils de dépistage neuropathique (DN4) orientent vers une composante

neuropathique possible. Les questionnaires de symptômes compatibles avec une sensibilisation centrale (CSI-25) permettent un profilage, sans valoir diagnostic. Aucun de ces outils ne remplace l'analyse clinique ; leur intérêt réside dans leur combinaison et leur intégration dans une réflexion globale.

Imagerie : un outil au service de la décision

L'imagerie moderne révèle couramment des anomalies chez des athlètes asymptomatiques : tendinopathies, fissurations, remaniements cartilagineux ou osseux. À l'inverse, certains sportifs très douloureux présentent des examens peu contributifs. L'imagerie doit donc être prescrite uniquement lorsqu'elle est susceptible de modifier la conduite à tenir et toujours replacée dans le contexte fonctionnel et compétitif du sportif. Une imagerie « anormale » n'est pas nécessairement synonyme de contre-indication, pas plus qu'une imagerie « rassurante » n'exclut une douleur cliniquement significative. Sa valeur est maximale lorsqu'elle est confrontée à la clinique, aux tests fonctionnels et à l'évolution sous charge.

Intégrer l'incertitude dans la décision

En sport de haut niveau, la décision se prend souvent en contexte d'incertitude. L'objectif n'est pas de la supprimer, mais de la rendre explicite et partagée. Cela suppose des critères clairs de poursuite, adaptation ou arrêt, une information transparente de l'athlète et une réévaluation programmée. Cette démarche réduit le recours à des décisions impulsives dictées par l'échéance compétitive et favorise une stratégie plus durable.

Repères pratiques pour structurer l'évaluation

- Exclure l'urgence avant toute analyse fine.
- Analyser le comportement de la douleur à la charge.
- Tester la fonction dans des situations proches du terrain.
- Utiliser les outils comme aides, pas comme verdicts.
- Replacer l'imagerie dans le contexte clinique et fonctionnel.
- Décider collectivement, avec critères explicites et réévaluation programmée.

Messages clés du chapitre

- L'évaluation clinique vise à orienter la décision, pas seulement à nommer une lésion ;
- La standardisation et la répétition des évaluations améliorent la cohérence des choix ;
- Les outils quantitatifs et l'imagerie sont utiles s'ils sont intégrés à un raisonnement clinique ;
- Rendre l'incertitude explicite est une condition d'une décision éthique et performante.

Agir : stratégies multimodales et gestion de la douleur sans masquage

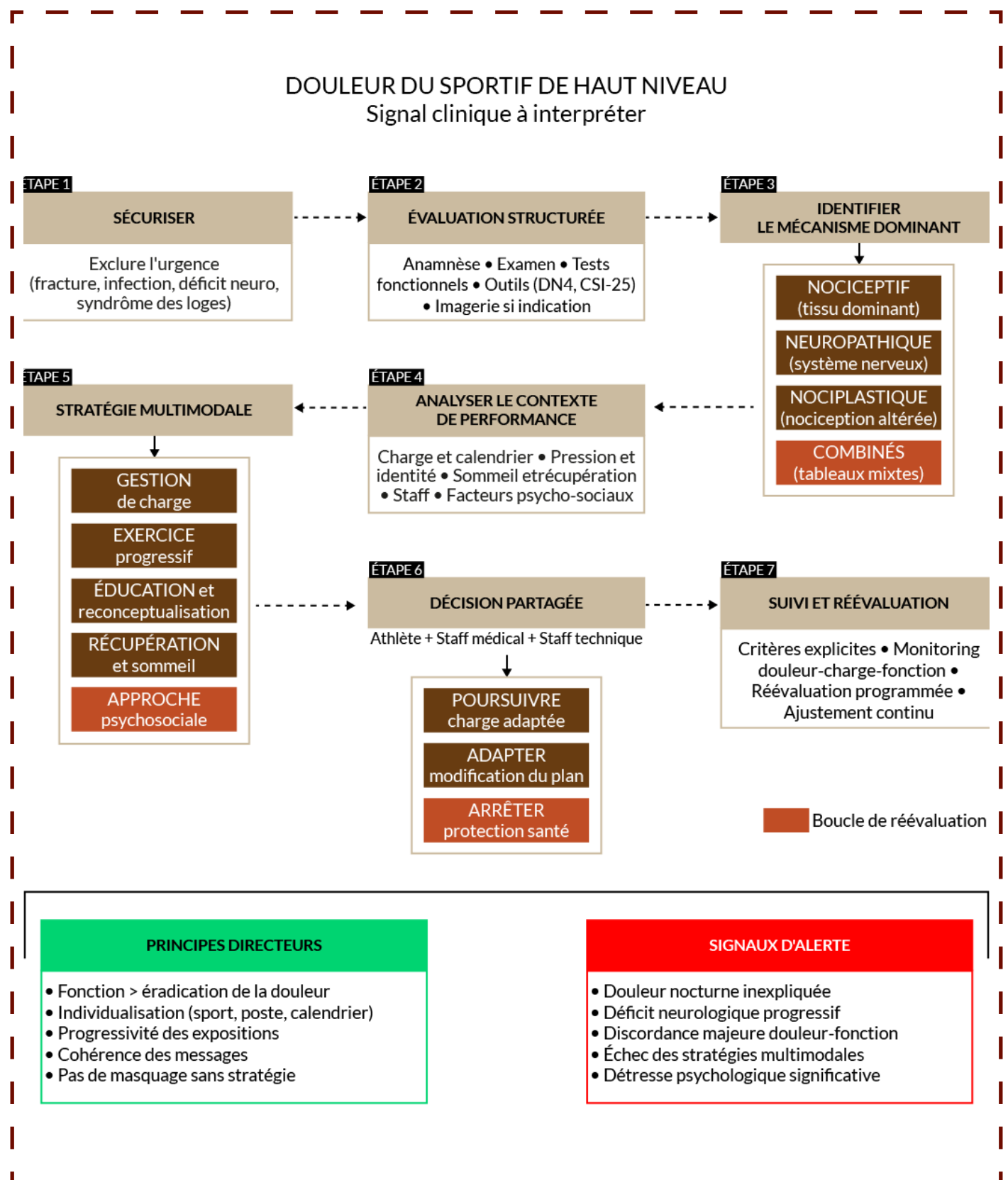
La prise en charge de la douleur du sportif de haut niveau repose sur une articulation cohérente entre l'évaluation clinique, l'identification des mécanismes dominants et l'analyse du contexte de performance. Ce raisonnement peut être synthétisé sous la forme d'une carte décisionnelle, destinée à guider l'action clinique sans masquer la douleur (Fig. 2).

Agir sur la douleur du sportif de haut niveau implique de dépasser la recherche d'une solution unique pour adopter une stratégie multimodale, cohérente avec le mécanisme dominant, le contexte de performance et les objectifs à court et long terme. Les recommandations internationales convergent vers une prise en charge intégrée, visant à restaurer la fonction, optimiser la tolérance à la charge et réduire le risque de chronicisation, tout en évitant le masquage symptomatique.

Principes directeurs d'une stratégie multimodale

Quel que soit le mécanisme dominant, certaines constantes guident l'action clinique : priorité à la fonction plutôt qu'à l'éradication immédiate de la douleur ; individualisation selon le sport, le poste, le calendrier et l'histoire du sportif ; progressivité des expositions à la charge ; cohérence des messages au sein du staff ; réévaluation régulière des réponses à l'intervention. Ces principes permettent de limiter les décisions dictées par l'urgence compétitive et d'inscrire l'action dans un projet de performance durable.

Figure 2 – Carte de décision clinique face à la douleur du sportif de haut niveau.



La décision repose sur l'identification du mécanisme dominant et l'analyse du contexte de performance, conduisant à une stratégie multimodale et une décision partagée avec suivi.

Gestion de charge et exercice progressif

La gestion de charge constitue le pilier central de l'action. Adapter volume, intensité, fréquence et variabilité permet d'optimiser l'adaptation tout en réduisant la menace perçue par le système nerveux. L'exercice progressif, qu'il soit de renforcement, d'endurance ou spécifique au geste sportif, est aujourd'hui reconnu comme un modulateur majeur de la douleur, y compris dans les douleurs persistantes. Chez le sportif d'élite, l'enjeu est de maintenir un niveau d'exposition suffisant pour préserver la performance, sans franchir le seuil de désadaptation. Cette démarche suppose des critères explicites de progression et de régression, partagés avec l'athlète.

Éducation et reconceptualisation de la douleur

L'éducation thérapeutique vise à donner du sens à la douleur, en expliquant les mécanismes, les facteurs modulants et le rôle de la charge et de la récupération. Les approches basées sur les neurosciences de la douleur ont montré leur intérêt pour réduire la peur du mouvement, l'hypervigilance et l'évitement, en particulier lorsque la douleur persiste. En sport de haut niveau, cette éducation doit rester pragmatique et orientée performance : comprendre la douleur pour mieux s'entraîner, mieux récupérer et décider avec plus de lucidité.

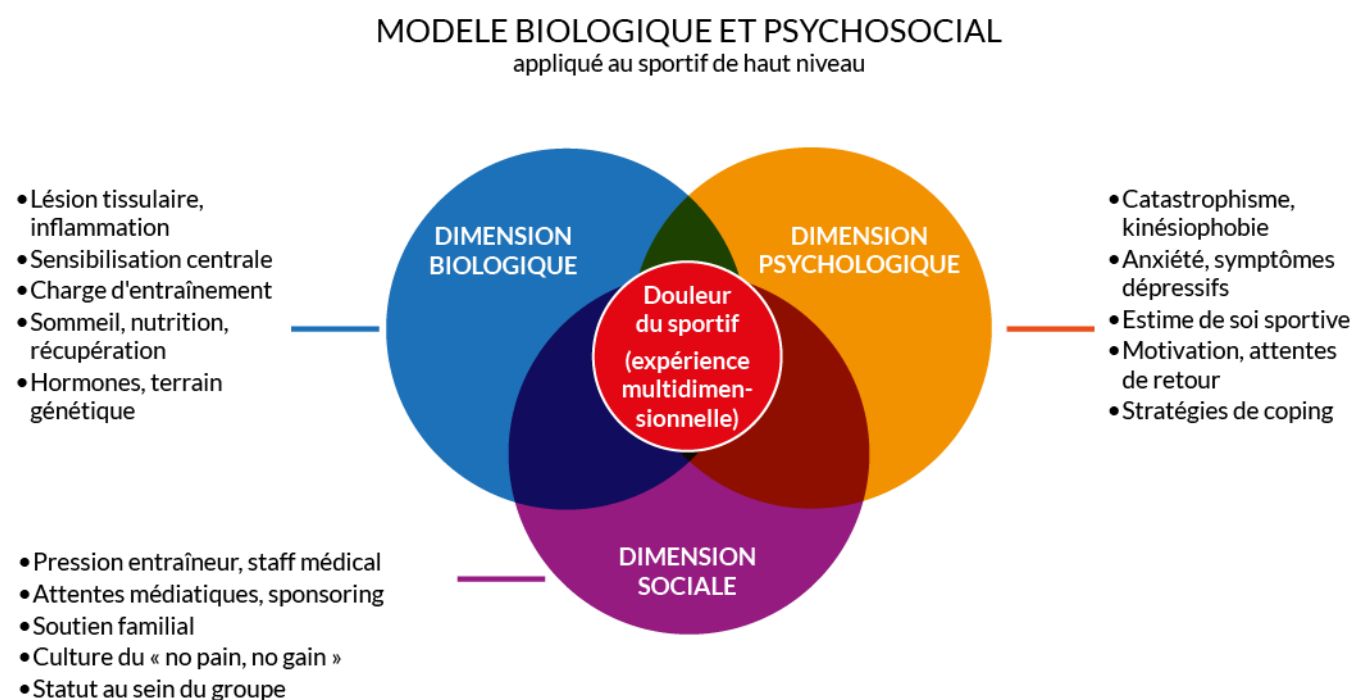
Récupération, sommeil et approche bio-psycho-sociale

Le sommeil, la récupération et la gestion du stress sont des leviers essentiels de la modulation de la douleur. Leur optimisation améliore la tolérance à la charge, la récupération neuromusculaire et la régulation émotionnelle. Lorsque la douleur persiste, l'intégration explicite des facteurs psychologiques et sociaux (*anxiété, dépression, croyances, pression de sélection, soutien social*) devient incontournable. Cette approche s'inscrit dans le cadre bio-psycho-social désormais établi en médecine de la douleur, et trouve un écho particulier dans les recommandations sur la santé mentale en sport d'élite.

Concrètement, plusieurs approches psychologiques disposent d'un niveau de preuve croissant en complément de la prise en charge somatique : thérapies cognitivo-comportementales, thérapies d'acceptation et d'engagement (ACT), interventions basées sur la pleine conscience. Leur intégration ne signifie pas une psychologisation de la douleur, mais une lecture complète du sportif dans son environnement.

Le modèle bio-psycho-social, appliqué au sportif de haut niveau, articule de manière dynamique les dimensions biologique, psychologique et sociale qui modulent l'expérience douloureuse (Fig. 3).

Figure 3 – Modèle bio-psycho-social appliqué au sportif.



Pharmacologie et gestes techniques : place et limites

Les traitements pharmacologiques et les gestes techniques (*infiltrations, anesthésiques locaux*) peuvent avoir une place ciblée, notamment pour faciliter la récupération fonctionnelle ou la poursuite temporaire de l'activité. Toutefois, leur usage doit être strictement encadré. Le risque principal est le masquage de la douleur, qui permet de maintenir la performance à court terme tout en augmentant l'exposition à un risque tissulaire ou à une désadaptation centrale. Les recommandations du CIO insistent sur la nécessité d'une indication claire, d'une information transparente de l'athlète et d'un suivi rapproché.

Décision partagée et gouvernance clinique

Agir sans masquer suppose une décision partagée, intégrant l'athlète, le staff médical et technique. Cette décision repose sur une information claire sur les bénéfices et les risques, des critères d'arrêt et de réévaluation explicités, et une traçabilité des choix effectués. Cette gouvernance protège à la fois l'athlète et les professionnels, et favorise une culture de la performance responsable.

Agir sans masquer : repères pratiques

- Privilégier la fonction et la tolérance à la charge.
- Utiliser l'antalgie comme outil fonctionnel, pas comme solution durable.
- Associer exercice progressif, éducation et récupération.
- Intégrer explicitement les facteurs psychologiques et sociaux (TCC, ACT, soutien).
- Encadrer strictement les gestes techniques.
- Décider collectivement, avec critères et réévaluation.

Messages clés du chapitre

- La prise en charge efficace de la douleur repose sur une stratégie multimodale ;
- La gestion de charge et l'exercice progressif sont des leviers centraux ;
- Les approches psychologiques validées font partie intégrante du traitement ;

- Le masquage de la douleur expose à des risques à moyen et long terme ;
- L'action clinique doit s'inscrire dans une décision partagée et éthique.

Retour au sport : décider avec la douleur

Le retour au sport chez le sportif de haut niveau ne peut plus être envisagé comme la simple disparition de la douleur. En contexte de performance, l'enjeu est de décider avec la douleur, et non contre elle, en intégrant le risque acceptable, la fonction réelle et les objectifs compétitifs. Les recommandations contemporaines insistent sur une approche graduée, contextualisée et partagée, dans laquelle la douleur est une information clinique à interpréter.

Sortir du modèle binaire « douleur = arrêt / pas de douleur = reprise »

Le modèle binaire reste très ancré dans les pratiques, alors qu'il ne reflète ni la réalité clinique ni celle du sport d'élite. De nombreux athlètes reprennent et performant avec une douleur résiduelle contrôlée, tandis que l'absence de douleur ne garantit ni la capacité fonctionnelle ni la sécurité à l'effort. Décider avec la douleur suppose d'évaluer sa stabilité, sa prévisibilité et sa réversibilité sous charge, plutôt que sa simple intensité.

Les trois piliers décisionnels du retour au sport

Fonction

Capacité à réaliser les gestes spécifiques du sport (*force, puissance, coordination, endurance*), évaluée par des tests standardisés et reproductibles. La fonction doit être jugée dans des conditions proches de la réalité compétitive.

Irritabilité de la douleur

Comportement de la douleur pendant l'effort, latence d'apparition et récupération à 24-48 heures. Une douleur stable, proportionnelle à la charge et rapidement réversible est généralement plus acceptable qu'une douleur imprévisible ou persistante.

Confiance et contrôle

Perception par l'athlète de sa capacité à contrôler son corps et sa douleur. La peur du mouvement, l'évitement ou l'hypervigilance sont des freins majeurs à un retour durable. Cette dimension est particulièrement sensible aux facteurs psychologiques et sociaux abordés au chapitre 4.

Tolérance au risque et décision partagée

Le retour au sport implique toujours un niveau de risque. En sport de haut niveau, ce risque est parfois accepté de manière explicite (*enjeu majeur, compétition ciblée*), mais il doit être évalué, discuté et documenté. La décision ne peut être imposée ni à l'athlète, ni au staff médical. Les cadres éthiques en médecine du sport soulignent l'importance d'une décision partagée, fondée sur une information claire des bénéfices attendus, des risques potentiels et des alternatives.

Douleur persistante et retour au sport

Lorsque la douleur persiste, le retour au sport ne doit pas être automatiquement différé. Une approche graduée, centrée sur la fonction et la gestion de charge, peut permettre une reprise sécurisée, à condition d'avoir identifié le mécanisme dominant et d'avoir mis en place une stratégie multimodale cohérente. Dans ce contexte, la surveillance devient un élément clé : critères d'arrêt, seuils de douleur acceptables, indicateurs de récupération et points de réévaluation doivent être définis à l'avance et tracés.

Décider du retour au sport avec la douleur : repères pratiques

- Évaluer la fonction réelle, pas seulement la douleur.
- Analyser la stabilité et la réversibilité de la douleur sous charge.
- Intégrer la confiance de l'athlète et ses représentations.
- Discuter et documenter le niveau de risque accepté.
- Définir des critères clairs d'arrêt et de réévaluation.

Messages clés du chapitre

- Le retour au sport ne se résume pas à l'absence de douleur ;
- Décider avec la douleur permet des reprises plus réalistes et durables ;
- Fonction, irritabilité et confiance structurent la décision ;
- La décision partagée et tracée est une exigence éthique en sport d'élite.

Ce que l'on sait et ce que l'on ne sait pas (2020-2025)

Entre 2020 et 2025, la compréhension de la douleur du sportif de haut niveau a connu des avancées conceptuelles majeures. Dans le même temps, plusieurs zones d'incertitude persistent, imposant prudence, esprit critique et individualisation des décisions. Distinguer clairement ce que l'on sait de ce que l'on ne sait pas encore permet d'éviter à la fois le dogmatisme et l'errance thérapeutique.

Ce que l'on sait mieux aujourd'hui

La douleur n'est pas un simple reflet de l'état des tissus. Les travaux récents ont consolidé l'idée que la relation douleur-lésion est souvent non linéaire, y compris chez l'athlète d'élite. La définition révisée de la douleur par l'IASP a renforcé sa compréhension comme une expérience sensorielle et émotionnelle, modulée par le contexte et l'histoire individuelle. En sport de haut niveau, cette approche explique la discordance fréquente entre imagerie, douleur et fonction.

Le raisonnement mécanistique améliore la décision clinique. La distinction entre mécanismes nociceptif, neuropathique et nociplastique s'est imposée comme un cadre utile pour structurer l'évaluation et adapter les stratégies thérapeutiques. La reconnaissance de la douleur nociplastique a permis de mieux comprendre certaines douleurs persistantes musculo-squelettiques, auparavant mal expliquées par les seuls modèles lésionnels.

Les stratégies multimodales sont plus efficaces que les approches isolées. Les données convergent en faveur d'approches combinant gestion de charge, exercice progressif, éducation, récupération (notamment le sommeil) et prise en compte des facteurs psychologiques et sociaux. Ces stratégies sont particulièrement pertinentes lorsque la douleur persiste et que les interventions centrées sur le tissu seul montrent leurs limites.

Le retour au sport peut être envisagé avec une douleur contrôlée. Les consensus récents ont clarifié que l'absence totale de douleur n'est pas un prérequis systématique au retour au sport. Une reprise est possible lorsque la douleur est stable, prévisible, réversible et compatible avec une fonction suffisante, dans le cadre d'une décision partagée et documentée.

Le masquage de la douleur comporte des risques à moyen et long terme. L'usage répété d'antalgiques ou de gestes techniques visant à neutraliser la douleur sans stratégie globale est associé à une augmentation du risque de désadaptation tissulaire et de chronicisation. Cette notion est désormais clairement intégrée aux recommandations internationales en sport d'élite.

