



Édito

Paris !

Le pari de mieux vivre ensemble

Le 23 juin dernier TONY ESTANGUET et BERNARD LAPASSET co-présidents de l'Association Ambition olympique, ont annoncé la candidature de Paris à l'organisation des Jeux olympiques de 2024, lançant une course effrénée jusqu'au 15 septembre 2017 ! Alors qu'est-ce qui fera la différence avec nos concurrents ? Le projet ? Les sites ? Le budget ?

Il est certain que le message de la candidature française doit être fort, résolument tourné vers l'avenir et en même temps répondre à une problématique universelle : « *Mieux vivre ensemble !* » N'est-ce pas là le défi posé à chaque continent, pays, région, à chaque ville de la planète ? À travers cette candidature olympique, la France et à la Région Ile de France ont la possibilité de relever ce défi.

En 2012, Londres avait choisi comme message : « *Inspire a generation* ». La candidature de Paris 2024 doit aller encore plus loin en proposant au monde entier un projet concret adressé aux générations futures : « *live better together* » !

Empruntons à EMERSON cette fameuse phrase : « *Il y a, entre Londres et Paris, cette différence que Paris est fait pour l'étranger et Londres pour l'Anglais. L'Angleterre a bâti Londres pour son propre usage, la France a bâti Paris pour le monde entier* ». Alors n'ayons pas peur d'affirmer nos valeurs, notre identité et de porter un message fort qui démontrerait l'apport de la candidature française au mouvement olympique et renforcerait son héritage.

STÉPHANE TRAINEAU
Président de l'a.INS



LIENS

Publication de l'association LES AMIS DE L'INSEP
Directeur de la publication : STÉPHANE TRAINEAU
Rédacteurs en chef : HENRI HÉLAL, PIERRE SIMONET
Conception graphique et mise en page : PIERRE SIMONET

Liens

Le magazine
des Amis de l'INSEP
n° 32 novembre 2015

L'euro 2015 de TONY PARKER : Tout ça pour ça...

BERNARD GROSSEGEORGE, ex entraîneur national est un des plus fins connaisseurs de basketball. Auteur de nombreux articles sur la préparation physique, il a exercé dans ce domaine pendant 15 ans au Centre Fédéral de basketball de l'INSEP et a dirigé, de 2002 à 2014, le diplôme fédéral de préparateur physique en basketball.

Cette réflexion n'est pas là pour accabler Tony sur sa prestation à l'Eurobasket. C'est le joueur qui s'est le plus investi dans sa préparation, avec la volonté de porter la France au plus haut niveau. Malheureusement tous les observateurs ont constaté ses difficultés de réussite dans les tirs et dans sa capacité à défendre face à des meneurs très explosifs. C'était déchirant ; d'abord pour lui-même et pour tout ceux - dont je fais partie - qui apprécient fortement autant l'homme que le sportif. Alors comment un si fort désir de bien faire a pu se transformer en une performance individuelle très en dessous du niveau auquel ce joueur

aspirait ? Le reportage TV sur sa préparation, diffusé à la mi-temps de la demi-finale contre



l'Espagne, permet de formuler plusieurs hypothèses sur sa contre performance. Tout en restant très prudent sur ce que nous livre cet extrait, et en tenant compte des contraintes de calendrier de préparation imposées d'entrée de jeu au staff par la Fédération, nous allons tenter de répondre à cette question.

Certains avanceront simplement que ce joueur, usé par ses multiples campagnes, ne pouvait plus être physiquement au