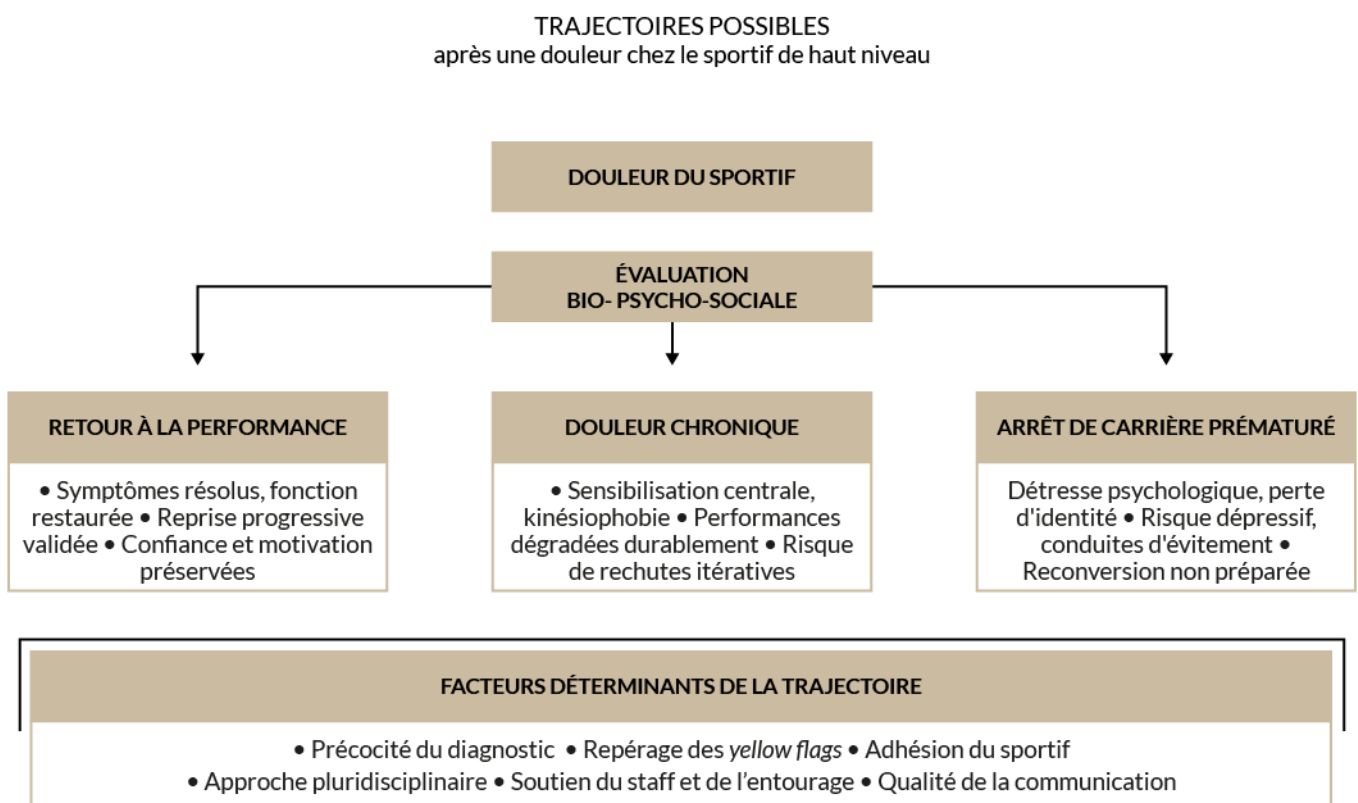
Ce que l'on ne sait pas encore (ou pas suffisamment) en 2025

Il n'existe pas de biomarqueur clinique simple et validé des mécanismes de la douleur. Malgré les progrès en neurosciences et en imagerie, aucun test clinique ou paraclinique ne permet aujourd'hui d'objectiver de manière fiable le mécanisme dominant de la douleur chez l'athlète, en particulier la composante nociplastique. L'évaluation reste indirecte et repose sur un faisceau d'arguments cliniques.

La prédiction individuelle de la chronicisation demeure limitée. Si des facteurs de risque généraux sont identifiés (charge, antécédents, stress, troubles du sommeil), il reste difficile de prédire avec précision quels sportifs évolueront vers une douleur persistante, et selon quelle trajectoire. Cette incertitude limite la possibilité d'interventions réellement personnalisées en amont.

Trois trajectoires principales se dessinent après une douleur durable chez le sportif de haut niveau, du retour à la performance à l'arrêt prématuré, en passant par la chronicisation (Fig. 4).

Figure 4 – Trajectoires possibles après une douleur.





©Magnifik/Drazen Zigic

Les seuils décisionnels manquent de spécificité par discipline. Les outils d'évaluation et les critères de retour au sport sont rarement validés spécifiquement par sport, poste, sexe ou niveau de pratique. Cette hétérogénéité impose une adaptation permanente et limite la généralisation de recommandations universelles.

La mesure directe de la nociplastique reste un défi. La nociplastique est un concept clinique utile, mais sa mesure repose sur des questionnaires et des tests indirects. La frontière entre mécanismes centraux, contextuels et adaptatifs demeure parfois floue, exposant à des interprétations excessives ou réductrices.

Implications pratiques de ces incertitudes

Reconnaître ce que l'on ne sait pas est une force clinique. En sport de haut niveau, cela implique d'accepter une part d'incertitude dans la décision, de privilégier la réévaluation régulière plutôt que

les décisions définitives, de maintenir un dialogue transparent avec l'athlète et le staff, et d'éviter les positions dogmatiques, qu'elles soient biomécaniques ou exclusivement neurocentrées. Cette posture critique favorise des décisions plus justes, adaptées au contexte réel de la performance.

Messages clés du chapitre

- Les avancées 2020-2025 ont profondément clarifié la compréhension de la douleur en sport d'élite ;
- Le raisonnement mécanistique et les stratégies multimodales sont désormais des piliers ;
- Des zones d'incertitude majeures persistent, notamment sur les biomarqueurs et la prédiction individuelle ;
- Intégrer ces limites est indispensable à une pratique clinique responsable.

“... la médecine du sport de haut niveau peut concilier exigence de performance, qualité de décision et respect de l'athlète.”

Conclusion générale

La douleur du sportif de haut niveau ne peut plus être pensée comme un simple signal à faire disparaître ni comme le reflet direct de l'état des tissus. Elle constitue une expérience complexe, façonnée par des mécanismes biologiques, des dimensions psychologiques et sociologiques, un contexte de performance exigeant et une trajectoire individuelle. Les avancées récentes invitent à dépasser les lectures exclusivement biomécaniques pour adopter un raisonnement mécanistique, bio-psycho-social et évolutif.

Dans cette perspective, l'enjeu n'est pas d'éradiquer toute douleur, mais de l'interpréter, de la mettre en sens et de décider avec elle. Une évaluation structurée, une prise en compte explicite du contexte du sport d'élite — y compris ses dimensions psychologiques et sociales — et le recours à des stratégies multimodales centrées sur la fonction et la tolérance à la charge permettent des décisions plus justes, plus cohérentes et plus durables.

La question de l'après-carrière, brièvement abordée ici, mérite à elle seule un développement spécifique. Les données suggèrent en effet qu'une part importante des sportifs de haut niveau présente, à l'issue de leur carrière, des douleurs persistantes ou des troubles musculo-squelettiques durables, particulièrement dans les sports à fort impact. Penser la performance dans une logique de responsabilité et de santé à long terme implique d'anticiper cette transition. Cette thématique fera l'objet d'un article ultérieur dédié.

Reconnaître les acquis, mais aussi les incertitudes actuelles, demeure une exigence scientifique et éthique. C'est à ce prix que la médecine du sport de haut niveau peut concilier exigence de performance, qualité de décision et respect de l'athlète.

Messages clés pour la pratique

- La douleur du sportif d'élite est multifactorielle et bio-psycho-sociale ;
- Le raisonnement fondé sur les mécanismes de la douleur structure l'évaluation et la décision ;
- La fonction et la tolérance à la charge priment sur la seule intensité douloureuse ;
- Les stratégies multimodales doivent être privilégiées au masquage symptomatique ;
- Les dimensions psychologiques et sociales sont des leviers cliniques, non accessoires ;
- Le retour au sport est une décision partagée, prise avec la douleur.

Bibliographie

- Arden, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., et al. (2016). 2016 consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 853–864.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 324–329.
- Bouhassira, D., Attal, N., Alchaar, H., Boureau, F., Brochet, B., Bruxelle, J., et al. (2005). Comparison of pain syndromes associated with nervous or somatic lesions and development of a new neuropathic pain diagnostic questionnaire (DN4). *Pain*, 114, 29–36.
- Brinjikji, W., Luetmer, P. H., Comstock, B., Bresnahan, B. W., Chen, L. E., Deyo, R. A., et al. (2015). Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations. *American Journal of Neuroradiology*, 36, 811–816.
- Buckthorpe, M., & Della Villa, F. (2020). Optimising the late-stage rehabilitation and return-to-sport training and testing process after ACL reconstruction. *Sports Medicine*, 50, 657–678.
- Caneiro, J. P., Alaiti, R. K., Fukusawa, L., Hespanhol, L., Brukner, P., & O'Sullivan, P. P. (2021). There is more to pain than tissue damage: eight principles to guide care of acute non-traumatic pain in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 75–77.
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The relationship between training load and injury, illness and soreness: a systematic and literature review. *Sports Medicine*, 46, 861–883.
- Edwards, T., Spiteri, T., Piggott, B., Bonhotal, J., Haff, G. G., & Joyce, C. (2018). Monitoring and managing fatigue in basketball. *Sports*, 6, 19.
- Finan, P. H., Goodin, B. R., & Smith, M. T. (2013). The association of sleep and pain: an update and a path forward. *The Journal of Pain*, 14, 1539–1552.

- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., & Smith, B. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD011279.
- Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, 133, 581–624.
- Hainline, B., Derman, W., Vernec, A., Budgett, R., Deie, M., Dvořák, J., et al. (2017). International Olympic Committee consensus statement on pain management in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 51, 1245–1258.
- Koch, M., Klügl, M., Frankewycz, B., Lang, S., Worliceck, M., Popp, D., et al. (2021). Football-related injuries are the major reason for the career end of professional male football players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 29, 3560–3568.
- Kosek, E., Clauw, D., Nijs, J., Baron, R., Gilron, I., Harris, R. E., et al. (2021). Chronic nociplastic pain affecting the musculoskeletal system: clinical criteria and grading system. *Pain*, 162, 2629–2634.
- Louw, A., Diener, I., Butler, D. S., & Puenteadura, E. J. (2011). The effect of neuroscience education on pain, disability, anxiety, and stress in chronic musculoskeletal pain. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92, 2041–2056.
- Malcolm, D. (2006). The social construction of pain in sport. *Sociology of Sport Journal*, 23, 278–298.
- McNamee, M. J., Partridge, B., & Anderson, L. (2015). Concussion in sport: conceptual and ethical issues. *Kinesiology Review*, 4, 190–202.
- Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2015). Fifteen years of explaining pain: the past, present, and future. *The Journal of Pain*, 16, 807–813.
- Neblett, R., Cohen, H., Choi, Y., Hartzell, M. M., Williams, M., Mayer, T. G., et al. (2013). The Central Sensitization Inventory (CSI): establishing clinically significant values for identifying central sensitivity syndromes. *The Journal of Pain*, 14, 438–445.
- Nicholas, M., Vlaeyen, J. W. S., Rief, W., Barke, A., Aziz, Q., Benoliel, R., et al. (2019). The IASP classification of chronic pain for ICD-11: chronic primary pain. *Pain*, 160, 28–37.
- Nijs, J., Apeldoorn, A., Hallegraef, H., Clark, J., Smeets, R., Malfliet, A., et al. (2015). Low back pain: guidelines for the clinical classification of predominant neuropathic, nociceptive, or central sensitization pain. *Pain Physician*, 18, E333–E346.
- Nijs, J., Lahousse, A., Kapreli, E., Bilika, P., Saraçoğlu, İ., Malfliet, A., et al. (2021). Nociplastic pain criteria or recognition of central sensitization? Pain phenotyping in the past, present and future. *Journal of Clinical Medicine*, 10, 3203.
- Palmer, D., Cooper, D. J., Emery, C., Batt, M. E., Engebretsen, L., Scammell, B. E., et al. (2021). Self-reported sports injuries and later-life health status in 3357 retired Olympians from 131 countries: a cross-sectional survey among those competing in the Games between London 1948 and PyeongChang 2018. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 46–53.
- Purcell, C., Fullen, B., Walsh, C. B., Van Oirschot, G., Ward, T., & Caulfield, B. (2024). Another world of pain: athlete and sport physiotherapist perspectives on the unique experience of pain in sport. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10, e002020.
- Quartana, P. J., Campbell, C. M., & Edwards, R. R. (2009). Pain catastrophizing: a critical review. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 9, 745–758.
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., et al. (2020). The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Pain*, 161, 1976–1982.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53, 667–699.
- Rio, E., van Ark, M., Docking, S., Moseley, G. L., Kidgell, D., Gaida, J., et al. (2017). Isometric exercise to reduce pain in patellar tendinopathy in season: is it effective “on the road”? *Clinical Journal of Sport Medicine*, 27, 253–259.
- Silbernagel, K. G., Thomeé, R., Eriksson, B. I., & Karlsson, J. (2007). Continued sports activity, using a pain-monitoring model, during rehabilitation in patients with Achilles tendinopathy: a randomized controlled study. *American Journal of Sports Medicine*, 35, 897–906.
- Treede, R. D., Rief, W., Barke, A., Aziz, Q., Bennett, M. I., Benoliel, R., et al. (2019). Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP classification of chronic pain for the ICD-11. *Pain*, 160, 19–27.
- Vlaeyen, J. W. S., & Linton, S. J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: a state of the art. *Pain*, 85, 317–332.
- Warden, S. J. (2010). Prophylactic use of NSAIDs by athletes: a risk/benefit assessment. *The Physician and Sportsmedicine*, 38, 132–138.

De la conférence internationale « Talent identification » vers la capitalisation d'idées structurantes





Audrey Difernand

Chercheuse en sciences du sport



Pascale Duché

Professeure des universités, Directrice du laboratoire de recherche J-AP2S à l'Université de Toulon



Claude Karcher

Conseiller Haute Performance en optimisation de la performance et suivi médical au CREPS de Strasbourg



Olivier Maurelli

Responsable de la cellule recherche et préparateur physique de l'équipe de France masculine à la Fédération française de handball, Chercheur associé à EUROMOV



Quentin de Laroche Lambert

Data scientist à la Fédération française d'aviron



Adrien Sedeaud

Chercheur en sciences du sport et Directeur adjoint de l'IRMES (INSEP)

À l'issue de la conférence internationale « Talent Identification » organisée à l'INSEP, un message fort se dégage : la réussite sportive ne repose pas uniquement sur la détection précoce des meilleurs performeurs, mais sur la capacité à accompagner durablement les potentiels. Les experts réunis ont mis en lumière les limites des critères classiques de sélection chez les jeunes et l'importance de mieux prendre en compte les rythmes de développement, les parcours individuels et l'environnement de l'athlète. Encadrement, santé, équilibre scolaire, soutien familial, qualité des structures : autant de facteurs déterminants pour transformer un potentiel en performance durable. Cette rencontre ouvre des perspectives concrètes pour repenser les parcours de formation et construire des systèmes plus justes, plus efficaces et plus humains au service de la haute performance.



La venue d'experts de renommée internationale à l'INSEP en novembre dernier, amenés à s'exprimer et exposer leurs dernières avancées sur la détection, le développement, les environnements favorisant l'accès vers le très haut niveau ainsi que le maillage propice à l'émergence d'athlètes exceptionnels, nous offre une possibilité de capitalisation sans précédent. L'intervention inaugurale de Joe Baker a d'emblée mis en exergue que la façon dont nous définissons (ou pas, dans certains cas) le talent ou le potentiel oriente d'ores-et-déjà les processus de sélection et désélection, les objectifs de développement ou de performance et les environnements que nous allons par la suite proposer aux athlètes entrant dans les structures. Son constat est clair : nous ne sommes pas bons pour définir et identifier des talents et nos forces devraient peut-être se réorienter. En effet, un de ces messages-clés réside dans le fait de « passer de l'identification au développement », « de variables

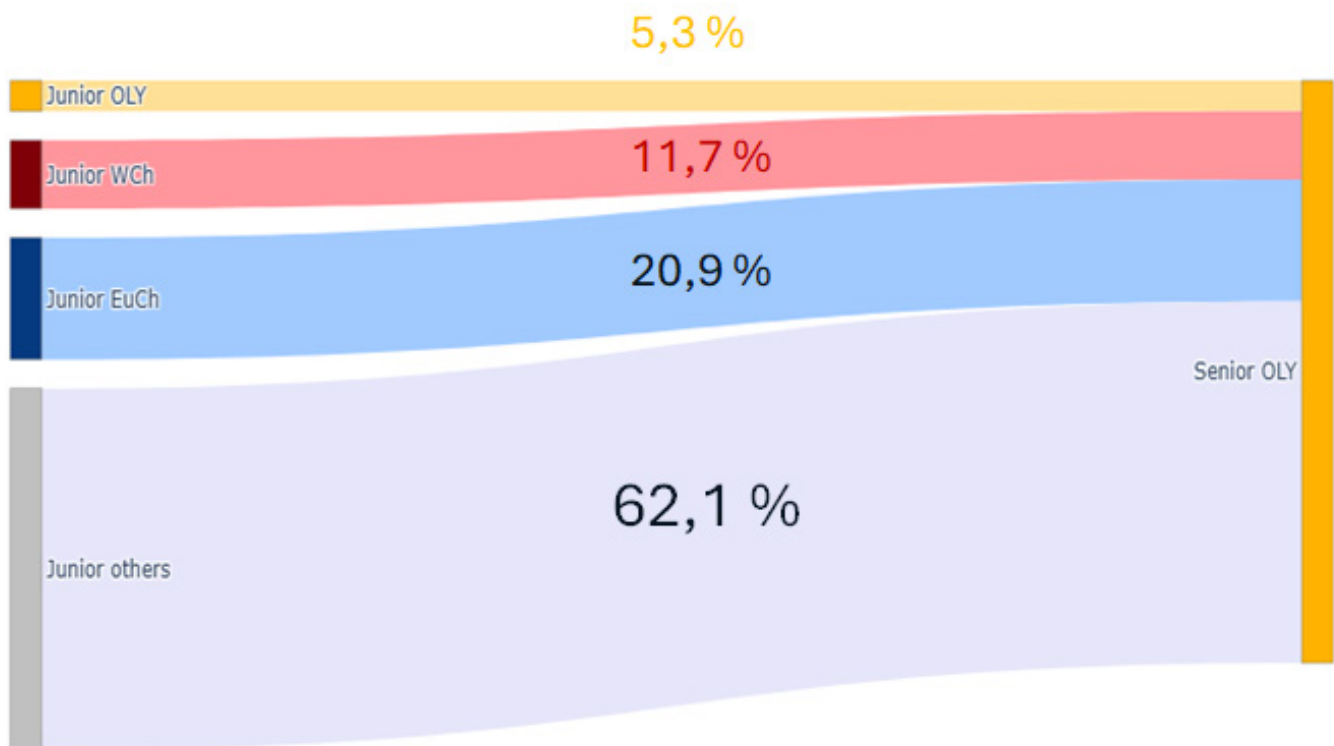
fixes à identifier aux capacités évolutives à cultiver ». Par ce décalage simple, la question de la caractérisation des jeunes athlètes sélectionnés et sur quels critères (*physique, technique, mentale, psychologique, cognitif...*) est posée.

Que recherchons-nous ?

Les évidences scientifiques apportées depuis plusieurs années par un autre grand spécialiste du sujet, le Pr Arne Güllich, sont claires : les performances dans les catégories jeunes ne sont pas des critères pertinents de sélection. Depuis plusieurs décennies, ses équipes et lui révèlent des tendances robustes entre les sports, les pays, les sexes et les âges. Les indicateurs de réussite dans les catégories jeunes et seniors ne sont pas les mêmes. D'où la question : que cherchons-nous ? Des individus performants dans les catégories jeunes ? Ou des individus qui seront à même d'exceller plus tard en senior ?

La question semble centrale puisque les équipes du Pr Güllich ont révélé que les indicateurs de succès en junior et en senior étaient en opposition (Fig. 1). Les juniors les plus performants présentaient un âge de début du sport principal plus précoce, des temps de pratique dans le sport principal supérieur, une quantité totale d'autres sports pratiqués inférieure au regard des juniors moins performants. En revanche, les seniors de niveau international présentaient un âge de début du sport principal plus tardif, des temps de pratique dans le sport principal inférieur, une quantité totale d'autres sports pratiqués supérieure au regard des seniors moins performants. Dans 35 disciplines olympiques, ils ont pu montrer que les populations junior et senior au niveau international étaient disparates avec seulement peu d'athlètes traversant les deux. Il est vrai que les trajectoires sont individuelles et certains athlètes présentent des chemins de réussite des catégories jeunes aux seniors. Cependant, ces individus exceptionnels ne sont pas la règle malgré la reconnaissance et le focus médiatique de ces profils. C'est pourquoi un constat

Figure 1 – Transition junior-senior chez les athlètes ayant participé aux Jeux olympiques de Paris 2024.



Les compétitions juniors des Olympiens de Paris 2024

Lecture : parmi les athlètes qui ont participé aux Jeux Olympiques de Paris 2024, 5,3% avaient également participé à au moins une édition des Jeux Olympiques de la Jeunesse. ©Audrey Difernand

partagé émerge de ces spécialistes de la détection et des taux de transfert : ne se focaliser que sur les performances, particulièrement que sur les performances exceptionnelles, ne permettrait d'adresser qu'un tableau incomplet.

Comment améliorer notre regard ?

De nombreux intervenants ont évoqué des biais existants tels que les différents âges (*relatif, biologique, compétitif, d'entraînement, technique, cognitif...*), ou la nécessité de tendre vers des mesures de capacités évolutives. Au constat de ces biais, ce sont des possibilités d'amélioration que nous pouvons apercevoir.



Nael Sakouhi (France) lors des Championnats du monde junior de gymnastique aux Philippines. ©Icon Sport/Schreyer

Les différents âges

Pour bien orienter les athlètes, il faut d'abord s'accorder sur les différents âges qui existent. L'expérience et le potentiel ne se mesurent pas toujours uniquement sur un calendrier.

L'âge chronologique

Il est commun de parler d'âge calendaire qui se rapporte simplement à l'année de naissance. Cependant, si nous voulons être plus précis, il existe la notion d'âge relatif. Il s'agit de la différence entre une date donnée et la date de naissance de l'individu, exprimée en années mais sous forme décimale. L'âge est donc relatif au mois et au jour de naissance.

L'âge relatif génère des biais importants qui avantagent les plus âgés de l'année dans différents sports. Pour l'illustrer, prenons la catégorie d'âge de deux ans des U16 de la saison 2025-2026 où sont concernés les jeunes athlètes nés en 2010 et 2011. Entre celui qui est né le 1^{er} janvier 2010 et celui qui est né le 31 décembre 2011, il y a 730 jours d'écart soit 24 mois, ou encore 2 ans. Dans de nombreux sports, nous retrouvons une surreprésentation de jeunes athlètes nés en début et une sous-représentation qui sont nés en fin d'année. C'est ce que l'on appelle l'« effet de l'âge relatif ». Les chercheurs du laboratoire IRMES de l'INSEP l'ont savamment mis en avant dans différents sports comme la natation, l'athlétisme, l'aviron, le football et le ski. Lorsqu'on tient compte de l'âge relatif sur une même année d'âge, les performances en 50 m nage libre de nageurs de 11 ans peuvent avoir jusqu'à 4,4 secondes d'écart moyen. Cet écart n'est plus que d'une seconde chez les nageurs de 16 ans illustrant un effet de l'âge relatif qui diminue avec l'âge calendaire.

L'âge biologique

L'âge biologique, également appelé âge physiologique ou âge squelettique, reflète avec précision l'état physiologique ou fonctionnel spécifique d'un individu. Le développement biologique des jeunes repose sur deux processus essentiels : la croissance et la maturation. La croissance correspond à l'expansion progressive de certaines ou de toutes les parties du corps. Avec l'âge, elle se traduit par l'augmentation de la taille, du poids et l'expansion des organes. La maturation biologique, quant à elle, désigne la

progression vers l'état adulte. Elle est quantifiée par l'atteinte de l'état fonctionnel pleinement développé d'un organe ou d'un système biologique. Un indicateur particulièrement important durant cette période est le pic de vélocité de croissance (PVC) : c'est l'âge auquel l'individu grandit le plus et le plus vite. L'âge biologique peut être estimé grâce à différents marqueurs de croissance comme l'observation des stades de Tanner ou les radiographies du poignet. En revanche, la méthode qui est la moins invasive reste l'utilisation des équations mathématiques de Mirwald, Khamis-Roche ou encore de Moore basées sur des mesures anthropométriques. En pratique, chez les jeunes nageuses et nageurs des catégories benjamins et juniors des championnats de France, un âge biologique plus avancé est lié à une meilleure performance.

Un groupe de chercheurs suisses de la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM) a trouvé le moyen d'intégrer cet âge biologique aux courbes d'évolution de performance, qu'ils qualifient comme désormais « bio-adaptés ». Dans le cadre de tests sur 10 m, ces courbes ajustent les scores des profils à maturité tardive — caractérisés par un PVC qui survient plus tard — au regard de leur âge biologique. S'appuyant sur la méthode de Mirwald, cette approche favorise un suivi équitable du potentiel, sans pour autant constituer l'unique filtre de détection.

De même, le *bio-banding* complète cette logique en regroupant les jeunes athlètes par morphologie ou stade de maturité plutôt que par âge calendaire : les grands avec les grands, les petits avec les petits. Cela permet aux moins développés physiquement d'affronter des adversaires équivalents, de saisir des opportunités de challenge et de s'exprimer pleinement dans des sports de contact comme le rugby ou le football.

L'âge d'entraînement et l'âge compétitif

L'âge d'entraînement peut être défini comme représentant le nombre d'années de pratique structurée d'un sport, indépendamment de la compétition, contrairement à l'âge compétitif qui débute lors de la première compétition. Il s'agit de prendre en compte une quantité totale de pratique sportive incluant non seulement la pratique compétitive mais aussi celle qui ne l'est pas. Cette approche qualitative et quantitative permet de mieux appréhender le passé physique de l'athlète. C'est un âge à considérer notamment lors de la compréhension de la notion de spécialisation. Cette

dernière est définie comme une formation intensive qui se déroule tout au long de l'année ou 8 mois par an dans un seul sport, à l'exclusion d'autres activités qui seraient sportives ou non, et avant l'adolescence dans le cas de spécialisation précoce. Plus l'âge de spécialisation est précoce et plus l'âge d'entraînement est élevé, et plus les risques sont importants au niveau des blessures, de la fatigue physique et mentale, des troubles des comportements alimentaires, de l'anxiété et de l'épuisement, du plaisir diminué jusqu'à en arriver à l'abandon du sport ou de la pratique du sport en général.

Conséquences néfastes

Il est crucial de prendre en compte ces effets d'âge pour éviter que les jeunes athlètes, se sentant lésés ou en échec face à leur retard de croissance et de maturation par rapport à leurs pairs du même âge calendaire, n'abandonnent prématurément la pratique sportive. En effet, chez les nageuses françaises, l'écart entre les courbes d'abandon atteint 10 % entre le premier et le dernier trimestre de naissance vers 13 ans, et 8 % chez les garçons vers 15 ans, possiblement à cause de l'ennui, des conflits au sein du groupe d'entraînement ou de la non-progression des performances.

D'autres biais mènent aussi vers l'abandon. Au cricket, une équipe de chercheurs anglais met en lumière des biais socio-économiques et raciaux qui favorisent de manière prédominante ceux qui viennent d'école privée et sont de couleur blanche au sein des catégories jeunes à professionnelle. Ces biais, parfois inconscients, limitent le *scouting* dans les communautés de cricket à dominance sud-asiatique. C'est pourquoi une académie privée dédiée aux joueurs d'origine d'Asie du Sud (SACA) a vu le jour après les avoir retrouvés en sous-représentation au sein de la plus haute ligue professionnelle de cricket. Cette organisation a formé 18 joueurs professionnels, dont un international anglais qui est devenu le premier joueur d'origine sud-asiatique à atteindre ce niveau.

En revanche, il ne suffit pas que la performance soit pondérée aux différents âges et que les structures et membres de fédérations en tiennent compte ; encore faut-il évoluer dans un environnement qui permet l'épanouissement du jeune athlète notamment en s'entourant d'acteurs compétents, bienveillants et capables de soutenir le développement du jeune.

L'importance de l'environnement dans le développement du potentiel

Le modèle de développement finlandais, par exemple, se base sur une collaboration étroite entre centres nationaux de haut niveau, fédérations, clubs, institutions de recherche et même entreprises privées. L'objectif est clair : produire des athlètes d'excellence tout en favorisant leur éducation et leur apprentissage continu. Le succès repose sur la maturité des jeunes pour s'entraîner intensivement, leurs compétences en compétition, leurs *soft skills* et leur capacité à exploiter pleinement leur environnement d'entraînement.

En Allemagne, Antje Hoffmann a décortiqué les défis concrets des environnements d'athlètes. Dans leur entourage direct, on trouve souvent un soutien parental solide. Les entraîneurs excellent à prévenir les blessures physiques évitables, mais restent souvent sourds aux aspects psychologiques. En coulisses, les jeunes pratiquent d'autres sports ou activité physique ou culturelle (*danse hip-hop, ou instrument de musique*), avec un fort accent sur l'éducation et une double voire triple carrière alliant sport, armée allemande et études supérieures.

Les soutiens utilisés sont variés : accompagnement psychologique, soins médicaux et kinésithérapie, aides financières, mesures scolaires comme des cours particuliers ou des dates de rattrapage aux examens. Pour améliorer le système, Hoffmann propose des athlètes plus âgés comme intermédiaires vers les psychologues, des conseils nutritionnels adaptés à chaque sport, un meilleur accompagnement des premières équipes, une formation des entraîneurs au soutien global.

Une promotion réussie du sport de haut niveau junior exige une approche holistique à long terme afin de transformer les jeunes en des athlètes élités sains, de forger une personnalité responsable et indépendante, ou de valider leurs diplômes scolaires. Parmi les défis majeurs constatés au sein des environnements allemands, il y a la mauvaise diffusion de l'information – sachant que beaucoup ignorent les aides et accompagnements disponibles – et un fort taux d'abandon autour du passage aux études supérieures. Sur 250 jeunes athlètes en fin d'études (16-20 ans), le plaisir, la motivation, l'investissement temporel et la sécurité financière pèsent lourd dans leur choix de poursuivre ou non la compétition. Pour prévenir

l'abandon, il faut discuter des doubles projets des sportifs bien avant le diplôme, clarifier leurs objectifs professionnels et sportifs, informer via les conseillers d'orientation, et se diriger vers des mentors expérimentés dans le but d'optimiser son développement à long terme. De plus en plus d'études, au sein d'académies mettent en exergue le rôle crucial de mentors qui – étant passé par la structure et ayant atteint le très haut niveau – incarne les possibilités et est perçu comme plus légitime pour orienter, développer à partir de vécus incarnés.

Développement du jeune

Le développement du jeune athlète doit être appréhendé à travers un modèle individualisé, préférentiellement centré sur l'âge biologique plutôt que sur l'âge chronologique. En effet, la progression sportive étant non-linéaire, les performances observées en catégories U14 ne préjugent pas du niveau atteint à l'âge adulte. Cette variabilité s'explique notamment par les différences de maturation biologique. Par exemple, au sein d'un même effectif de rugby U15, l'atteinte du pic de vitesse de croissance (PVC) peut varier de -1 à +3 ans selon les individus. Chez les footballeuses, environ 60 % présentent une maturation tardive – c'est-à-dire un PVC survenant plus tardivement que la moyenne – tandis que ce phénomène est beaucoup plus rare chez les garçons dans les catégories U15-U18. Ces différences influencent directement la performance : chez les garçons, l'âge biologique peut expliquer jusqu'à 41 % de la variance au test des 40 m, contre seulement 3 % chez les filles. Ainsi, les athlètes à maturation précoce sont souvent sur-représentés dans les filières de détection.



Match amical des U14 PSG vs FC Nantes (football). ©Icon Sport

Dans cette perspective, il apparaît essentiel de raisonner en fonction du timing de maturation (moment où survient le pic de croissance), mais également du tempo (vitesse de la maturation) et de la cinétique de développement propres à chaque individu. Cela implique notamment de normaliser ou de centrer les analyses autour du PVC afin de limiter les biais d'interprétation et d'accompagner plus justement les trajectoires de développement.

“... un encadrement technique de pointe soutenu par des experts, doublé d'un volet éducatif solide, garantissant les infrastructures et l'accompagnement nécessaires à l'épanouissement des futurs talents.”

Dans ce contexte, la préparation physique constitue un levier central pour accompagner les trajectoires de développement. Elle permet à la fois de prendre en compte les différences de maturation chez les garçons et de compenser, chez les filles, un moindre développement spontané de certaines qualités telles que la force, la puissance ou la vitesse. Au-delà de la performance, elle joue également un rôle clé dans la prévention des blessures. En particulier la période du pic de croissance qui s'accompagne souvent d'une augmentation rapide de la longueur des segments et peut entraîner une forme de maladresse transitoire et une augmentation du risque lésionnel.

Ainsi, une meilleure gestion des effets de la maturité peut aider à prévenir les blessures causées par des répétitions de charges élevées, qui altèrent les réponses à l'entraînement et peuvent dépasser la tolérance tissulaire. Les solutions consistent à monitorer plus tôt la charge d'entraînement des jeunes, à éduquer les acteurs concernés, à individualiser et à intégrer les âges dans les rapports fournis aux entraîneurs. Le modèle de développement à long terme de l'athlète doit donc intégrer tous ces paramètres pour une approche durable. Une vision à long terme est indispensable, car les transitions entre catégories demeurent un enjeu majeur en matière de conversion des performances dans les catégories futures.

En effet, les juniors et les seniors qui sont performants constituent largement deux populations distinctes dont les prédictors de succès à court terme et à long terme divergent, voire s'opposent, comme l'explique le Pr Güllich. Cela interdit toute extrapolation directe des résultats juniors vers les plus hauts niveaux de performance senior. L'association négative observée entre une entrée précoce dans les programmes de promotion de talents (TPP) et la performance senior à long terme, remet en cause la finalité même de l'identification précoce des potentiels et appelle à mieux étudier les effets des environnements et dispositifs proposés par ces programmes.

L'alignement des différents acteurs (*école, entraîneurs, encadrement médical et de projet de vie*) vise à développer des qualités et des compétences transférables, selon une progression allant des bases jusqu'aux niveaux les plus avancés. Cette démarche s'appuie sur une logique de performance et d'épanouissement, fondée sur les caractéristiques personnelles, les objectifs, puis l'identité à travers la culture et les dimensions émotionnelles. En revanche, il est important d'avoir un suivi continu permettant d'évaluer, de valider puis d'adapter les actions mises en place afin de convenir au mieux aux situations.

Réseau et couverture territoriale

Le modèle de la NBA incarne une stratégie de déploiement territorial exemplaire, portée par un réseau « glocal » qui catalyse l'engagement de la jeunesse et consolide les partenariats. Ce système s'articule autour d'un continuum allant de la détection de masse à l'excellence, grâce à des camps spécialisés et des académies internationales de haute performance. Au cœur de la NBA Academy, cette approche privilégie un environnement centré sur l'athlète : un encadrement technique de pointe soutenu par des experts, doublé d'un volet éducatif solide, garantissant les infrastructures et l'accompagnement nécessaires à l'épanouissement des futurs talents.

Cette approche est partagée par le Kukkiwon, centre mondial du taekwondo, à Séoul. En dépêchant des experts coréens à travers le monde, l'organisation favorise la coopération culturelle. En France, l'intégration d'un grand maître au staff des Jeux Olympiques de Paris 2024 témoigne de cette volonté de bâtir un écosystème sportif durable.

Le centre d'entraînement et de formation (CAR) de Sant Cugat, situé en Espagne et spécialisé en natation fournit, par ailleurs, lui aussi aux coachs et athlètes des ressources techniques, scientifiques et humaines pour atteindre les top niveaux, avec un focus sur l'éducation, les transitions et le développement, illustré par le waterpolo catalan.

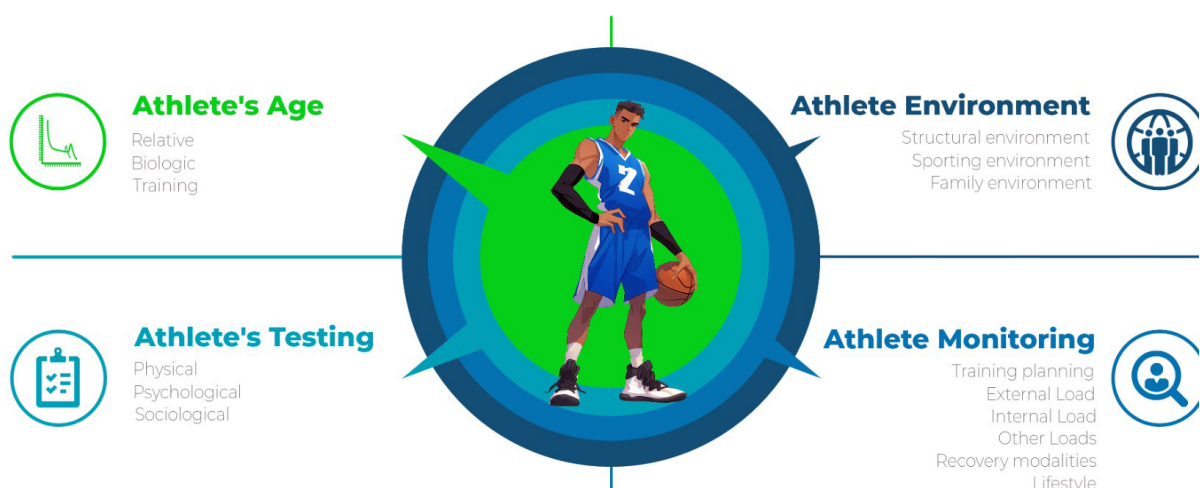
Enjeu

Dans une logique de recherche de performance à long terme, les différents âges (*relatifs, biologiques, contextuels, sociaux*) et leurs biais associés risquent de masquer ou de sous-estimer certains potentiels, au profit de profils plus précoces mais pas nécessairement plus durables, ce qui alimente l'abandon et biaise les processus de sélection. Le manque d'informations accessibles, d'accompagnement personnalisé et de repères clairs sur les trajectoires que l'on constate encore aujourd'hui contraint les jeunes et leurs familles à prendre des décisions dans un contexte d'incertitude. Par ailleurs, les systèmes sportifs apparaissent trop fragmentés, avec une couverture territoriale inégale, des réseaux locaux et globaux peu ou mal articulés, une détection encore limitée dans certaines zones et des échanges insuffisants entre clubs, écoles, équipes nationales et structures de haut niveau. L'environnement global de développement reste donc perfectible au regard des enjeux de pérennisation des potentiels, de double/triple carrière et de santé globale du sportif.

Perspectives

Les perspectives des politiques de développement passent par une intégration systématique des différents âges des jeunes sportifs et sportives dans les processus d'estimation des potentiels afin de limiter les erreurs de sélection, les exclusions précoces, les abandons et les décisions prises sur la base de critères trop étroits. Il s'agit aussi de favoriser des environnements plus collaboratifs et mieux informés, soutenus par les parents, des mentors issus du même sport, une transmission structurée entre entraîneurs et le recours à des dispositifs d'évaluation et des outils numériques facilitant le suivi, l'analyse et la prise de décision. À cet égard, il convient de repenser la filière ou, plus largement, le processus d'estimation des potentiels, en le transformant en un système holistique centré sur la résilience et la durabilité des trajectoires, plutôt que sur la simple maximisation de la performance à court terme. Cela implique la construction d'écosystèmes interconnectés, dans lesquels les acteurs (*écoles, clubs, fédérations, institutions, équipes nationales*) sont mieux coordonnées autour du sportif, le plaçant dans un environnement riche et diversifié, lui permettant de s'éduquer, de se développer physiquement, mentalement et de construire un contexte favorisant la réussite de son triple projet (sportif, scolaire/professionnel et personnel).

Figure 2 – L'athlète au cœur d'un système multidimensionnel.



Pistes d'action

Une piste majeure d'action réside dans l'intégration des différents âges (*âge relatif, âge biologique, âge d'entraînement, âge compétitif*) dans l'observation des performances, en procédant à des rééquilibrages pour éviter de survaloriser les profils précoces et de masquer les potentiels tardifs. Cela suppose des protocoles de suivi ajustés aux stades de développement, ainsi que des outils de lecture des données qui prennent en compte la variabilité individuelle plutôt que d'appliquer des standards uniformes.

Parallèlement, il est essentiel de renforcer la formation des entraîneurs, de proposer des ateliers conjoints parents-enfants pour mieux comprendre les enjeux de développement et de mettre en place une plateforme numérique d'aide partagée (*guides, indicateurs, bonnes pratiques, alertes*) accessible à tous les acteurs.

Enfin, l'institution d'un monitoring continu et individualisé des parcours de vie, articulant performance, santé, bien-être, scolarité et cadre social, facilite l'évaluation des bénéfices, des coûts et des risques associés à chaque décision d'orientation, de sélection ou de désélection. Dans cette logique, renforcer les réseaux par la mise en place de dispositifs structurés de formation, de communication, d'échanges et de conférences, favorisant un partage de connaissances entre entraîneurs, chercheurs, médecins et décideurs, pour une réelle cohérence et complémentarité des pratiques sur l'ensemble du territoire pourrait être une voie.

Bibliographie

Brown, T., Cook, R., Gough, L. A., Khawaja, I., McAuley, A. B., et Kelly, A. L. « Exploring the multidimensional characteristics of selected and non-selected white British and British south asian youth cricketers: An exploratory machine learning approach ». *Youth*, vol. 4, n° 2, 2024, p. 718-734.

Brown, T., McAuley, A. B., Khawaja, I., Gough, L. A., et Kelly, A. L. « Talent identification and development in male cricket: A systematic review ». *J. Expert.*, vol. 6, n° 2, 2023, p. 176-206.

De Larochelambert, Q., et al. « Relative age effect in French alpine skiing: Problem and solution ». *Journal of Sports Sciences*, vol. 40, n° 10, mai 2022, p. 1137-1148. DOI: [10.1080/02640414.2022.2052428](https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2052428).

Difernand, A., et al. « A survival analysis of dropout among French swimmers ». *Frontiers in Sports and Active Living*, vol. 7, 2025, p. 1509306. DOI: [10.3389/fspor.2025.1509306](https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1509306).

Difernand, A., et al. « Corrective adjustment methods for relative age effects on French young swimmers' performances ». *PLoS ONE*, vol. 18, n° 4, 2023, p. e0283229. DOI: [10.1371/journal.pone.0283229](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283229).

Difernand, A., et al. « Relative age effects in track-and-field: Identification and performance rebalancing ». *Frontiers in Physiology*, vol. 13, 2023. Consulté le 13 février 2023. [En ligne]. Disponible sur: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2022.1082174>.

Griesinger, A. N., Ehnold, P., Hoffmann, A., et Schlesinger, T. « Integrating scientific recommendations for the development and promotion of junior elite athletes in Germany – an analysis of sports policy documents ». *International Journal of Sport Policy and Politics*, vol. 17, n° 1, janvier 2025, p. 61-79. DOI: [10.1080/19406940.2024.2404203](https://doi.org/10.1080/19406940.2024.2404203).

Güllich, A., Barth, M., Macnamara, B. N., et Hambrick, D. Z. « Quantifying the Extent to Which Successful Juniors and Successful Seniors are Two Disparate Populations: A Systematic Review and Synthesis of Findings ». *Sports Medicine*, vol. 53, n° 6, juin 2023, p. 1201-1217. DOI: [10.1007/s40279-023-01840-1](https://doi.org/10.1007/s40279-023-01840-1).

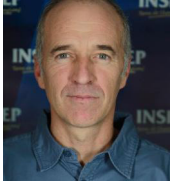
Hernandez, J., et al. « Improving longitudinal performance assessment of youth soccer players: 10 m sprint percentile curves adapted to biological age ». *Science and Medicine in Football*, mars 2026, p. 1-12. DOI: [10.1080/24733938.2026.2643531](https://doi.org/10.1080/24733938.2026.2643531).

LaPrade, R. F., et al. « AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement ». *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, vol. 4, n° 4, avril 2016, p. 2325967116644241. DOI: [10.1177/2325967116644241](https://doi.org/10.1177/2325967116644241).

Malina, R. M., et al. « Bio-Banding in Youth Sports: Background, Concept, and Application ». *Sports Medicine*, vol. 49, n° 11, novembre 2019, p. 1671-1685. DOI: [10.1007/s40279-019-01166-x](https://doi.org/10.1007/s40279-019-01166-x).