suite p. 2

Le syndrome d'Icare

Un accident d'hélicoptères en Argentine est devenu une tragédie nationale en raison de l'identité de trois des victimes, trois sportifs connus. Il y a longtemps que les stars n'en sont plus. Nées dans le ciel hollywoodien ces étoiles mortes ont fini par disparaître. Les champions d'aujourd'hui restent populaires dans le même temps qu'ils sont traités comme des marques, des produits, des vedettes étiquetées, des verbes aussi. Désormais, on peut *zlataner*. Les trois sportifs représentaient des cas différents. FLORENCE ARTHAUD, révélée par sa traversée fantastique dans la *Route du Rhum 1990*, incarnait la navigatrice héroïque. CAMILLE MUFFAT, dessine-moi une sirène, était cette fille en or qui semblait éclairée de l'intérieur. ALEXIS VASTINE, belle gueule de combattant, évoquait un destin olympique contrarié, larmes et rage plein écran. Tous trois pouvaient ne pas être comparés aux pensionnaires de la grotesque *Ferme célébrité* mais l'émission qu'ils tournaient relevait d'un genre à succès, la télé réalité. Le tout pour une chaîne si peu habituée à diffuser leurs compétitions de prédilection, voile, natation, boxe amateur. La loi de ce genre a pour mission de faire de l'image, de l'audience, de l'argent. Efficace en communication, ce nouvel eldorado cache de nobles intentions sur le goût de l'aventure et de l'effort. En réalité cette télé consiste à célébrer le simulacre du sport, spectacle de la souffrance et de l'échec à la clé, pour que soient transformés des héros populaires en objets people. De bons cachets occultés servent d'appâts et à peine suggéré, le besoin d'un retour à la lumière fait son effet. On préfère habiller le projet de tous les artifices de l'époque, thème du challenge, recherche de l'adrénaline sans oublier le fameux « dépassement de soi », cette ânerie toujours brandie. Ainsi, l'écran s'ouvre à nouveau pour eux, le miroir aux alouettes scintille. Le sport qui les a élevés, parfois sublimés, n'est plus qu'un prétexte dont se servira la course à l'audimat de cocagne. Il faut encore monter, spectacle et rentabilité obligent. Pour ces sportifs détournés de leur vocation première, le syndrome d'Icare menace tel que la mythologie le rappelle à celui ou celle qui vole trop près du soleil au risque d'y brûler ses ailes. Le soleil argentin avait la forme d'une caméra.

CHRISTIAN MONTAGNAC, Ecrivain, journaliste

top. D'autres diront qu'il avait une telle volonté « personnelle » de marquer l'histoire du basketball et de cette équipe, qu'il se serait mis trop de pression jusqu'à en perdre cette fluidité indispensable pour se jouer de ses adversaires : explication qu'il avance dans toutes ses déclarations. Les troisièmes enfin expliqueront que ses intentions de jeu n'étaient plus totalement en harmonie avec les attentes de ses équipiers et qu'il pouvait limiter les capacités de jeu rapide de certains d'entre eux ; de quoi, par réaction l'inciter à sur-jouer, à en faire trop sans être payé de ses efforts.

Ces différents constats ont leur part de vérité mais d'autres éléments ont pu avoir un rôle négatif, notamment la préparation physique à laquelle Tony s'est astreint. Elle devait tout d'abord lui permettre d'être prêt pour l'Euro et surtout de ne pas se blesser, pour éviter de retomber dans la spirale des difficultés de la saison NBA précédente. Dans ce contexte, seul le recours au préparateur physique en chef des Spurs, pouvait lever la responsabilité juridique, sportive et économique de Tony vis à vis de son club. Pour se couvrir, il l'a mis devant ses responsabilités : à lui de décider du programme ; les choix de ce dernier ont été vite faits, il fallait l'endurcir, le rendre solide, incassable. Mais le programme proposé permettait-il simultanément de le remettre à niveau en rapidité de réaction et en qualité d'accélération, deux qualités qui ont toujours fait de lui un joueur capable de dominer son vis à vis dans le drive et dans le pick and roll ? Etait-il au niveau athlétique et de forme sportive des années passées ? Certaines réponses à ces interrogations sont en toile de fond dans les images du clip vidéo projeté à la mi-temps de la demi-finale.