Enquête sur les conditions de travail des entraîneurs des JO Paris 2024: des carrières au travail quotidien





Fabrice Burlot

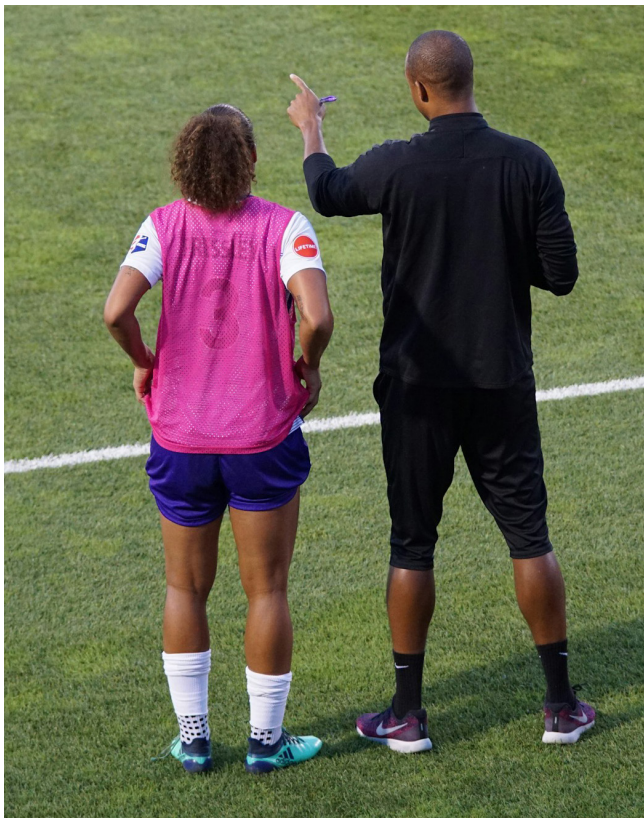
Chercheur en sociologie, Laboratoire SEP de l'INSEP



Hélène Joncheray

Chercheuse en sociologie, Laboratoire SEP de l'INSEP

L'étude présentée dans cet article sur les conditions de travail des entraîneurs ayant préparé des sportifs pour les Jeux olympiques de Paris s'inscrit dans la continuité des enquêtes sociologiques réalisées après les Jeux de Rio (2019) et de Tokyo (2022).



©unplash/Jeffrey F Lin

Le lancement de cette série d'études sur les conditions de travail des entraîneurs est né du constat qu'en 2016, en dehors d'une enquête sur les entraîneurs de haut niveau réalisée en 2006 (Lemieux et Mignon, 2006), les travaux sur le métier d'entraîneur à haut niveau étaient plutôt rares, renforçant une certaine forme de méconnaissance de la place de cet acteur dans la production de la performance sportive. À l'initiative du Ministère des sports, après les Jeux de Rio, a donc été réalisée une étude sur les conditions de travail des entraîneurs engagés dans un projet olympique, dont la finalité était de mieux décrire cette population et de comprendre les problématiques auxquelles elle est confrontée. Trois olympiades après cette initiative, l'enquête réalisée après les Jeux de Paris visait un triple objectif :

- Réaliser un bilan des conditions de travail des entraîneurs, sur le même principe que les rapports réalisés après les Jeux olympiques de Rio (Burlot *et al.*, 2019)

et de Tokyo (Burlot *et al.*, 2022) : description de la population, problématiques rapportées, bonnes pratiques et difficultés rencontrées, etc. ;

- Repérer et analyser les évolutions de ces conditions de travail dans une visée comparative depuis les Jeux olympiques de Rio et Tokyo.
- Identifier et analyser les spécificités de la population « Plan Coach »¹, c'est-à-dire les entraîneurs ayant été intégrés dans ce dispositif pendant l'olympiade des Jeux olympiques de Paris.

Pour répondre à ces trois objectifs et notamment respecter la visée comparative, le questionnaire utilisé dans cette étude est quasiment identique à celui des enquêtes 2019 et 2022 réalisées auprès des entraîneurs olympiques, avec quelques adaptations : ajout de questions liées à la situation « covid » en 2021, puis de questions liées au Plan Coach en 2024.

La population mère de ce rapport sur les entraîneurs olympiques des Jeux de Paris est constituée de 255 entraîneurs répartis dans 33 sports. Sur les 255 entraîneurs ciblés, 149 ont répondu au questionnaire, soit 58,4 % de la population mère. À titre comparatif, le taux de retour de l'enquête 2021 (Burlot *et al.*, 2022) était de 78,1 %, le taux de retour de l'enquête réalisée en 2018 (Burlot *et al.*, 2019)² sur les entraîneurs olympiques d'été et d'hiver était de 62 % et celui de l'enquête 2002 était de 40 % (Mignon, Lemieux, 2006)³. La passation du questionnaire a eu lieu d'octobre à décembre 2024.

Parallèlement à cette enquête statistique, des entretiens complémentaires (n = 12) ont été réalisés de janvier à mai 2025 pour approfondir certaines problématiques. Dans cet article, nous allons présenter les principaux résultats de cette enquête.

1- « Le Plan coach » est un dispositif mis en œuvre par l'Agence Nationale du Sport et destiné aux coaches responsables du projet de performance des athlètes français médaillables aux Jeux Olympiques. Les entraîneurs faisant partie de ce Plan coach bénéficiaient d'avantages financiers (prime salariale de 1500 euros), matériels et organisationnels.

2- F. Burlot, M. Delalandre, H. Joncheray, J. Demeslay, M. Julla-Marcy, S. Couckuyt, A. Heiligenstein et P. Menon. Les conditions de travail des entraîneurs de haut niveau en France : enquête sociologique : Rapport olympique 2019. [Rapport de recherche] INSEP. 2019.

3- C. Lemieux, P. Mignon, F. Burlot, B. Lefèvre, J. Donzel, F. Philippe, I. Hellin, A. Lamberbourg, M. Paupardin, P. Trabal, être entraîneur de haut niveau : Sociologie d'un groupe professionnel entre marché du travail fermé et marché du travail concurrentiel, rapport de recherche INSEP, 2006.

Reconnaissance et engagement dans le travail

Le sentiment d'un manque de reconnaissance a fortement diminué entre Tokyo et Paris

Après une légère dégradation observée entre Rio et Tokyo (52 % d'insatisfaction à Tokyo pour 47 % à Rio), le nombre d'entraîneurs insatisfaits par la reconnaissance de leur travail a diminué de manière significative à Paris où seulement 34 % des entraîneurs déclarent être insatisfaits de cette reconnaissance. Parmi les entraîneurs du Plan Coach, la progression est encore plus marquée, avec seulement 27 % d'insatisfaits.

Concernant la reconnaissance financière, les revenus des entraîneurs ont également augmenté de manière notable, et ce plus particulièrement chez les entraîneurs du Plan Coach. En effet, 61 % des entraîneurs déclarent désormais des revenus de 3 000 euros et plus par mois, contre 54 % à Tokyo et 52 % à Rio. Cette hausse est particulièrement forte pour les entraîneurs du Plan Coach, où 79 % rapportent des revenus supérieurs à 3 000 euros mensuels.

Un engagement toujours aussi intense et un impact toujours important sur la vie familiale

Le métier d'entraîneur nécessite un engagement intense. Ce constat est encore plus fort chez les entraîneurs du Plan Coach. Le nombre de jours passés en dehors du domicile pour raisons de stage ou de compétition est resté stable depuis Tokyo, sauf pour les entraîneurs du Plan Coach, pour lesquels une forte augmentation a été observée. En effet, 49 % des entraîneurs du Plan Coach déclarent être absents plus de 150 jours par an, contre 16 % pour les autres entraîneurs.

“... les revenus des entraîneurs ont également augmenté de manière notable, et ce plus particulièrement chez les entraîneurs du Plan Coach.”

Comme le décrivent les résultats de l'enquête statistique, plus des trois-quarts des entraîneurs estiment que leur vie familiale est fortement, voire très fortement impactée par leur vie professionnelle.

Il faut souligner que, si les raisons familiales demeurent la première cause de souhait d'abandonner le métier, on note que la part des entraîneurs souhaitant abandonner car désireux d'améliorer leur situation économique a diminué (33 % contre 39 % à Tokyo) et dans des proportions encore plus importantes pour les Plan Coach (22 % contre 47 % pour les « non Plan Coach »). De même, les motifs d'abandon liés au mal-être professionnel (16 % contre 26 % à Tokyo) ou au découragement (30 % contre 37 % à Tokyo) ont également diminué depuis Tokyo.

Même si le sentiment de décalage – souligné par les entraîneurs dans les enquêtes Rio et Tokyo – entre un engagement intensif et sans limite dans le travail et une reconnaissance notamment en termes de rémunération jugée très insuffisante s'est considérablement réduit, il n'en demeure pas moins que l'exercice du métier d'entraîneur à l'étranger reste une option toujours envisagée par une part importante d'entre eux. Par rapport à Tokyo, ils sont un peu plus nombreux à dire avoir été contactés pour entraîner à l'étranger (65 % contre 58 % à Tokyo et 68 % pour les Plan Coach) et la part des entraîneurs prêts à partir à l'étranger a également augmenté (52 % à Paris contre 45 % à Tokyo).

Une différence très importante entre les entraîneurs « Plan Coach » et les « autres »

Un écart très important apparaît entre les entraîneurs présents dans le Plan Coach et les autres, sur toutes les dimensions développées précédemment. Si cet écart permet de souligner l'amélioration des conditions de travail des entraîneurs intégrés dans le « Plan Coach », il permet aussi d'émettre quelques alertes pour ceux qui n'y sont pas intégrés. Les entraîneurs qui ne sont pas dans le Plan Coach se déclarent moins bien rémunérés et estiment moins souvent que leur travail est reconnu à sa juste valeur. Le besoin d'améliorer leur situation économique constitue le motif principal de leur envie d'abandonner le métier (47 % contre 22 % pour les Plan Coach). Ce constat soulève des interrogations concernant leur engagement à long terme et la pérennité de leur carrière. Bien que la passion et l'envie de représenter la France restent des moteurs éminemment forts pour beaucoup, il convient de rester attentif à la fuite des jeunes talents et à la détérioration de leur motivation sur le long terme, en particulier avec des générations plus pressées et *a priori* moins enclines à faire des sacrifices. L'analyse de la temporalité des carrières (Burlot *et al.*, 2025) montre qu'il faut en moyenne un peu plus de 12 ans pour atteindre un poste d'entraîneur olympique et qu'ensuite les entraîneurs restent en poste rarement plus de trois olympiades (seulement 15 % s'engagent dans une quatrième olympiade). Le taux de renouvellement des entraîneurs est d'environ 8 ans.



Séminaire des Coachs Paris 2024 à l'Agence nationale du sport. ©ANS. <https://www.agencedusport.fr/actualites/seminaire-coachs-paris-2024>

La gestion des sportifs et du staff : une problématique essentielle dans le travail de l'entraîneur

Changement de mentalité des sportifs, multiplication et gestion des spécialistes : les changements les plus importants et les plus difficiles à gérer

La question des changements touchant le métier d'entraîneur est éminemment pertinente pour analyser les problématiques auxquels sont confrontés les entraîneurs dans l'exercice de leur métier au quotidien.

Le changement de mentalité des athlètes reste perçu comme le plus important. Par contre, comparativement à l'olympiade de Tokyo, on observe une réduction très importante de la pression ressentie liée au poids de la hiérarchie et aux exigences des élus fédéraux, et surtout une augmentation très marquée des problématiques associées à la multiplication et à la gestion des spécialistes. Les entraîneurs « Plan Coach » rapportent à peu près les mêmes évolutions de leur environnement sauf pour la question de la gestion et la multiplication des spécialistes qui apparaît chez eux comme la dimension de leur métier qui a le plus changé durant l'olympiade de Paris. Évidemment ce constat est à mettre en lien avec les moyens supplémentaires alloués à ce groupe d'entraîneurs.

Quand on demande aux entraîneurs ce qui leur paraît le plus difficile à gérer parmi ces changements, quatre constats se dégagent. Le changement de mentalité des athlètes reste le changement le plus difficile à gérer. Le poids de la hiérarchie et des élus, même s'il s'est atténué, reste encore l'un des changements les plus rapportés, notamment chez les « Plan Coach ». Mais, il faut surtout noter la progression très importante dans les évolutions difficiles à gérer, d'une part, de la multiplication et gestion des spécialistes et, d'autre part, de la pression médiatique et la gestion des réseaux sociaux, surtout pour les entraîneurs du Plan Coach.

L'analyse des entretiens montre que ces problématiques prennent de plus en plus de place dans la manière de travailler des entraîneurs et explique sans doute pourquoi la quasi-totalité des entraîneurs interviewés développe fortement l'idée de remettre

l'humain au cœur de la performance de manière à mieux appréhender les changements de mentalité des sportifs et la professionnalisation des staffs.

La dimension humaine de la performance

L'idée de mettre l'humain au cœur de la performance est une posture assez systématique dans les entretiens réalisés avec les entraîneurs. Cette tendance s'inscrit dans un contexte sociétal qui laisse parfois entendre que les nouvelles technologies, et plus particulièrement l'intelligence artificielle, fragiliseraient les liens humains voire diminueraient leur nombre et pourraient, à terme, participer d'un phénomène de déshumanisation de la société. Dans le cadre de cette enquête, l'analyse des discours fait apparaître, dans le monde du sport de haut niveau tel qu'il est décrit par les entraîneurs, une tendance plutôt contraire avec des entraîneurs qui présentent les relations humaines, à la fois avec les sportifs et aussi avec les membres du staff, comme un élément déterminant de la performance.

Il faut tout de même souligner que cette tendance est à géométrie variable avec certains entraîneurs qui en généralisent complètement les implications dans leur travail quotidien et d'autres qui la mettent plus ou moins en œuvre. Pour autant, aucun des entraîneurs interviewés n'y échappe.

Il est intéressant également de constater que cette posture trouve du sens par rapport aux problématiques soulevées dans les enquêtes, par questionnaire, de Rio et de Tokyo. Elle semble apparaître comme un élément de réponse aux deux changements présentés par les entraîneurs comme les plus importants et les plus difficiles à gérer : le changement de mentalité des sportifs et la professionnalisation des staffs.

Concernant les relations entraîneurs/ entraînés par rapport au changement de mentalité des sportifs

L'enquête réalisée après les Jeux de Rio (2019) avait mis en évidence que le changement de mentalité des sportifs était le changement qui impactait le plus le métier d'entraîneur et qui s'avérait être le plus difficile à gérer pour eux. L'analyse des données récoltées auprès des entraîneurs avait permis de qualifier quatre figures de sportifs : « le sportif pressé » qui sont des sportifs qui veulent tout, tout de suite ; « le sportif roi » qui sont des sportifs qui pensent que tout leur est dû ; le « sportif hyperconnecté » qui représente

des sportifs utilisateurs des réseaux sociaux et qui n'hésitent pas à interpellier et revendiquer des changements quant à leur préparation, auprès de leurs entraîneurs, sur la base des connaissances ainsi acquises ; et le « sportif en quête de sens » qui représente des sportifs qui cherchent du sens à ce qu'ils font. L'analyse des données avait montré que beaucoup d'entraîneurs s'étaient dits alors déconcertés par les attitudes des sportifs qu'ils encadraient et que certains vivaient très mal cette situation.

“... l'analyse des entretiens montre que la plupart des entraîneurs estiment qu'il est indispensable de créer des relations de proximité et de confiance avec et entre les membres du staff.”

L'enquête réalisée après les Jeux de Tokyo (2021) montrait que, si ce phénomène s'était amplifié, de plus en plus d'entraîneurs expliquaient avoir transformé cette situation en opportunité et avoir adapté certains de leurs comportements pour mieux la gérer. Ainsi, ils contractualisaient le travail lorsque des sportifs ne semblaient pas encore autonomes et responsables de leur projet de performance, ils utilisaient la veille numérique que réalisaient les sportifs hyperconnectés (*sur leurs adversaires, sur les nouvelles technologies et techniques...*) ; ils les invitaient à participer aux réflexions pour leur préparation.

L'enquête menée après les Jeux olympiques de Paris (2024) laisse apparaître une certaine forme de généralisation de cette posture, même si, comme indiqué plus haut, sa mise en œuvre est à géométrie variable. Tous les entraîneurs interviewés l'abordent dans les entretiens, en décrivent les contours (*les actions qu'ils mènent pour la renforcer*) et, surtout, la définissent comme une des clés fondamentales de la performance. Il faut indiquer aussi qu'il y a eu un resserrement des effectifs de sportifs préparés par les entraîneurs notamment pour les Plan Coach. Ces derniers ont en charge des groupes qui sont parfois plus restreints et avec lesquels il est donc plus aisé de prendre du temps et de renforcer les relations.

Dans l'enquête post-Jeux olympiques de Paris, il apparaît que les maîtres mots de cette relation de travail entraîneur/entraîné sont la proximité, l'échange permanent et la confiance.

Force est de constater que cette posture s'inscrit en cohérence avec les problématiques soulevées par les quatre figures caractérisant les changements de mentalité des sportifs et qui préoccupaient fortement les entraîneurs après les Jeux de Rio comme après ceux de Tokyo. Ainsi, les figures du « sportif en quête de sens » et du « sportif hyperconnecté » trouvent dans l'échange, le partage, la participation et la co-construction une forme de relation plus proche de leurs aspirations. Cette posture atténue également les attentes du « sportif pressé ». Le fait de discuter, d'échanger et de construire avec lui sa planification, sa programmation, ses objectifs et plus globalement son projet, permet de le sensibiliser à la question de la temporalité du travail sportif et participe de son acceptation de prendre le temps nécessaire pour progresser. Enfin, cette posture facilite également les échanges avec le « sportif roi ». Les échanges et la co-construction lui font prendre conscience des efforts à faire pour atteindre ses objectifs et qu'au-delà des droits qu'il revendique, il a aussi des devoirs « professionnels » (*s'engager, être sérieux, se dépasser, respecter les autres*). Cette posture le met face à la réalité de ce qu'il doit faire pour atteindre ses objectifs.

Concernant la relation entraîneur/staff par rapport à la professionnalisation des staffs

Toujours dans cette perspective de remettre l'humain au cœur de la performance, l'analyse des entretiens montre que la plupart des entraîneurs estiment qu'il est indispensable de créer des relations de proximité et de confiance avec et entre les membres du staff. La majorité des entraîneurs disent y consacrer beaucoup de temps, car ils estiment que c'est une condition nécessaire à la cohésion (*de la solidarité entre les membres du staff*) et à la cohérence (*que tout le monde aille dans le même sens*).

De nombreux entraîneurs déclarent qu'il est important de créer cette dynamique dès le début. Ils n'hésitent pas à se déplacer, à discuter, à partager : « *C'est perdre du temps pour mieux en gagner, ensuite tout tourne... Les collègues sont toujours disponibles quand tu leur demandes quelque chose et ils sont force de propositions* » dira l'un d'entre eux.

Une fois cette relation mise en place, l'analyse des propos des entraîneurs laisse apparaître un certain nombre d'actions pour l'entretenir et la maintenir. Certains entraîneurs parlent d'échanges permanents avec tous les membres du staff (en présentiel ou par téléphone et/ou visioconférence) : « On s'appelle dès qu'il y a une alarme, une alerte, un problème... je les appelle aussi quand tout va bien. » D'autres œuvrent à la création de moments de convivialité. Beaucoup d'entraîneurs évoquent le partage de moments informels : « Je prends toujours le temps de prendre un café pour parler de choses et d'autres » et puis « Quand il y a en a un dont c'est l'anniversaire, on organise un petit truc »

D'aucuns évoquent également l'importance de développer une posture professionnelle de partage en faisant preuve d'humilité et d'intérêt pour le travail des autres – valorisation permanente (partage, discussion) des autres – leur demander leur avis et les inviter à participer aux décisions. Une posture qui se fonde aussi sur le principe que les spécialistes (préparateurs physiques, préparateurs mentaux, kinésithérapeutes...) sont les spécialistes de leur domaine et qu'il faut donc construire avec eux et bénéficier de leur expertise. Mais surtout, les entraîneurs sont nombreux à insister sur la nécessité de privilégier le face-à-face et se déplacer régulièrement pour voir les membres du staff :

« Dans la mesure du possible je préfère me déplacer que de téléphoner. Je veux garder de la relation humaine. Pour moi c'est très important de se voir en face-à-face. On collecte des informations mais on crée surtout du lien. Pour moi c'est mieux... enfin j'ai l'impression. Prendre du temps, écouter l'autre. Lui poser des questions. Se dire en quoi il va pouvoir m'apporter des choses. »

« [...] Ils apprécient beaucoup aussi les vidéos que je leur envoie en permanence avec les commentaires dessous pour qu'ils réagissent. Le système que j'ai mis en place c'est un athlète qui m'a aidé à le mettre en place :

La séance de deux heures que je vais faire, je l'enregistre directement sur YouTube privé et je la partage avec tout le monde via un lien. Ils ont juste à cliquer dessus. Tous les membres du staff l'ont et du coup ça ouvre les discussions. En même temps, ils peuvent voir dans le travail qu'ils font, par exemple en préparation physique, s'il y a le transfert sur la pratique, voir aussi s'ils les sentent fatigués, etc.

Comme ça, moi je n'ai pas besoin de faire grand-chose.

En préparation physique, le lendemain, le mec il a déjà adapté sa séance en fonction de ce qu'il a vu et de mes commentaires et remarques. Pareil pour la psychologue, l'autre jour je lui dis : « Oh, là il y a un truc qui va pas avec cette sportive ». Elle regarde et elle me dit « Tu as vu ça ? ». Je lui dis « Non ». « Eh bien regarde ». « Ah oui, moi j'ai pas vu ».

Moi je ne peux pas tout voir, les spécialistes repèrent des choses que je ne peux pas voir. Le regard de l'entraîneur n'est pas le même que le regard d'un spécialiste. Je me fais aider en permanence dans mon travail. C'est très important pour moi et en fait j'essaie toujours de valoriser le groupe. Je les remercie. Je partage. Ça me prend du temps mais sans plus en fait, car ça m'en fait gagner après. Si je ne le fais pas ça peut amener du conflit. C'est comme ça que j'ai fait avec mon groupe d'entraînement. »

Formation et montée en compétences

Les entraîneurs multidiplômés privilégient les échanges avec les pairs pour monter en compétence.

La formation initiale

En termes de parcours de formation, si la quasi-totalité des entraîneurs (86 %) ont un diplôme d'État (BE/DE), on constate une baisse très importante du nombre d'entraîneurs ayant suivi le parcours du professorat de sport (36 % à Paris contre 54 % à Rio) et parallèlement une augmentation de la part des entraîneurs ayant suivi un parcours STAPS (58 % à Paris contre 46 % à Rio).

En dehors de cette évolution, il faut souligner que la population des entraîneurs reste marquée par un niveau de diplôme élevé (50 % déclarent un niveau bac+5) et une tendance toujours aussi importante à la « multidiplomation ». Parmi les trois parcours privilégiés par les entraîneurs – Professorat de sport, STAPS et diplôme d'État – presque les deux-tiers des entraîneurs (65 %) déclarent avoir été diplômés dans au moins deux de ces parcours, et les trois pour 23 % d'entre eux.

L'échange avec les pairs reste le mode privilégié de montée en compétences

La majorité des entraîneurs (79 %) disent continuer à se former en parallèle de leur activité d'entraîneur.

Ce constat est cependant à relativiser car on constate que le rythme de ces formations est limité : parmi les 79 % d'entraîneurs qui déclarent continuer à se former, seulement 22 % participent à plusieurs formations par an et près de la moitié (48 %) s'engage dans ce type de démarche de façon sporadique, au plus une fois tous les deux ans. Même si cette fréquence peut paraître peu importante, il faut cependant constater qu'elle est en progression par rapport à Tokyo (64 %) ; d'autant plus en progression qu'il faut ajouter les séminaires Plan coach auxquels la quasi-totalité (89 %) des entraîneurs "Plan Coach" indique avoir participé.

Les domaines prioritaires dans lesquels les entraîneurs souhaitent monter en compétences sont la dimension mentale de la performance et le management et, dans une moindre mesure, le coaching et la dimension physique de la performance. Parmi ces quatre domaines, on constate une demande encore plus importante des entraîneurs "Plan Coach" sauf en ce qui concerne la dimension physique de la performance.

Enfin, comparativement à Tokyo, deux fois plus d'entraîneurs estiment qu'il est « facile » de se former. L'urgence temporelle reste la raison principale rapportée rendant difficile la participation à des formations (pour trois-quarts des entraîneurs) suivie par le niveau d'expertise des formateurs, sans différence entre les entraîneurs du « Plan Coach » et les autres.

Professionnalisation des staffs

La multiplication des spécialistes et, par voie de conséquence, les préoccupations managériales grandissantes des entraîneurs sont des transformations particulièrement importantes qui redessinent les contours du métier d'entraîneur. Le discours quasi généralisé de remettre l'humain au cœur de la performance dans la gestion du staff confirme cette préoccupation.

L'enquête réalisée après les Jeux de Paris ne met pas à jour l'arrivée de nouveaux spécialistes dans cette transformation des dispositifs. Par contre, elle laisse

apparaître deux phénomènes majeurs : d'une part la normalisation de la préparation mentale et, dans ce sens la place de plus en plus importante donnée aux spécialistes de cette question dans les dispositifs de préparation, et d'autre part l'usage de plus en plus répandu des données et pour appuyer cette transformation la présence de plus en plus forte des « data analyst » ou « data scientist ».

L'utilisation des données : une pratique répandue au degré de satisfaction important

Le premier constat est que la collecte des données est une activité quasi généralisée. L'analyse des types de données recueillies met en évidence la diversité et le volume croissants de celles-ci : données sur l'hygiène de vie, captations vidéo, ressentis... Cette accumulation de données explique les difficultés exprimées par certains entraîneurs pour gérer efficacement l'ensemble de ces informations. Les entraîneurs du Plan coach sont encore plus, que les autres, soumis à cette progression du volume et de la diversité des données récoltées.



©png-egg

De manière générale, les entraîneurs sont de plus en plus satisfaits de l'utilisation des données. Celles-ci leur permettent d'ajuster leurs pratiques, de planifier les entraînements, de réguler les charges et au final de mieux gérer la préparation des sportifs.

Pour autant, quelques difficultés sont évoquées par les entraîneurs insatisfaits et indécis. Parmi les problèmes soulevés, la qualité du recueil des données pas toujours bien renseignées par les SHN, la difficulté d'intégration de la diversité des données, ainsi que les difficultés d'analyse liées au manque de temps et surtout au manque de ressources humaines. De plus, le temps de rendu des analyses est rapporté comme n'étant pas toujours en phase avec le temps des entraîneurs.

Les entraîneurs du Plan Coach sont un peu moins satisfaits. Ce constat pourrait être lié à la forte augmentation du volume et de la diversité des données recueillies. Bien qu'ils aient sans doute bénéficié de ressources supplémentaires pour gérer ces données, leur multiplication rend le travail de plus en plus complexe et chronophage.

Les usages des données

Même si de plus en plus de données, de toutes sortes et sous différents formats, sont recueillies, analysées et utilisées et que les entraîneurs en sont de plus en plus satisfaits, l'analyse des entretiens réalisés montre qu'il est nécessaire de relativiser ces constats statistiques.

En dehors des données vidéos, de leur analyse et de leur utilisation systématique dans certains sports dans le cadre d'améliorations techniques, de choix tactiques, de stratégies ou encore d'analyse de la concurrence, peu d'entraîneurs dans les entretiens disent mobiliser, au quotidien, des données pour ajuster la charge d'entraînement. L'utilisation des données (*données de monitoring, de ressentis et autres marqueurs*), pour ajuster la charge d'entraînement au quotidien n'est pas encore systématiquement mise en œuvre. Parmi les entraîneurs interviewés, uniquement deux déclarent être engagés dans ce type de dispositif. Concernant les autres, l'analyse des entretiens a permis d'identifier les cas de figure suivant :

- Certains entraîneurs disent avoir tenté l'expérience mais ne pas y avoir donné suite au regard de la difficulté qu'ils ont rencontrée pour mobiliser les sportifs, et de ressources humaines et financières insuffisantes ;
- Certains entraîneurs expliquent s'appuyer sur un dispositif de recueil de données qui a une fonction d'aide ou d'appui pour confirmer ou discuter ce qui est perçu chez les sportifs ;
- Un entraîneur qui faisait office de précurseur car utilisait l'analyse de données a même fait une certaine forme de « retour en arrière » et questionne l'efficacité de ce type de démarche :

« Je crois qu'on en fait trop, c'est 'too much'. C'est mon regard, peut-être que les autres coachs, ils ne te diront pas ça. Oui effectivement tous les matins on avait des datas dans tous les sens, du monitoring

[...](aujourd'hui) Moi je porte plus d'attention à comment ils parlent, comment ils arrivent, comment ils disent bonjour.

Après l'inverse n'est pas vrai, je ne dis pas qu'il ne faut plus de data. Il en faut mais au bon moment. Et là j'ai le temps de digérer les datas, les comprendre et en tirer des enseignements pour l'athlète. »

L'analyse des entretiens montre que, pour la plupart des entraîneurs, la gestion au quotidien et notamment l'ajustement de la charge d'entraînement repose principalement sur la connaissance intime des sportifs, sur la base d'une relation de proximité et de confiance forte (ceci s'inscrit évidemment dans la perspective de leurs propos sur le recentrage sur l'humain et demeure faisable avec un nombre opportun de sportifs). En dehors de cas particuliers, faire appel à « l'œil du maquignon » (*l'observation, l'écoute et l'expérience*) reste donc encore, dans les discours des entraîneurs, la solution privilégiée pour ajuster la charge et individualiser le travail demandé. Le recueil des données au quotidien, revêt surtout une fonction d'aide à la décision qui vient en appui de ce que l'entraîneur observe et connaît de l'état des sportifs qu'il encadre.

« La data est une aide à la décision. Ça m'informe. Ça rassure mais, c'est pas ça qui va me faire prendre des décisions [...]. Plus je vais vers le très haut niveau, plus ça me pose des questions et plus ça m'interpelle, tous ces tests, ces temps, ces chiffres. Ce qui fait qu'on fait une super épreuve, c'est quand même mystérieux. »

Au final, les résultats interrogent la réalité du phénomène « data » et son utilisation quotidienne, et décrivent plutôt un phénomène en cours dont le processus n'est pas encore abouti.

Une quasi-normalisation de la préparation mentale

Au même titre que la préparation physique, la préparation mentale est devenue, depuis les Jeux olympiques de Rio (2016), un facteur reconnu, accepté et mis en œuvre par les entraîneurs dans le dispositif de performance. Les idées reçues sur la nature innée du mental du champion ne sont plus rapportées par les entraîneurs.



L'entraîneur national Matthieu GOURDAIN et l'escrimeuse Sara BALZER (escrime, sabre féminin). © Icon Sport

Dans l'enquête post Jeux olympique de Paris (2024), l'analyse des entretiens montre que tous les entraîneurs mettent en place des pratiques qui s'apparentent à de la préparation mentale pour faciliter la gestion des sportifs dans leur quotidien (*sa motivation, ses doutes, ses joies, sa confiance...*) et les coacher sur les compétitions. Deux cas de figure ont été identifiés :

Les entraîneurs qui n'hésitent pas à déclarer faire de la préparation mentale, et dont certains ont suivi une formation. Ils précisent qu'ils n'ont pas le choix et qu'il vaut mieux être préparé pour bien gérer certaines situations ;

Les entraîneurs qui déclarent ne pas faire de la préparation mentale mais qui, quand ils expliquent et décrivent les échanges qu'ils ont avec les sportifs, semblent avoir des pratiques identiques à ceux qui affirment en faire.

Tous les entraîneurs interviewés ont également indiqué avoir dans leur groupe d'entraînement des sportifs qui font de la préparation mentale avec un professionnel du mental. Cette situation est perçue positivement par les entraîneurs et ils en sont même source de proposition. À la demande des sportifs ou lorsqu'ils perçoivent que certaines problématiques

peuvent et doivent être prises en charge par des spécialistes du mental, les entraîneurs n'hésitent pas à les orienter vers des préparateurs mentaux.

Cette posture renforce le processus de normalisation de cette pratique au sein du dispositif de préparation à la performance. En termes de degré d'intégration de la préparation mentale dans ces dispositifs, une grande partie des entraîneurs déclarent échanger et travailler directement avec les préparateurs mentaux des sportifs dans un objectif d'optimisation de la performance, en respectant évidemment la déontologie professionnelle des spécialistes du mental. Concernant certains entraîneurs pour qui cela n'est pas toujours possible, ils indiquent regretter de ne pas pouvoir avoir accès à certaines informations en échangeant avec les professionnels du mental.

Mais, ce qu'il est important de souligner pour illustrer davantage ce processus de normalisation, c'est qu'une grande partie des entraîneurs interviewés disent eux-mêmes avoir un coach ou un préparateur mental personnel pour les accompagner. Ils le justifient comme une démarche déterminante pour conserver un certain équilibre personnel, prendre du recul, échanger. Cet accompagnement est une pratique qui semble s'être normalisée durant cette olympiade.

ENQUÊTE SUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES ENTRAÎNEURS DES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024 : DES CARRIÈRES AU TRAVAIL QUOTIDIEN

RAPPORT STATISTIQUE 2025



Responsables scientifiques du projet : BURLOT Fabrice (1), JONCHERAY Hélène (1) (2)

Collaborateur scientifique du projet : HEILIGENSTEIN Antoine (1)

Collaborateur sportif du projet : LE CASTREC François (3)

Financement : ANS

1 - INSEP. Pôle Performance, Laboratoire Sport Expertise et Performance (EA 7370)

2 - Université Paris Cité, Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris (URP 3625, I3SP)

3 - ANS. Agence Nationale du Sport

Conclusion

Interroger, après chaque olympiade depuis les Jeux de Rio (2016), les entraîneurs sur leurs conditions de travail, permet d'observer les changements en cours dans la haute performance. Plus que des changements radicaux, l'étude montre des transformations progressives, perceptibles surtout à l'échelle de plusieurs olympiades : la normalisation de la préparation mentale, la professionnalisation des staffs ou encore la diffusion de l'analyse de données en sont des exemples significatifs. Ces évolutions bouleversent la manière de travailler des entraîneurs. Elles les confrontent à de nouvelles problématiques, ainsi qu'à de nouveaux domaines de compétences à développer. Le changement de posture visant à (re)mettre l'humain au cœur de la performance tant dans les relations avec les sportifs qu'avec les membres du staff constitue sans doute l'un des enseignements majeurs de cette enquête post-Jeux de Paris. Au-delà de l'émergence de nouvelles compétences à développer chez les entraîneurs (notamment managériales et liées à la connaissance des nouvelles générations de sportifs), ces transformations offrent

également un cadre intéressant pour analyser les changements sociaux à l'œuvre dans notre société et plus particulièrement la place laissée à l'humain dans un contexte de recherche de performance. À ce titre, il apparaît pertinent de se questionner dès aujourd'hui sur le développement de l'intelligence artificielle et ses conséquences sur les modalités de travail des entraîneurs, sur les ressources que ces transformations exigeront, ainsi que sur les métiers qui sont susceptible d'être créés et *a contrario* ceux qui risquent de disparaître.

Pour aller plus loin

Le rapport est en ligne sur le site de l'INSEP :

<https://www.insep.fr/fr/publications/enquete-sur-les-conditions-de-travail-des-entraîneurs-des-jeux-olympiques-de-paris>

Un entretien avec Fabrice Burlot est sorti dans le dernier INSEP le Mag de 2025 :

<https://www.insep.fr/fr/publications/insep-le-mag-ndeg68-novembre-decembre-2025>

Charly Simo, une aventure paralympique dans le management humain





Stéphane Couckuyt

Docteur responsable de l'Observatoire des pratiques et des métiers du sport de haut niveau, INSEP



Charly Simo

Manager de l'équipe de France Cécifoot
Président fondateur de l'association ASA

Cette interview réalisée par Stéphane Couckuyt donne la parole à Charly Simo, initiateur de l'audiodescription dans le sport. Le lecteur pourra compléter la lecture en écoutant un podcast en deux parties (cf. encadré), paru dans l'émission « Les ficelles de la performance » (animée par Stéphane Couckuyt), au sein de la collection INSEP Podcast (coordonnée par Sylvain Bégot). Il est ici question de parcours, de développement professionnel régulier, du rôle de manager et des clefs de performance et de contre-performance du management de projet et d'Hommes.

Retrouvez les deux parties du podcast



Partie 1: https://www.youtube.com/watch?v=0t_fL1qSTio&t=5s

Partie 2: <https://www.youtube.com/watch?v=q7W80hEilEs&t=8s>



Charly, peux-tu présenter ton parcours avant d'arriver dans l'univers du football pour déficients visuels ?

Né en 1984 au Cameroun, au lycée j'entre en centre de formation de football. Je fais des essais dans plusieurs pays européens avant d'être engagé dans un club professionnel grec à 18 ans.

Je découvre le cécifoot à Athènes, en 2004, lors des Jeux paralympiques. C'est vraiment une histoire singulière : je croise en ville le responsable de l'équipe de France, Julien Zéléla, nous discutons. J'assiste ensuite à France-Brésil et France-Argentine et je suis scotché par ces sportifs qui, sans la vue, font du football et suscitent l'engouement en tribune.

De cette rencontre, comment en arrives-tu à devenir manager de la performance du cécifoot pour la France ?

Ces Jeux restent marqués dans mon esprit. Quelques années après, je mets fin à ma carrière de footballeur professionnel et j'arrive en France. Je passe les diplômes d'entraîneur et je suis à la fois entraîneur de football et entraîneur de football pour déficients visuels car Julien Zéléla me sollicite à ses côtés.

« Charly, on a besoin des personnes qui ont fait du football. Des personnes qui sont formées pour nous accompagner, pour permettre que notre discipline prenne un élan conséquent sur le territoire ».

Je me forme à son contact, en expérimentant beaucoup avec les sportifs et en sollicitant leurs *feedbacks*. Le *feedback* est très important pour moi. Après chaque entraînement et même après chaque exercice, je prenais le *feedback* pour m'assurer que c'était compris, que la tâche demandée ou l'exercice réalisé était efficace, qu'ils comprenaient pourquoi nous faisons cela et s'ils visualisaient la retranscription dans le jeu. Cela m'a enrichi, d'autant que je prenais beaucoup de notes de leurs retours sur mes séances. De plus, entraîner en parallèle des footballeurs et des footballeurs déficients visuels m'a beaucoup édifié, j'estime que je suis très chanceux.

Vers des entraîneurs multidisciplines ?

À l'heure de la reconnaissance en France de l'importance de ne pas spécialiser précocement les jeunes sportifs, dans la mouvance du Long Term Athlete Development (LTAD) canadien et de la mise en place d'un certificat de compétence spécifique (CCS) « Stratégie de formation des jeunes athlètes » à l'INSEP, il est possible de s'interroger de la même façon sur la spécialisation monodisciplinaire des entraîneurs.

L'exemple de Charly est frappant, il entraîne dans plusieurs disciplines – football, football pour malvoyants, cécifoot, goalball – et donc auprès de plusieurs publics. D'autres exemples existent, tel un Guy Ontanon qui entraîne dans le basket-ball régional et en athlétisme scolaire avant d'avoir la carrière qu'on lui connaît en athlétisme.

À quel point un entraîneur gagne-t-il en performance en ayant entraîné différentes disciplines ? Faut-il, en tant qu'entraîneur ou gestionnaire de carrière d'entraîneurs, spécialiser ou diversifier ?

Une fois mes diplômes obtenus, je suis coach, entraîneur et manager d'une équipe de Division Honneur (DH) à Gien et de 2008 à 2011 je deviens entraîneur bénévole de l'équipe de France des malvoyants.

En 2011, je quitte le club de Gien pour être prestataire, notamment pour l'Union nationale des aveugles et des déficients visuels (UNADEV).

De 2011 à 2013, je suis entraîneur adjoint de l'équipe de France de cécifoot. C'est à ce moment-là que nous remportons la médaille d'argent aux Jeux paralympiques de Londres 2012. De 2013 à 2014 je suis entraîneur en chef. Recruté à la FF Handisport en 2015 comme coordonnateur des sports pour Déficients Visuels, fin 2017 je deviens directeur sportif du Cécifoot et du Goalball, et manager de la performance des équipes paralympiques (Goalball et Cécifoot).

Aujourd'hui, après l'incroyable médaille d'or le dernier jour des Jeux 2024 aux pieds de la Tour Eiffel, je prépare Los Angeles 2028 tout en continuant à œuvrer pour la promotion du football pour déficients visuels sur le territoire.

Tu dis qu'entraîner ces deux publics en parallèle t'a beaucoup apporté. Peux-tu préciser ?

Entraîner des malvoyants m'a permis d'augmenter mes capacités d'adaptation, d'écoute, de compréhension et de *feedback*, car dans l'équipe il faut composer avec plusieurs types de handicap et plusieurs degrés de vision. Arriver avec des cadres préconçus, rigides, descendant, c'est passer à côté de la compréhension du sportif et de l'individualisation de l'approche qui est particulièrement essentielle avec ce public.

La deuxième chose qui m'a vraiment marqué, c'est que si tu ne sais pas communiquer oralement, tu ne passes pas de message avec eux. Au son de ta voix, ne serait-ce qu'en disant « bonjour » en arrivant, ils savent si tu n'es pas bien, fâché, content ou neutre. Aujourd'hui, je continue à entraîner un peu en valide, en tant qu'entraîneur adjoint d'un club. J'y apporte beaucoup en termes de communication. On se rend compte que, dans le football traditionnel, les joueurs ne communiquent pas suffisamment.

En plus des formations d'entraîneur de football et de tout ce que tu apprends au contact des joueurs, as-tu d'autres éléments qui t'ont inspiré, qui ont structuré ton approche ?

Oui, bien sûr ! Je vais essayer de rester succinct !

Je disais que j'ai pris beaucoup de notes sur mes expérimentations d'entraîneur. De manière générale, je tiens un carnet pour ne pas perdre d'idées et structurer mon approche, avec réflexivité. En travaillant avec Julien Zéléla il y a 20 ans, j'avais des idées mais je n'écrivais jamais. Un jour, il m'a dit « *Charly, toutes les idées, il faut les écrire. Dès qu'elles viennent, écris-les. Plus tard, en relisant tes notes, cela te permettra peut-être de développer des projets intéressants. Certaines notes seront utiles plus tard* ». Depuis, j'ai des notes sur mon téléphone que j'envoie ensuite sur mon ordinateur pour mise en forme. Je lis et j'écoute beaucoup, notant mes idées, des phrases marquantes, des bribes de projets qui peuvent me fasciner voire qui peuvent être retranscrits dans mon domaine. Le jour où il faut travailler sur un sujet, relire mon carnet me donne des idées et m'éclaircit sur où je veux aller, ce que j'ai envie de faire et comment je peux le faire. Je pense que tout le monde devrait s'y mettre, en tout cas c'est fondamental pour un manager.

Par exemple, concrètement si je n'écrivais pas, je n'aurais jamais fait le projet Cécistade. Ce programme, que j'ai mis en place en 2021, nous a permis d'avoir dix terrains permanents alors qu'avant il n'y en avait aucun

sur le territoire. J'avais des notes sur le sujet et, quand le « Plan 5 000 équipements – Génération 2024 » du Ministère et de l'Agence nationale du sport a été lancé, j'ai saisi l'opportunité en les reprenant pour structurer une réponse à l'appel d'offres. Aujourd'hui, le développement de masse est donc facilité, de même que la performance car il y a plus d'infrastructures, permettant plus d'entraînements. Nous avons des structures d'entraînement régionales, notamment en Île-de-France, à Lille et à Bordeaux.

J'ai également beaucoup appris en observant des personnes inspirantes. Je pense que c'est dans mon ADN de pouvoir apprendre des autres. À la fédération handisport, j'ai croisé des gens fabuleux qui m'ont permis d'exprimer le meilleur de moi-même et d'évoluer plus encore.

Je pense à Jean Minier, alors DTN de la Fédération, qui dans sa manière de me manager ne m'a pas bridé. Pour certains managers c'est « *moi je sais, c'est comme ça et pas autrement* », il faut exécuter. Lui, très humble, donnait une direction puis me laissait faire avec ma personnalité, mon ressenti, et quand cela n'allait pas, il me recadrait. Cette approche m'a vraiment beaucoup aidé... Il a libéré mon énergie en prenant en compte ma personnalité, en la laissant s'exprimer. Et je l'utilise beaucoup aujourd'hui dans mon management. Lorsque vous enfermez les énergies, cela empêche votre propre progression et celle des collaborateurs. Parfois, des personnes que vous ne



L'équipe de France
Cécifoot.
©D. Echelard

considérez pas comme capables d'apporter beaucoup, si vous leur permettez de s'exprimer, elles apportent des idées, des bonnes énergies, etc.

Christian Février a pris sa suite comme DTN en 2017. Toujours dans la même lignée, dans la simplicité et avec cette efficacité malade qui est de te laisser faire, de t'accompagner, de te questionner pour que tu apprennes à te questionner. Au début j'étais nouveau à la Fédération, je ne savais pas trop comment cette institution fonctionnait et j'étais encore peu expérimenté dans le montage de projets. Lui me donnait carte blanche, me laissait faire avec mes idées, ma compréhension. Mais, chaque fois que j'allais le voir pour qu'il m'accompagne, qu'il relise et réoriente le projet que je concevais, il ne me donnait jamais des directives et posait plutôt des questions comme « *Pourquoi dis-tu cela ici ?* ». Ce questionnement permettait de m'éduquer, de donner du sens à ce que je proposais et de me préparer aux éventuelles questions qui pourraient être posées. S'il m'avait simplement dit « *Ah non ne fais pas ça, dis plutôt cela, écris ceci* », je n'aurais pas compris. Sur le moment, je dois être honnête, je me disais qu'il ne voulait pas m'aider. Quand tu rentres dans le monde du travail après avoir été dans un milieu comme le football où tout est fait pour toi, tu te dis que ton chef va apporter la solution, mais non il te questionne. Son approche m'a interpellé, et c'est plus tard que j'ai compris.

Jean et Christian, ce sont des personnes que je ne remercierais jamais assez, parce que comme avec un enfant ils m'ont filé un vélo, ils m'ont laissé me débrouiller, je me suis blessé et au final j'ai compris comment il fallait pédaler, comment garder l'équilibre et aujourd'hui je ne peux qu'en être fier. J'ai compris l'importance de l'autonomie et de la réflexion dans le travail.

“Norbert Krantz arrive et impulse une culture de haute performance à la Fédération. Il avait de l'énergie et plein d'idées [...] Il m'a donné une nouvelle perspective sur la performance.”

Fin 2017, Norbert Krantz arrive et impulse une culture de haute performance à la Fédération. Il avait de l'énergie et plein d'idées. Dans un contexte difficile pour le cécifoot – vice-champion aux Jeux de 2012, non qualifié aux Jeux de 2016, faible budget dû à l'absence de résultats – je commence à remettre le projet de performance sur des rails. Nous nous qualifions pour la Coupe du monde de 2018 en Espagne, mais pour y terminer avant-dernier. Le douloureux résultat est l'occasion pour chacun de se rendre compte du niveau réel et du travail individuel et collectif à accomplir si nous voulions être les meilleurs demain. Norbert est présent à Madrid et, après la défaite, nous avons beaucoup parlé. Il m'a donné une nouvelle perspective sur la performance. Il a aussi cherché à mettre l'équipe de France dans des conditions correctes pour nos rassemblements. Il obtient un budget pour acheter des barrières pour nos stages et grâce à mon réseau, on met en place une convention avec le RC Lens pour avoir un lieu culte. Avant c'était compliqué, nous faisons des stages un peu partout en déplaçant les barrières, très lourdes. Avec le RC Lens, quand nous arrivons, les barrières sont montées en extérieur ou dans le dôme, donc qu'il pleuve ou qu'il neige, nous nous entraînons, nous dormons sur place, comme les autres professionnels, dans le centre d'entraînement, avec hébergement, restauration, salle de musculation. Cela a changé notre vie.

C'est aussi à ce moment-là que Norbert m'a orienté vers le livre *TeamThink* du manager de l'équipe de rugby de Nouvelle-Zélande (Mazany, 2002), et vers *Trajectoire Manager Sport (TMS)*, un Executive Master (EM) à l'INSEP.

« *Cela peut te faire du bien, te permettre de prendre les choses avec un peu de hauteur* ».

Il a pris le temps de me connaître et il a identifié ce qu'il me fallait. Il a compris qu'avec cette formation, je deviendrais beaucoup plus fort. De mon point de vue, le but de TMS est de nous amener à mieux nous connaître pour mieux accompagner les autres, mieux comprendre l'humain. C'est basé sur des témoignages, du partage d'expérience entre pairs et des actions très concrètes qui bousculent les idées, les convictions que l'on a. J'y ai compris qu'il fallait libérer les énergies pour performer. Trop canaliser les énergies limite les idées alors qu'il y a une grande richesse dans les

contributions de ceux qui nous entourent. Parfois, une simple discussion peut révéler des perspectives improbables. Également, je suis persuadé que tous mes promotionnaires ont été marqués par l'épisode de l'orchestre. Le travail du chef d'orchestre paraissait facile de l'extérieur. Lorsque ce fut à mon tour de prendre la baguette et de diriger, grande difficulté : je n'arrivais pas à faire jouer les musiciens. En tant que manager, il faut communiquer avec tout le monde, faire en sorte que tout le monde joue avec de la joie et avec le tempo que tu auras décidé. Il faut que tu arrives à rassembler tout le monde, même celui qui, dans la mélodie, a une part infime mais importante. Il faut qu'il se sente partie prenante. Et c'est véritablement ça notre métier, créer un collectif, une équipe qui joue ensemble. J'ai vraiment compris beaucoup de choses ce jour-là. TMS m'a fait comprendre que mon rôle ne se limite pas à donner des instructions, à faire exécuter les autres, mais aussi à faire conscientiser et à accompagner les autres. Cette formation m'a aussi apporté cette idée de grandir avec les autres pour réussir ensemble, en me connaissant, en comprenant mes collaborateurs et en leur faisant confiance. TMS a transformé ma vision sur le recul, l'analyse avant d'agir. Je prends de la hauteur pour avoir une vue d'ensemble sur tous les aspects de la performance, que ce soient les joueurs ou le staff. J'ai également compris que le métier de manager est un parcours de formation tout au long de la vie.

Aujourd'hui je sais que nous avons besoin d'être accompagnés. On pense souvent au coaching des athlètes, mais on oublie celui des coachs et des managers alors que c'est essentiel. Être coaché durant la formation m'a permis de me découvrir, de découvrir ce qu'est le management, et aussi de comprendre que la vie est un cycle. Et dans ce cycle, il faut savoir qu'on peut arriver à un certain point, mais ensuite, on est obligé de se réinventer, sinon on va chuter. Et si on se recycle, si on se régénère, on peut revenir au sommet ou y rester.

Depuis la fin de la formation, je continue le coaching avec ma coach Emmanuelle Coubat. Le coaching est quelque chose de très bénéfique dont on ne comprend pas encore la portée. Un coach, ce n'est pas quelqu'un qui est là pour faire à ta place, te diriger ou te juger. C'est quelqu'un qui est là pour t'écouter, te faire parler, et t'aider à prendre des décisions par toi-même.

Il t'accompagne avec des outils pour comprendre l'importance de considérer tous les éléments et ne pas rester enfermé dans des convictions.

D'autres personnes sont inspirantes pour moi, enrichissant ma vision. Sans être exhaustif, je pense à Daniel Martins, un kiné/ostéopathe non voyant qui m'aiguille sur tous les sujets mêlant déficience visuelle et santé, à Sami El Ghedari, DTN adjoint chargé de la performance qui m'impressionne par sa vision « 360 degrés » et son éloquence, et encore à Grégory Saint-Géniès, DTN qui propose une façon de manager très moderne et efficace, en déléguant tout en ayant un suivi précis des projets avec chaque acteur.

Long et dense parcours d'apprentissage, tant formel que moins formel, Charly ! Qu'est ce qui t'anime, c'est quoi ton carburant ?

J'ai une motivation forte qui organise mon travail et mes apprentissages : laisser une trace pour les suivants, ainsi que tendre vers l'excellence dans ce que je fais.

Je suis un enfant de la performance. Le défaut de ma qualité, c'est que je suis quelqu'un de très entier. C'est-à-dire que si je fais quelque chose, je le fais bien. Quand je suis parti du Cameroun pour la Grèce, mon père m'a dit « *Ce que je te conseille, c'est que quel que soit ce que tu as envie de faire, fais-le bien* ». Ça me guide tous les jours.

Autre motivation, c'est vraiment de laisser un impact dans ce que je fais. Je veux que ceux qui viendront aient une *guideline*, quelque chose qui leur permette de continuer ce qui a été initié. Par contre, la recherche de reconnaissance n'est pas un moteur fort chez moi. C'est vraiment le souci de bien faire et puis surtout d'arriver à la haute performance avec tous. Ma fierté, c'est de voir que tous les athlètes que j'ai connus jeunes sont aujourd'hui des hommes épanouis, médiatisés et de bons ambassadeurs. Le dynamisme du Cécifoot au niveau national aujourd'hui est une autre victoire. Plus largement, mon objectif a toujours été de montrer que les personnes en situation de handicap sont porteuses de compétences et de leur donner une place dans la société. C'est pourquoi je suis président fondateur de l'association ASA France, qui a formé entre autres près de 1 000 journalistes afin qu'ils puissent faire de l'audiodescription durant les matchs.



©D.Echelard

Les joueurs de cécifoot ont aussi quelque chose que je ne trouve pas toujours dans le football et qui m'a vraiment motivé. J'ai découvert des personnes en quête de progression, de performance. Vous prenez plaisir avec des sportifs demandeurs. Dans le football traditionnel, je ne prends pas autant de plaisir. Par exemple, je crois que ceux que j'ai côtoyés à Gien n'étaient plus assez amoureux de leur sport, de la performance...en fait, ils n'étaient plus dans cette quête.

Tu es maintenant manager dans le champ depuis près de dix ans. Ça consiste en quoi, être manager ?

Alors, pour moi il y a des compétences transversales de manager. J'en ai déjà un peu parlé lorsque j'ai évoqué la formation TMS. Je vois des similitudes avec un chef d'entreprise. Quand on t'écrit, ce n'est pas pour dire « *Merci Charly* » mais « *Il y a un problème* ». Si mentalement, tu n'es pas prêt à accepter cela, tu n'as pas compris le métier. Le rôle du manager, c'est

de travailler dans l'ombre pour libérer les énergies et favoriser la performance collective. Cela passe par la création d'un environnement où chacun peut s'exprimer librement, partager ses ressentis et contribuer à la construction de liens solides entre le staff et les joueurs. Ces liens, qui se sont manifestés à Paris, sont le fruit de tout ce travail invisible.

Pour manager une équipe, les premières qualités que je peux avoir sont l'empathie, la transparence et la cohérence. Cela permet de construire un collectif solide avec l'humain au cœur du projet. Et puis c'est un métier difficile : il faut aussi du caractère et de l'humilité. Encore plus quand il y a du succès, avec les gens qui te félicitent. Si alors tu n'es pas accompagné et si tu n'as pas reçu une certaine éducation, je pense que tu es déjà dans une pente descendante. Sur ce point aussi, le cécifoot m'a apporté beaucoup, j'ai compris que ne pas toujours avoir des certitudes est aussi une forme d'humilité, qu'écouter et être attentif à ce que font et disent les autres peut être très formateur et amener la performance.

Également, un manager doit maîtriser l'activité qu'il gère, avoir une vue transversale sur tous les aspects de la performance. Cela ne signifie pas tout savoir, mais comprendre suffisamment pour apporter des solutions, remédier. Dans une folle épopée comme celle de Paris, beaucoup de choses ont été faites en coulisses pour permettre à chaque membre de l'équipe de performer et cela demandait cette vision d'ensemble.

Et concrètement, que manages-tu à la Fédération ?

Avant les Jeux de Paris, j'ai travaillé à la fois sur la performance et le développement. Par-là, j'entends le sens usuel de ces termes dans notre milieu : la performance, c'est aller chercher des médailles et le développement, c'est augmenter le maillage territorial et le nombre de personnes ayant accès au football pour déficients visuels. Mais bien entendu, le développement a aussi ses formes de performance, tel le projet CéciStade dont j'ai déjà parlé qui a permis d'augmenter notablement le nombre d'entraînements sur le territoire.

Par ailleurs, développement et performance se nourrissent mutuellement, ne pas les dissocier est important. Quand j'entends « *Moi, je suis focus sur la performance* » je trouve cela dommage car c'est limiter son action à un petit collectif sans s'assurer qu'il va se régénérer avec des profils de sportifs qui correspondent bien au projet, aux besoins de la performance internationale. En tout cas, dans un sport comme le nôtre tu es obligé de travailler sur toute la chaîne et la dualité créée par avoir un responsable de la performance et un responsable du développement est une vraie question dans le sport aujourd'hui. Le modèle économique de la Fédération fait qu'il n'est pas toujours évident de recruter deux responsables distincts. C'est peut-être une chance, pour avoir une approche synergique des deux sujets, pour avoir une vision prospective des évolutions à venir, à la fois sociétales, mais aussi sportives et sanitaires, le vivier d'athlètes déficients visuels fluctuants en fonction de l'hygiène de vie, des accidents de la vie, des avancées de la médecine, etc. Un de mes rôles de manager est de faire une veille sur ces sujets et d'avoir une vision.

Depuis la fin des Jeux, mon investissement est focalisé sur la performance, comme manager de la performance cécifoot et goalball. Mon travail est donc maintenant plutôt axé sur la détection de nouveaux talents et

sur l'accession à la performance. Concrètement, je crée des académies de performances permettant aux jeunes à fort potentiel d'avoir plusieurs entraînements par semaine et ainsi d'avoir des équipes de jeunes, une équipe de France de réserve, contribuant à la performance des prochaines olympiades grâce à un renouvellement constant des effectifs. Le fait d'être centré uniquement sur la performance, tout en ayant mis en place par le passé certaines conceptions côté développement et en travaillant étroitement avec le nouveau collègue en charge de ce secteur, permet de travailler sur des chantiers jusqu'ici mis en sommeil par manque de temps, tels que la data, l'articulation des facteurs de la performance et la préparation d'une équipe de France jeune en goalball en vue des Jeux européens de la Jeunesse.

Justement, en te centrant sur la performance sportive, peux-tu nous partager quelques-unes de tes clés de performance en tant que manager ?

Dans mon approche j'ai quatre dimensions qui soutiennent la performance du collectif :

- Créer un environnement où le projet est dévolu à chacun, où chacun peut s'en saisir et y contribuer ;
- Comprendre et connaître les athlètes/le public déficient visuel ;
- Connaître et développer son staff et se créer un réseau pouvant concourir au projet de performance ;
- Utiliser la contre-performance pour construire la performance.

Créer un environnement où le projet est dévolu à chacun, où chacun peut s'en saisir et y contribuer

Pour moi, il est important que chacun se sente partie prenante du projet de performance et y contribue activement. Il y a beaucoup de choses que j'ai mises en place grâce à ma formation TMS et à mon accompagnement par Emmanuelle.

Un des outils est le team building, apprendre à s'apprécier dans le groupe, même si nous ne pouvons pas tous partir en vacances ensemble. Nous avons essayé le « commérage inversé » pour aider certaines personnes qui n'ont pas beaucoup d'estime d'elles-mêmes. C'est un outil que j'ai pensé et nommé avec Anne Capron puis Emmanuelle Coubat, qui sert à ce que les acteurs se rendent compte de ce que les

autres pensent d'eux. C'est le fait de pouvoir parler d'une personne en bien, devant elle. Parfois, dans un groupe, on a des impressions. Entendre un partenaire dire « *J'aime beaucoup quand tu fais ça, j'apprécie ta manière d'être* », cela ôte beaucoup de non-dits et de croyances, cela change tout.

Depuis mes premières années comme entraîneur, je conçois chaque sportif comme étant un porteur de compétences. Chacun est une ressource pour le projet commun. C'est très puissant. Classiquement, ceux qui ont un handicap sont souvent perçus comme étant en difficulté, nécessitant plus d'aide, qu'il faut faire pour eux, à leur place. Or, on juge mal la capacité que l'humain peut avoir en général, et les sportifs de haut niveau en particulier. Je me suis demandé comment concrètement permettre à chacun de donner le meilleur pour le projet commun. On dit qu'un manager a deux options : soit prendre l'option de la verticalité, c'est-à-dire un management très directif, soit l'option de l'horizontalité, c'est-à-dire écouter tous et décider ensemble. De manière caricaturale, si demain tout le monde pouvait décider, nous partirions dans tous les sens, car personne ne trancherait et nous n'avancerions pas. À côté de cela, la verticalité est très brutale, car elle impose une manière de faire sans alternative. J'opte pour une position intermédiaire, c'est-à-dire écouter tout le monde, donner la parole à chacun, essayer de collaborer avec tous, travailler l'intelligence collective et assumer la décision.

L'écoute de chacun n'est pas anodine, elle contribue à libérer les énergies, libérer les idées qui renforcent donc l'intelligence collective, en plus de l'appropriation du projet par chacun. J'estime que dans un projet, si tout le monde ne se sent pas à sa place, investi, compétent et partie prenante, c'est voué à l'échec.

La controverse est aussi importante. Quand on discute l'entraîneur et moi, on a l'impression de l'extérieur que nous ne nous entendons pas du tout. Mais non ! Nous nous challengeons.

Un autre aspect est de se positionner comme accompagnateur, y compris en retrait du groupe, en cherchant à construire du sens, à questionner... je parlais de Christian tout à l'heure, qui m'a beaucoup questionné sur ce que je voulais faire. Il voulait m'amener à développer et être très clair d'abord avec moi-même dans ce que je fais, mais aussi à pouvoir donner du sens à ce que je veux faire. C'est ce que je cherche à incarner, aider à ce que chacun partage le sens de

ses propositions pour qu'ensemble nous puissions en discuter, adhérer et aller plus loin. Être dans cette posture d'accompagnateur nécessite de poser son ego pour se centrer uniquement sur la réussite collective, qu'ensemble, quand on réussit, on se dise « *ah oui, on a vraiment fait quelque chose de grand* ». Cela a été le cas aux Jeux et à d'autres moments. Je peux comprendre que pour des managers, poser son ego et laisser les autres s'exprimer et libérer leur énergie est difficile, mais cela renforce la confiance et l'efficacité de l'équipe. Ma coach Emmanuelle m'a beaucoup aidé dans ce sens-là, parce qu'on a toujours l'impression en tant que manager qu'il faut « garder les clés du camion », alors que non, pas toujours. Par exemple mon ego je le pose régulièrement quand c'est l'entraîneur qui communique sur des éléments que j'ai développés. Je pense qu'en procédant ainsi l'entraîneur entretient son leadership, sa légitimité, auprès de l'équipe. Naturellement, c'est le manager qui a le lead. Mais il faut vraiment comprendre que le leader technique de l'équipe, c'est l'entraîneur. Si un manager ne comprend pas cela, il fait fausse route. Je m'efface davantage qu'avant, je laisse davantage faire, j'écoute, je veille. Je maternelisais et prescrivais beaucoup, j'avais envie qu'ils fassent comme moi je pense. Je croyais que c'était ce qui allait amener de la performance alors que non, c'est un projet porté par chacun et porté par tous, qui mène à la performance. En fait je ne faisais pas confiance, ni aux staffs ni aux joueurs. Je pensais que je devais tout maîtriser, donner mon avis sur tout, voire décider à la place des autres. J'ai appris à travailler en arrière-plan, cela permet d'être plus efficace et aujourd'hui il y a une énergie que je ne perds plus.

Un autre élément de mon management, c'est d'avoir des convictions et un cap mais sans être figé. J'ai lu un livre récemment, « Les vertus de l'échec » (Pépin, 2016), qui m'a beaucoup appris. Par exemple, dans l'échec, il y a parfois une opportunité de bifurcation. Par le *feedback* des acteurs principaux de l'activité, je peux mieux évaluer quand il faut changer de direction. Il ne faut pas toujours persévérer aveuglément, savoir prendre un autre chemin est aussi une vertu. Nous avons justement bifurqué après l'échec de Tokyo, j'y reviendrais.

Comprendre et connaître les athlètes/ le public déficients visuels

Tu ne peux pas bosser avec des gens que tu ne connais pas, ce n'est pas possible. C'est valable pour la hiérarchie, le staff, les athlètes.

À ce titre, tous les sportifs peuvent être considérés comme faisant partie de publics définissables. Les cécifootballeurs constituent un public avec ses singularités, comme tout public. Les U5 et U6 constituent un public, tout comme les U8 et U9, ou encore les déficients visuels. Il s'agit de comprendre comment fonctionne le public avant de mettre en place des exercices ou un programme adapté à ce public-là. Une fois que l'on a compris les singularités du public avec qui l'on travaille, on peut avoir une approche qualitative, en faisant de l'adaptation, de l'individualisation.

Pour les déficients visuels les silences, les intonations, le rythme de parole sont des indicateurs importants. Le choix des mots est également à repenser. Parce que ce public est diversifié, même chez les non-voyants certains ont un reste visuel, certains ont vu et ont perdu la vue, d'autres n'ont jamais rien vu, et pour certains, des termes comme « le gazon vert » n'ont aucun sens.

En plus de comprendre le public, il faut comprendre les individus le composant. Cela demande de l'empathie, de l'intérêt : comment fonctionne chacun, quel est le carburant, la motivation.

Connaître et développer son staff et se créer un réseau pouvant concourir au projet de performance

Il est aussi important de connaître son staff, et de le connaître par rapport à l'adéquation au projet et par rapport aux ressources disponibles sur le marché.

Après les Jeux de Tokyo, qui n'étaient pas une réussite pour nous, j'ai fait le choix de conserver l'entraîneur à condition qu'il accepte d'évoluer. Je lui ai dit qu'il n'avait pas d'alternative, que personne ne me suivait dans sa reconduction, ni la Fédération ni les instances sportives. Je savais qu'avec lui, on gagnerait, car même si comme tout humain il n'a pas toutes les compétences, il a des compétences rares sur un marché très restreint. D'un côté, architecte de formation il sait concevoir des projets, un entraîneur talentueux, précis et qui a beaucoup d'idées. Il est aussi depuis plus de 20 ans dans le milieu international du CéciFoot,

avec une médaille d'argent en 2012. Ce n'est pas un hasard. Entraîner une équipe, tout le monde peut le faire, mais amener à gagner, c'est différent, il faut que l'entraîneur ait un brin de folie. Ceux qui peuvent transformer un sportif en lion, ils sont très peu. D'autre part, le cécifoot ce n'est pas le football traditionnel avec des entraîneurs qui fleurissent partout, le vivier de potentiels entraîneurs paralympiques est restreint. Donc je souhaitais le garder en poste, mais par contre je devais le convaincre de changer des aspects, en lui fournissant des outils et des références. Bien que plus âgé que moi, il a accepté de laisser son égo de côté, de m'écouter, de transformer certaines de ses pratiques. Je pense que nous avons réussi, je l'ai amené à se former, à se faire accompagner, à revoir notre philosophie de manière drastique et le titre paralympique est arrivé.

Changer d'entraîneur ou régénérer son approche ?

Le turnover des entraîneurs olympiques est particulièrement élevé : seulement la moitié des présents aux Jeux de Tokyo était déjà en responsabilité pour les Jeux de Rio. Celui des entraîneurs paralympiques l'est encore plus : seulement un tiers a fait Rio et Tokyo.

Ce turnover interroge, dans un milieu où l'expérience est centrale et demande du temps pour se développer (voir la partie « primat de l'expérience » de l'article introductif (Couckuyt *et al.*, 2024) du numéro 31 de *Réflexions Sport*). Quand ce turnover n'est pas décidé par l'entraîneur lui-même, mais par les instances, les managers ont de nombreux éléments à peser ou soupeser pour prendre la décision. Il se peut que, comme dans le cas décrit par Charly, un bon choix soit d'investir sur la formation, l'information et l'accompagnement de l'entraîneur plutôt que d'en changer.

Utiliser la contre-performance pour construire la performance

Gaston Bachelard dit que la réussite, c'est une erreur rectifiée. C'est probablement ce que nous avons fait à Paris en 2024, rectifier des erreurs commises à Tokyo 2021. Il y a un parallèle entre échec et réussite. Pour nous, la Coupe du monde 2018 a été une grande catastrophe, mais c'était le début de la construction de la victoire. Et à Tokyo, nous avons terminé derniers, une expérience difficile mais qui s'est révélée être

une opportunité d'apprentissage. Lorsque tu as une grande défaite, c'est là où il faut vraiment être dans une réflexion, se demander comment ne pas reproduire cela. Il faut avoir beaucoup de lucidité, prendre du temps pour mûrir les choses, prendre tous les paramètres en compte, socio-économiques, athlétiques, techniques. L'échec de Tokyo nous a permis de faire des bilans individuels et collectifs pour revoir notre approche et éviter ce qu'Albert Einstein appelle la folie : refaire les mêmes choses en espérant un résultat différent aux Jeux de Paris. Concrètement, après Tokyo, nous avons ajusté notre philosophie, « bifurqué » comme dit Charles Pépin. Nous avons donc amélioré, changé notre trajectoire pour essayer de performer avec nos qualités et nos valeurs. Parce que les athlètes et les staffs sont des humains qui ont des cultures, motivations et besoins diversifiés.

Il fallait être très habile pour savoir où mettre le curseur avec tel staff, tel joueur, et ça, c'était mon rôle, mon travail de l'ombre. Libérer les énergies, c'est-à-dire travailler sur la performance collective, croire en ceux avec qui on travaille et les laisser s'exprimer, faire des propositions, donner son ressenti. Par rapport à ce qu'on peut appeler échec, par rapport à ce qu'on peut appeler la peur, la performance... tous ces ingrédients nous permettaient de nous solidifier. Pour finir, c'était aussi de pouvoir construire des liens entre les staffs, et entre les joueurs. Ces liens-là, ça s'est vu à Paris, sont très forts. On a été moqué, reproché après l'échec de Tokyo, mais malgré cela, nous étions nourris par une grande ambition, fort moteur d'action. Sans grande

ambition, on ne peut pas réaliser de grandes choses. Pour Paris, nous avons construit sur une ambition folle, celle de finir le travail commencé à Londres, où nous avons été médaillés d'argent. À Paris, notre objectif était d'obtenir la plus belle des médailles.

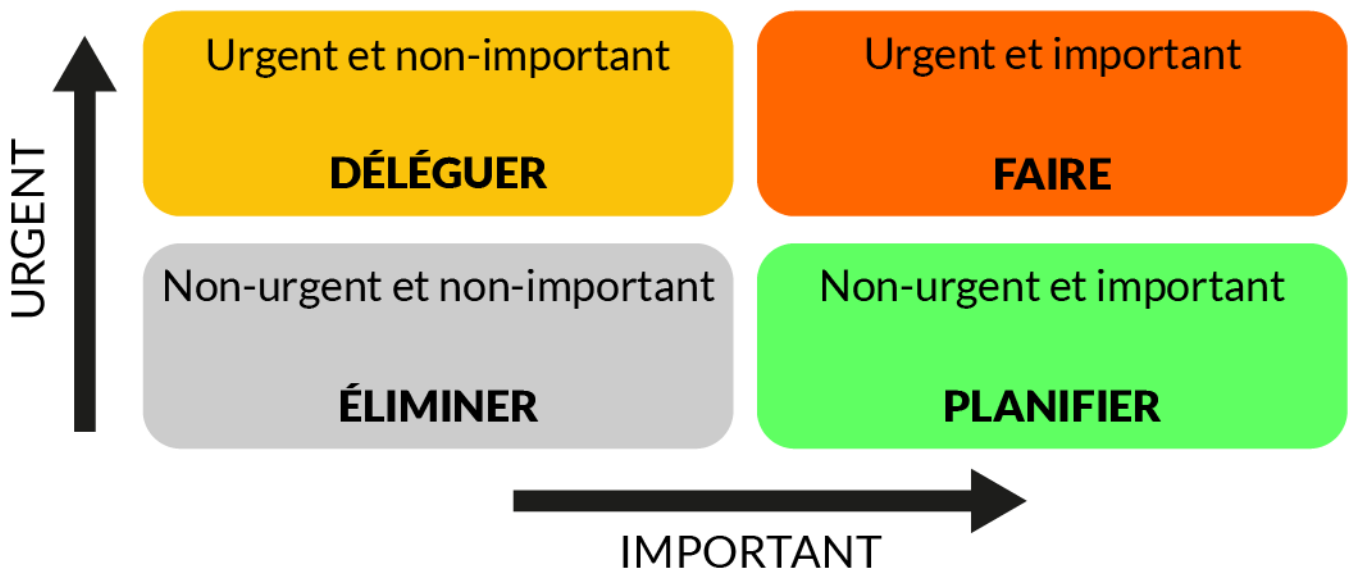
Charly, tu parles beaucoup des autres et c'est normal en tant que manager d'avoir cette focale, mais prends-tu soin de toi également ?

Bien sûr ! Depuis peu je dois dire, mais de mieux en mieux. C'est une chose essentielle que j'ai apprise grâce au coaching, bien prendre soin de moi avec des actions concrètes. Si je ne suis pas bien, je ne peux pas accompagner les autres au mieux.

Un outil pour prendre soin de moi dans mon travail est la matrice d'Eisenhower (Fig. 1), qui me permet de prioriser et donc de gérer mon temps et mon énergie en ne traitant pas tous les dossiers de la même manière. Cela paraît trivial, mais quand j'étais jeune manager je ne voyais pas toujours quels sujets étaient essentiels et j'ai aussi eu des réactions rapides quand il aurait fallu temporiser, et inversement.

Par rapport aux critiques ou controverses reçues, sans faire de généralités, j'ai aujourd'hui tendance à penser qu'il faut éviter de réagir à chaud, pour prendre du recul. Concrètement, avant quand je recevais des mails, il fallait que je réponde immédiatement. Aujourd'hui, quand je reçois un mail agressif, je prends mon temps, j'étudie bien la situation et je réponds proprement. Répondre à un mail violent par de la violence, souvent cela dégénère.

Figure 1 – Modèle de matrice d'Eisenhower.



Et puis, j'ai aussi appris à me déconnecter pour récupérer, ce que je ne savais pas faire avant. Parfois, les week-ends, je ne lis plus les mails. C'est me faire violence, mais dans le bon sens, pour ménager un peu mon esprit, mon être et permettre d'être plus efficace. C'est aussi prendre du temps et prendre du plaisir avec mes proches, refaire du sport...cela me fait un bien fou.

Également, le fait de ne plus avoir peur des autres est une façon de prendre soin de moi. Avant, je me faisais des idées sur ce que mon interlocuteur pouvait penser, mais sans savoir réellement ! Aujourd'hui durant une interaction je mets plutôt mon énergie à être moi-même et à ne pas juger les autres. Voilà le terme : je ne juge plus, je reste factuel. Plutôt que de faire des suppositions sur ce que l'autre pense et pense de moi, je me contente de prendre du temps pour comprendre comment il fonctionne et surtout je cherche à avancer avec. Je ne veux pas dire qu'il ne faut pas faire attention. Mais à un moment donné, à ne pas faire confiance aux autres, on devient paranoïaque, surtout dans le domaine de la performance ou du management. On a toujours l'impression qu'il y a des gens qui veulent prendre notre place, on a peur de tout. Donc, moi, aujourd'hui, je fais vraiment confiance aux miens, ceux qui sont autour de moi, avec qui je travaille depuis de longues années. Et pour ceux qui intègrent l'équipe, la confiance, cela se gagne, je leur donne une chance et j'observe.

Pour conclure, je veux dire simplement que la vie est belle. Il faut, à un moment donné, se lâcher et faire confiance à l'humain. C'est ce que j'essaie de faire maintenant. Et je suis plus en forme, moins stressé.

Le mot de la fin Charly : qu'est ce qui est à venir ?

La suite a pour ligne de mire Los Angeles, on va essayer de se qualifier en 2026. Si nous sommes qualifiés, ça va être un vrai défi de rester champions paralympiques. On a appris de nos erreurs, et on a conscience de ce qu'il faut pour réussir, du coût de la réussite. Comme on dit, parfois, le jour où tu as gagné, c'est celui où tu as commencé à perdre, si tu n'as pas compris qu'il faut accueillir la victoire, mais aussi rapidement repartir sur des choses qui permettent de rester à ce niveau. Il faut rester lucide et préparer les autres victoires qui vont être encore plus difficiles puisqu'on est désormais attendu par tous. Notre expérience nous permet de rester concentrés et de ne pas tomber dans le piège de penser que tout est acquis, que l'on sait tout. Non, surtout pas, les garçons continuent à travailler, le staff réfléchit pour être encore plus performant demain. J'espère que les Français vont continuer à nous accompagner et à nous suivre. J'ai bon espoir que France Télévisions et d'autres chaînes publiques ou privées continue à mettre en lumière ce que nos athlètes savent faire de mieux.

Bibliographie

Couckuyt, S., Buznic-Bourgeacq, P., De Beler, N., Delattre, B., Deret, L., Guémard, S., Hubert, B., Labarthe, J.-P., Le Croller, V., & Ouitre, F. (2024). Capitaliser pour comprendre, comprendre pour capitaliser. Enjeux des savoirs issus de l'expérience dans le sport de haut niveau. *Réflexions Sport*, la revue scientifique et technique de l'INSEP, 31, 6-19.

Mazany, P. (2002). *Teamthink : Management d'équipe, clé du succès*. INSEP.

Pépin, C. (2016). *Les vertus de l'échec*. Allary éditions.

TECHNOLOGIES, RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Du labo au terrain...

Modérateur : Franck Brocherie, chercheur à l'INSEP

Les recherches en sciences du sport conduites à l'INSEP visent à fournir aux entraîneurs et aux athlètes de nouvelles connaissances et un soutien scientifique dans le but d'améliorer les performances et/ou réduire l'apparition de blessures. La divulgation des résultats d'études et leurs liens avec le terrain permettent de combler l'écart entre théorie et pratique et ainsi optimiser l'accompagnement des sportifs vers le succès.

Pointes d'athlétisme de nouvelle génération (Advanced Footwear Technology-AFT) pour le sprint : quels effets ?

Jean Slawinski



est enseignant-chercheur au laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP. Il travaille sur la compréhension de la performance de haut niveau et plus particulièrement sur la performance en sprint.

Contrairement aux chaussures de running « nouvelles technologies » (semelle intermédiaire associant mousses résilientes et plaque carbone-courbure prononcée du profil-légèreté), les pointes "AFT" d'athlétisme pour le sprint, sorties pour les JO de Tokyo et disponibles depuis dans le commerce, n'ont jamais été évaluées expérimentalement. L'objectif

de cette étude était donc de déterminer l'effet des pointes de sprint « AFT » disponibles sur le marché en 2022 (Nike AFT Spikes-NAS) par rapport à des pointes standards (Standard Spikes-SS). Pour cela, 21 athlètes (>750 points World Athletics sur 60-400 m) ont chacun réalisé 16 sprints de 30 m, en chaussant les pointes NAS ou SS selon un ordre aléatoire et en procédure « double-aveugle » (Fig. 1).

La performance (temps et vitesse) était mesurée à l'aide d'un radar, à partir duquel les composantes du profil Force-Vitesse (F-V) étaient déterminées. Les facteurs confondants principaux étaient également mesurés (par ex., vent, poids des chaussures). Les résultats indiquent que les pointes NAS améliorent la performance sur 30 m de -0.02 s ($p=0.014$), quels



Figure 1 – Exemple d'un sprint avec mesure anémométrique (radar STALKER sur ligne de départ, non visualisé) selon une procédure en double-aveugle (paires de pointes surmontées de chaussettes occultantes, laissant dépasser les pointes pour l'accroche au sol).

que soient les facteurs confondants. D'autres améliorations statistiques sont rapportées, notamment un effet important sur la vitesse maximale à 30 m ($p < 0.0001$) et sur la production horizontale de force ($p = 0.04$). Quel que soit le chaussage, 1 m/s de vent améliorait la performance de -0.03 s. Au niveau individuel, seuls 4 athlètes bénéficiaient d'une amélioration statistique (-0.03 s à -0.08 s) sur la performance, certains bénéficiant d'amélioration du profil F-V (vitesse principalement). Un seul athlète a vu ses performances statistiquement diminuer. En résumé, un effet positif des pointes NAS sur la performance lors de la phase d'accélération a été mis en évidence, en lien avec une meilleure application horizontale de la force et une meilleure vitesse maximale atteinte.

En pratique, les pointes d'athlétisme de nouvelle génération améliorent globalement la performance même sur sprint court. Mais les réponses restent très variables selon les individus, surtout pour les plus jeunes, et peuvent justifier d'une analyse personnelle pour individualiser les résultats.

L'entraînement en hypoventilation incluant des apnées maximales en fin d'expiration améliore la capacité à répéter des efforts de haute intensité chez des judokas

Franck Brocherie



est chercheur en physiologie de l'exercice et physiologie environnemental au laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP. Ses recherches s'intéressent particulièrement au conditionnement hypoxique et/ou thermique afin d'optimiser la performance des athlètes de haut niveau en situation réelle.

Pour vérifier si un entraînement utilisant l'hypoventilation volontaire associée à des apnées maximales en fin d'expiration améliorait la capacité à répéter des efforts intenses chez des judokas élites, 20 participants ont réalisé 8 séances de sprints répétés sur rameur, soit avec cette technique respiratoire spécifique (RSH-VHL), soit avec une respiration libre (contrôle) pendant 4 semaines. Avant et après l'intervention, un test de sprints répétés a été réalisé afin d'évaluer leur performance, et différents paramètres physiologiques (consommation d'oxygène, oxygénation musculaire et cérébrale) ont été mesurés.

Les résultats montrent que les judokas ayant réalisé l'entraînement RSH-VHL ont mieux maintenu leur puissance lors de la seconde moitié du test, indiquant une meilleure capacité à répéter des efforts de haute

intensité. Cette amélioration était observée cinq jours après l'entraînement mais disparaissait douze jours plus tard. Les analyses physiologiques suggèrent que ce gain de performance pourrait être lié à une augmentation de la perfusion sanguine au niveau des muscles actifs.



La française Shirine Boukli (judokate) lors des Championnats du monde de judo, 2025. ©Icon Sport

Il apparaît donc que l'entraînement RSH-VHL pourrait constituer une méthode efficace pour améliorer la capacité à répéter des efforts intenses chez les judokas élites. Cette méthode pourrait être planifiée soit lors de la préparation physique, soit lors des phases terminales de préparation à une compétition des sports de combats ou intermittents afin d'améliorer la capacité à répéter des efforts intenses.

Identification des talents : de la détection à l'estimation de potentiels

Adrien Sedeaud



est chercheur à l'IRMES/ INSEP. Ses thématiques de recherche comprennent l'analyse de la performance, des charges d'entraînement ainsi que la détection et les modèles de développement des jeunes.

Cette revue de la littérature a analysé les méthodes actuellement utilisées pour repérer les « talents sportifs », avec l'objectif de montrer leurs limites et de proposer une approche plus pertinente. Aujourd'hui, la détection repose en majorité sur les performances observées à un instant t donné. Nous proposons de changer de logique : au lieu de chercher à « identifier un talent » de manière fixe, nous suggérons d'estimer le potentiel futur d'un athlète. Cela implique de considérer que la performance évolue dans le temps et

dépend de nombreux facteurs (âge, maturation, entraînement, environnement). L'idée principale est donc de passer d'une vision statique à une vision dynamique et évolutive.

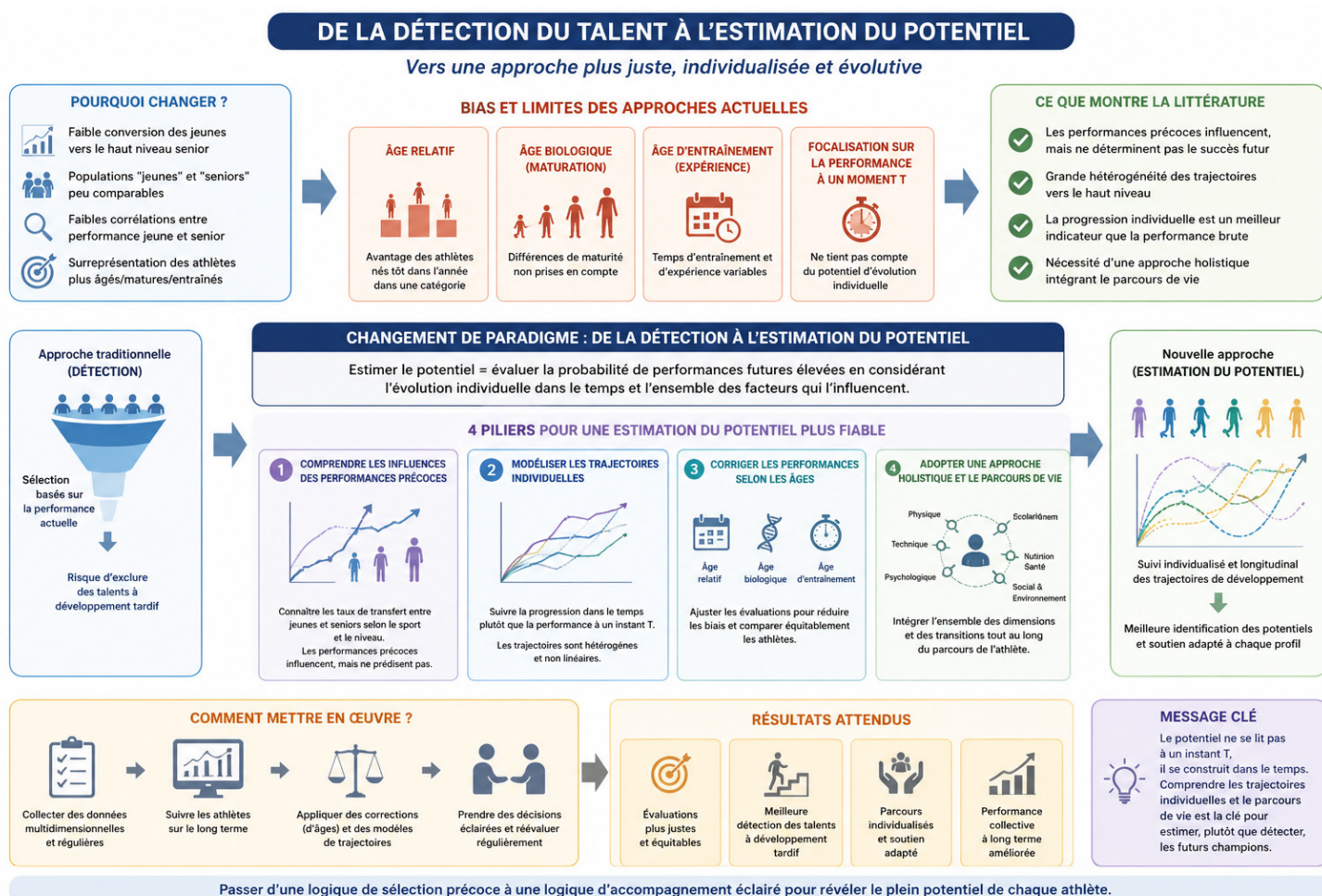
Les résultats (Fig. 2) montrent que les performances chez les jeunes sont de mauvais prédicteurs du succès futur. Une grande majorité des jeunes sportifs performants ne deviennent pas des athlètes de haut niveau à l'âge adulte. Plusieurs biais expliquent cela :

- l'âge relatif (les plus âgés dans une catégorie d'âge fixe sont favorisés),
- l'âge biologique,
- l'âge d'entraînement.

De plus, la progression des performances n'est pas linéaire et varie fortement selon les individus. Ainsi, ce n'est pas le niveau à un instant t donné qui est le plus important, mais les capacités de progression. Il est donc important de suivre les athlètes dans le temps, de corriger les biais liés à l'âge, et d'intégrer plusieurs dimensions (physiques, psychologiques, environnementales) pour mieux évaluer leur potentiel.

En termes pratiques, les entraîneurs pourraient/devraient se focaliser sur le suivi à long terme des athlètes, leur progression et développement plutôt que sur leurs résultats immédiats. Ils peuvent aussi ajuster leurs évaluations en fonction de la maturation, du parcours individuel pour éviter d'écarter des talents tardifs.

Figure 2 – Infographie illustrant l'approche pour évoluer de la détection du talent à l'estimation du potentiel.



Bibliographie

Bernuz B, Laujac S, Sirial C, Auffret S, Preda C, Slawinski J, Millot B, Pradon D, Coudrat L, Gavarry O, « Effect of Advanced Footwear Technology Spikes on Sprint Acceleration: A Multiple N-of-1 Trial », *Sports Medicine Open* 2024, 10:92. doi: [10.1186/s40798-024-00758-w](https://doi.org/10.1186/s40798-024-00758-w).

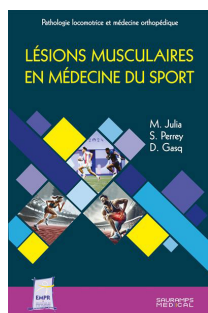
Woorons X, Faucher C, Dufour SP, Brocherie F, Robach P, Conne P, Brugniaux J, Verges S, Gaston AF, Millet GP, DUPuy O, Pichon A, « Hypoventilation training including maximal end-expiratory

breath holding improves the ability to repeat high-intensity efforts in elite judo athletes », *Frontiers in Physiology*, 2024, 10(1) 15:1441696. doi: [10.3389/fphys.2024.1441696](https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1441696).

Sedeaud A, Difernand A, De Larochelambert Q, Irid Y, Fouillot C, Pinczon Du Sel N, Toussaint JF, « Talent Identification: Time to Move Forward on Estimation of Potentials? Proposed Explanations and Promising Methods », *Sports Medicine*, 2025, 55(3): 551-568. doi: [10.1007/s40279-024-02171-5](https://doi.org/10.1007/s40279-024-02171-5).

Les documents présentés ici peuvent tous être consultés
à la **bibliothèque de l'INSEP** ou le catalogue Sport'doc <https://sportdocs.insep.fr/>

Livres



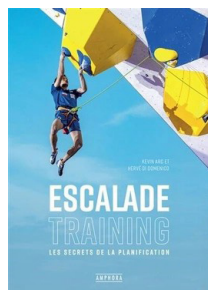
Marc JULIA, Stéphane PERREY
et David GASQ

*Lésions musculaires
en médecine du sport*

Sauramps médical, 2025, 238 pages.

Cote INSEP : SVF2 LES

Les deux principales problématiques auxquelles sont confrontés les praticiens dans le suivi des sportifs, particulièrement complexe à mesure que le niveau de pratique augmente, concernent les délais de reprise sportive et l'évaluation du risque de récurrence. La richesse et la complexité des interactions entre les différents intervenants seront analysées, avec des contributions d'auteurs bénéficiant d'une solide expérience dans le domaine du sport professionnel. Cet ouvrage, conçu pour les praticiens de terrain, propose une synthèse des connaissances actuelles sur la prise en charge médicale et rééducative des lésions musculaires chez les sportifs.



Kevin ARC et
Hervé DI DOMENICO

*Escalade training : les secrets de la
planification*

Amphora, 2025, 295 pages.

Cote INSEP : ASJ2 ARC

Grâce à ce mode d'emploi alliant théorie et exemples pratiques, chacun peut créer sa planification individuelle d'entraînement adaptée à ses envies et à ses besoins de progression. Que ce soit pour augmenter une qualité physique, passer un niveau de difficulté ou se préparer à un objectif précis, cet ouvrage vulgarise les règles de la planification de l'entraînement en escalade, les illustrant avec des exemples de séance et de plan d'entraînement, Agrémenté de nouveaux exercices de prévention des blessures, de mobilité et de renforcement spécifique, ce livre offre les clés pour progresser rapidement en escalade, sans négliger le plaisir de grimper. Que vous soyez grimpeur ou coach, optimisez vos entraînements !



Antoine DUVAL

*Impact player : la gouvernance du sport
au service de son impact économique*

Books on Demand, 2025, 257 pages.

Cote INSEP : SHD4 DUV

L'économie du sport est une économie complexe. Composée de nombreux acteurs aux structures et motivations variées, elle est aussi empreinte de la présence historique des pouvoirs publics pour en assurer le développement. À l'heure où leurs investissements tendent à se réduire, le secteur prend peu à peu conscience de l'importance qu'il a de générer un impact dans les territoires desquels il prétend être un acteur clé de développement et de visibilité. Impact Player explore les grands enjeux contemporains auxquels se confronte le secteur du sport et examine comment des stratégies de gouvernance efficaces et bien réfléchies peuvent lui permettre de générer un véritable impact au sein des sociétés, qu'il soit économique, social ou environnemental.



Johan JOUVE, Ludovic MARTEL
et Arnaud SÉBILEAU

*Recherches collectives en management
du sport : réflexions et critiques*

Elsevier, 2025, 186 pages.

Cote INSEP : SHD4 REC

À partir d'études de cas issues du champ du management du sport, comment penser de façon critique la production collective de la recherche en sciences humaines et sociales ? Pour répondre, le livre évoque deux questions relatives à la constitution et à l'ouverture des collectifs de recherche à d'autres univers que celui des chercheurs. D'abord, dans le cadre d'appels à projets qui imposent la constitution d'équipes interdisciplinaires, quelles sont les stratégies sociales ou scientifiques déployées par les chercheurs pour composer, puis faire fonctionner dans la durée, leur collectif ? Ensuite, dans le cas de projets collectifs visant à répondre à une demande sociale émanant du monde social, comment les chercheurs réussissent-ils à préserver leur autonomie et à conserver un pouvoir critique face à ceux qui attendent d'eux des résultats, des réponses, voire des solutions à leurs problèmes ? L'ouvrage s'adresse aux étudiants et aux chercheurs de la filière STAPS. Plus généralement, il s'adresse aussi à toute la communauté des chercheurs en sciences humaines et sociales

Ressources en ligne



Nicolas THIBAUT

Jérôme

Les sentiers du parasport,

une série imaginée par
Frédéric STEINBERG
et Nicolas THIBAUT
Documentaire, 65 min, 2026.

Jérôme est un film documentaire qui propose une immersion dans le parcours de vie de Jérôme Rousseau, une personne en situation de handicap lourd, fortement dépendante de l'aide d'autrui. Détenteur d'un master en management des événements loisirs et sportifs, Jérôme est également un sportif engagé, il est le président du Nanterre foot fauteuil et fondateur de l'association Novosports, qui développe des pratiques sportives innovantes à visée partagée. À travers son quotidien, sa vie familiale, son parcours scolaire, sportif et professionnel, le film interroge notre manière de penser l'autonomie, la dépendance et l'accès au sport. Il montre que les difficultés sont bien réelles, mais qu'en osant « pousser les portes » et en s'appuyant sur des soutiens collectifs, des trajectoires ambitieuses et émancipatrices deviennent possibles.

Podcast : « Médecins du sport »



Philippe Le Van, médecin du sport et Directeur de la Commission Médicale du CNOSF, et Sébastien Le Garrec, médecin du sport et Chef du Pôle Médical de l'INSEP, font équipe pour partager avec vous leur grande expérience de médecin auprès des athlètes de Haut Niveau. Vivez, aux côtés de ces deux spécialistes de la santé des sportifs, des petits tracas jusqu'aux blessures majeures, la vie d'un médecin accompagnant l'élite des sportifs.

Tous les liens pour écouter Médecins du Sport :

<https://linktr.ee/insep.medecinsdusport>

Tous les liens pour écouter les autres podcasts de

l'INSEP : <https://linktr.ee/insep>

INSEP-Éditions

Depuis 1976, INSEP-Éditions s'inscrit dans la mission de développement et de transmission des connaissances de l'établissement. Le fonds d'INSEP-Éditions compte aujourd'hui plus de 200 titres et son catalogue propose une quarantaine d'ouvrages.

Une partie des 200 titres du fonds a été numérisée et mise à disposition en accès libre :

- l'intégralité des numéros des *Cahiers de l'INSEP* (1992-2010) sur le portail Persée : <https://www.persee.fr/collection/insep>

- Près de 30 ouvrages sur la plateforme OpenEdition Books : <https://books.openedition.org/insep/>

INSEP-Éditions met à disposition de l'ensemble des acteurs du monde du sport des supports écrits et numériques de qualité, validés par des experts qualifiés. Pour ce faire, la structure s'est dotée en 2019 d'un comité scientifique composé d'un membre de l'INSEP et de personnalités extérieures à l'établissement :

- Patrick Clastres, historien du sport, professeur à l'université de Lausanne ;
- Sophie Barré, chargée de mission innovation et accompagnement scientifique au CREPS des Pays de la Loire ;
- Boris Jidovtseff, professeur en sciences du sport à l'université de Liège ;
- Hélène Joncheray, sociologue, membre du laboratoire SEP à l'INSEP, responsable de thème Équilibre de vie ;
- Patricia Thoreux, médecin du sport, chirurgien orthopédiste et traumatologue à l'hôpital Hôtel-Dieu (APHP).

Les ouvrages d'INSEP-Éditions s'organisent autour de trois collections, chacune animée par un directeur qui en garantit la qualité scientifique et la cohérence éditoriale.

- « **Savoirs Pratiques** » propose des ouvrages de référence écrits par des chercheurs ou des professionnels conçus pour les acteurs de terrain sur des thématiques transversales afin d'améliorer les pratiques sportives. Cette collection est dirigée par Guillaume Martinent, maître de conférences en psychologie du sport à l'université Claude Bernard Lyon-1.
- « **Savoirs Sciences** » accueille les travaux de recherche et développement en cours nécessaires à la haute performance sportive tous domaines scientifiques confondus. Les ouvrages proposent des synthèses des connaissances actuelles produites au service du sport et à même de faire évoluer les pratiques, de développer les capacités de performance tout en préservant la disponibilité à l'entraînement.
- « **Savoirs d'Experts** » fait dialoguer les différents acteurs de la haute performance sportive dont ceux issus de la recherche qui partagent ici leurs compétences au service de l'entraînement et des compétitions. Cette collection est dirigée par Olivier Hue, professeur en sciences du sport à l'université des Antilles.

Contact : Julien LUCCHINI, éditeur
julien.lucchini@insep.fr

Dernières parutions

PERFORMER EN TENNIS DE TABLE



Discipline largement pratiquée et récemment mise sur le devant de la scène par les performances françaises aux Jeux olympiques de Paris 2024, le tennis de table requiert des compétences spécifiques ainsi que des qualités physiques et mentales sur lesquelles s'attarde cet ouvrage. Ce faisant, il permet de dresser un état des lieux complet des rouages de la discipline, de ses ressorts techniques et tactiques, mais propose également de proposer des pistes concrètes d'entraînement, étayées par l'expérience des auteurs.

Sous la direction de Christian Gaubert avec les contributions de Valérian Cece, Mathias Cerlati Jean Fernandez et Guillaume Martinent.

Préfaces de Tristan Flore et Stéphane Lebrun, postface de Claude Bergeret.

Date de sortie : juillet 2026 – collection Savoirs Pratiques

Éditeur : INSEP-Éditions – Langue : français

Nbre de pages : 204 p. – ISBN : 978-2-86580-270-8

Prix : 22 € TTC

À paraître en 2026

Denis Hauw, Antoine Nordez et Ludovic Seifert (sous la dir.), *La performance sportive de haut niveau. Enjeux et perspectives* (coll. Savoirs Sciences)

Hugues Lhopital, *Para escalade. Concevoir et organiser une pratique d'escalade adaptée aux besoins des personnes en situations de handicap* (coll. Savoirs Pratiques)

À paraître en 2027

Emmanuel Bayle, *Les organisations sportives internationales* (coll. Savoirs Sciences)

Arnaud Faupin (sous la dir.), *Parasport : optimisation de la performance et gestion des risques de blessure*

Contact :

editions@insep.fr

Pour passer commande :

www.lcdpu.fr

mail : **cid@msh-paris.fr**

Vente sur place
à la bibliothèque de l'INSEP
et en librairie

Autres parutions

Les valeurs éducatives de la compétition

Dans cet ouvrage, les auteurs évoquent l'importance de la compétition dans la construction d'un jeune sportif. Ils s'attardent sur le rôle des techniques lors des apprentissages sportifs et décrivent les parcours des athlètes de haut niveau jusqu'à la professionnalisation pour certains. Enfin, ils mettent en lumière les équilibres nécessaires entre pratique sportive et développement des jeunes athlètes.

Jean-François Robin (dir.)
Éditeur : INSEP-Éditions
Hors collection
Date de parution : février 2026
ISBN : 978-2-86580-258-6 – Nombre de pages : 156 p.
Prix public : 9,99€

Performance sportive en environnement tropical

Chaleurs extrêmes, taux d'humidité élevés, risques de déshydratation, etc. Autant de contraintes avec lesquelles les athlètes doivent parfois composer et qui les exposent à des risques auxquels ils doivent être préparés. Si de plus en plus de compétitions sportives sont organisées dans des régions du monde soumises à des climats tropicaux, nul ouvrage n'avait jusqu'à présent entrepris de proposer un état des lieux exhaustif des spécificités et contraintes environnementales sur l'organisme et la performance. C'est l'objet de cette somme collective qui réunit, sous la plume de chercheurs et spécialistes, un panorama complet de la pratique du sport en climat tropical.

Olivier Hue et Nicolas Robin
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs d'Experts
Date de parution : décembre 2025
ISBN : 978-2-86580-269-8 – Nombre de pages : 200 p.
Prix public : 24€

De l'explosivité neuromusculaire à la pliométrie

La lecture de l'ouvrage s'accompagnera d'une réflexion pour aider à mettre en œuvre les ressources proposées de façon pertinente. Les explications et les repères donnés sont éducatifs pour, d'une part, éviter les pièges du quotidien, d'autre part, optimiser l'entraînement. Ce livre offre de quoi répondre aux besoins des éducateurs, des professeurs et des entraîneurs.

Thierry Blancou
Préfaces de Laure-Adelaïde Boucaud et Claire Gandolfi (danseuses de l'Opéra de Paris) – Guy Ontanon – Franck Chambilly – Mathias Cerlati
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs d'Experts
Date de parution : mai 2023
ISBN : 978-2-86580-261-6 – Nombre de pages : 160 p.
Prix public : 13€

L'ABC de la préparation physique du rugby à 7

Discipline longtemps restée confidentielle, le rugby à 7 a grandi dans l'ombre de son aîné, le rugby à XV, avant de faire son entrée aux Jeux olympiques de Rio en 2016. Sa pratique requiert des compétences spécifiques et exige un suivi particulier. Il en ressort un ouvrage aussi complet qu'indispensable pour les acteurs de la discipline.

Anthony Couderc et Franck Brocherie (dir.)
Préfaces de Didier Retière et Bernard Lapasset
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs d'Experts
Date de parution : avril 2025
ISBN : 978-2-86580-258-6 – Nombre de pages : 360 p.
Prix public : 32

Histoire de l'entraînement sportif

Pratiques et discours techniques en France (XIX^e-XXI^e siècles)

De l'athlétisme au football, en passant par le rugby, l'escrime, et jusqu'au surf ou à l'esport, l'histoire de l'entraînement sportif en France témoigne d'une extraordinaire variété de pratiques, de discours et de jeux d'influence.

Éric Claverie, Jean-François Loudcher et Serge Vaucelle (dir.)
Préfaces : Fabien Canu et Dave Day ; Postface : Georges Vigarello
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs Sciences
Date de parution : août 2024
ISBN : 978-2-86580-265-4 – Nombre de pages : 496 p.
Prix public : 34€

Gagner avec les données

Comment les mettre au service du sport de haut niveau

Capteurs GPS, textiles connectés, microprélèvements, suivis médicaux... Depuis des années, les données inondent le sport de haut niveau, mais leur statut fait débat. À rebours de deux attitudes opposées, qui consistent à s'en défier totalement ou à leur faire aveuglément confiance, cet ouvrage dispense des conseils pratiques, expertises à la clé, pour que leur utilisation soit mise au service de la performance.

Sous la direction d'Adrien Sedeaud
Préface de Florian Rousseau
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs Sciences
Date de parution : juin 2024
ISBN : 978-2-86580-267-8 – Nombre de pages : 232 p.
Prix : 24€

Individualisation de l'entraînement

Réflexions et exemples dans le sport de haut niveau

Dans cet ouvrage novateur, Claude Colombo et Adrien Sedeaud ont choisi d'explorer le sujet complexe de l'individualisation. Ils se sont pour cela entourés de nombreux experts afin d'aider l'athlète à se construire dans le respect de son individualité et de sa différence pour l'amener à son meilleur niveau.

Sous la direction de Claude Colombo et Adrien Sedeaud
Préface de Tony Estanguet
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs Sciences
Date de parution : novembre 2022
ISBN : 978-2-86580-257-9
Nombre de pages : 384 p.
Prix : 35 €

La prophylaxie en sport de haut niveau

Expériences de terrain

L'ouvrage présente de nombreux outils pratiques destinés à l'accompagnement de tous les acteurs sportifs, qu'ils soient entraîneurs, éducateurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes ou athlètes.

Auteurs : Anne-Laure MORIGNY et Christophe KELLER
Éditeur : INSEP-Éditions
Collection : Savoirs d'Experts (Le Laboratoire d'idées)
Date de parution : juillet 2019
ISBN : 978-2-86580-237-1 – Nombre de pages : 208 p.
Prix : 19 €

Et d'autres ouvrages, à retrouver sur : www.lcdpu.fr

Pour passer commande : www.lcdpu.fr

mail : cid@msh-paris.fr

Vente sur place à la bibliothèque de l'INSEP
et en librairie

Les anciens numéros sont toujours disponibles sur le site <https://revue-rs.france.sport/revue> de l'INSEP.

N° 33 (2026)

- Un nouveau paradigme de performance. Explorer la cognition dans le sport de haut niveau
- Briefing et débriefing en sport de haut niveau. Un processus circulaire au service de la haute performance et du bien-être
- Quand la performance naît des relations humaines
L'expérience de Louis Lacoste

N° 32 (2024)

- La science au service des Jeux olympiques et paralympiques
- TEAM Sports : la dimension mentale en sports collectifs
- Individualisation de l'entraînement et de la prévention en sprint : le projet FULGUR
- Hypoxie et Performance 2024
- Neptune, un projet scientifique interdisciplinaire au service de la performance en natation et para-natation
- Le projet D-day : atteindre son pic de performance lors des Jeux olympiques
- Optimisation de la performance paralympique : de l'identification à l'obtention de la médaille
- TrainYourBrain, un programme de préparation mentale pour optimiser la lucidité et l'engagement en match
- REVEA : vers une nouvelle génération d'outils d'entraînement virtuel dans le sport de haut niveau

N° 31 (2024)

- Capitaliser pour comprendre, comprendre pour capitaliser
- Des sources d'inspiration qui construisent la performance
- Bruno Gajer : le ciel bleu comme cible
- Construire un collectif
- « La capacité à mettre en émulation ses collaborateurs est fondamentale pour la performance »
- Observer et explorer pour accompagner les grimpeurs vers leur sommet de performance
- Et vous, quel est votre système d'activité d'entraîneur ?

N° 30 (2023)

- L'arrêt de carrière des sportifs de haut niveau
- La relation entraîneur-athlète(s)
- L'accompagnement de la dimension mentale par le prisme de la corpsscience
- Vers le déploiement de la dimension mentale dans le sport de haut niveau français

N° 29 (2022)

- La récupération par immersion en bains chauds ou froids : état des lieux en 2022
- Intérêt du Sprint Interval Training dans les sports intermittents et les sports collectifs
- La corpsscience, au-delà du plafond de verre
- Laurent Tillie : « Pour faire un résultat, il fallait être habitué à faire des résultats »

N° 28 (2022)

- Optimisation de la performance et prévention des blessures en canoë-kayak

- Être parent de jeunes sportifs de haut niveau : un véritable défi
- L'hypnose, un outil pour l'entraînement Entretien avec Christophe Massina
- Accompagnement à la performance en stress environnemental (ASTRE)

N° 27 (2021)

- La reprise du sport après une blessure : l'apport de la psychologie
- Détente verticale. Approche individualisée de l'entraînement basée sur le profil force-vitesse
- La force utile, une nécessité de terrain
- Pierre Paganini : « Créer un équilibre entre momentum et continuité »

N° 26 (2020)

- Génomique de la performance sportive. État des lieux en 2020
- Les jeunes talents du football Sélections entre âges biologique et chronologique
- Romain Haguenauer : « Je prends mon métier comme une chance »
- La rééducation proprioceptive de la cheville

N° 25 (2020)

- À propos des modèles de performance Le cas spécifique des boxes pieds-poings

... ainsi que tous les autres numéros précédents





Réflexionsport

<https://revue-rs.france.sport/revue>

INSEP-ÉDITIONS

<https://www.lcdpu.fr/editeurs/insep/>

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

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

www.insep.fr    