La volonté déclarée de couper totalement et aussi longtemps avec le basket était-il un bon plan ? Tous les entraîneurs expérimentés savent qu'il ne faut jamais se couper totalement des charges d'entraînement spécifiques et notamment en basket, de la relation avec le ballon dans les " drive " et dans la qualité de tir. Une séquence au rythme et à l'intensité de la compétition est nécessaire tous les 10 jours, faute de quoi il y aurait trop de chemin à parcourir pour réactiver les automatismes spécifiques exigés par son poste de jeu.

Cette reprise était-elle assez progressive et diversifiée ? Il est bien connu qu'un entraînement trop agressif d'entrée ou avec des charges trop monotones peut provoquer l'effet inverse de celui recherché : une usure physique et psychologique prématurée qui suscite une énorme frustration au début de la compétition car le joueur a le sentiment d'avoir fait le nécessaire sans que le but escompté soit présent. Ce schéma a probablement fonctionné.

Le *no pain no gain*, fortement ancré dans la culture

américaine, pas de victoire sans souffrance était-il le bienvenu ? Tout était construit ou presque avec la volonté de résister à la fatigue, ce que résumait les injonctions répétées à maintes reprises par son préparateur physique : « *toujours enchaîner, jamais de repos* ». Les courbatures étant la manifestation du travail bien fait - ce qui est très contestable pour des joueurs habitués à s'entraîner -, comment un joueur peut-il s'engager totalement dans certains exercices sans entrecouper ses efforts par des charges de faible intensité et de repos complet pour récupérer (rétablir l'homéostasie) et assurer dans l'exercice suivant un engagement réel, total, qui ne soit pas simplement fondé sur du ressenti ? Cette remarque vaut aussi pour ce qui est de la fatigue neuromusculaire.

Dans ce qui était proposé, une part importante du renforcement musculaire de soutien avait un objectif préventif : gainage, proprioception, force du haut du corps, le tout centré sur l'endurance musculaire avec très peu de choses montrées pour améliorer la force d'appui. Faire uniquement des séries avec de très nombreuses répétitions sans récupération ou presque, stimule la force endurante, réduit l'explosivité et rend le joueur plus lent sur son ou ses premiers appuis.

Le préparateur physique des Spurs a probablement détourné le rôle de la fonction neuromusculaire de son objectif, l'explosivité, pour s'en servir uniquement à des fins d'endurance musculaire. La trop grande part accordée à cette dimension dans l'entraînement aura malgré tout atteint l'objectif de ne pas se blesser, mais simultanément, aura affaibli ce qui faisait sa dangerosité dans les 1c1.

Si mieux résister à la fatigue est un facteur de performance, les méthodes et les procédures utilisées pour atteindre cet objectif vont à l'opposé de celles visant à développer l'explosivité sans risques de blessures: efforts brefs (6 à 8 répétitions) à intensité maximale, entrecoupées de pauses longues et passives favorisant le travail sur un fond de fraîcheur. Si les récupérations sont courtes et actives, on bascule inévitablement sur la dimension énergétique avec un niveau de puissance neuromusculaire qui chute rapidement en cours de série ou d'une série à l'autre.

Le basketball est aujourd'hui considéré comme un sport de réactivité et d'accélération et seulement ensuite d'endurance d'accélération. Si répéter des actions décisives intenses et de courte durée exige un système aérobie très performant, celui-ci ne s'optimise pas en faisant « du cardio » conçu avec des exercices centrés sur une amélioration de l'endurance périphérique, maintes fois visualisée dans la vidéo présentée. Les procédures utilisées sont trop globales et probablement pas assez adaptées au profil du joueur à cet instant T. Ce développement de la force endurante n'est pas, selon moi, assez ciblé pour engager des transformations aussi bien énergétiques que neuromusculaires. La figure ci-dessous schématise la répartition entre un renforcement de soutien et le retour à l'explosivité en fonction de l'approche de l'échéance sportive.

Répartition

Renforcement musculaire de soutien

Explosivité

Vers l'échéance sportive

La qualité d'explosivité dont le basketteur a tant besoin s'exprime 1) par la force de démarrage proprement dite qui caractérise le lancement du mouvement (hors temps de réaction) et qui peut se mesurer sur 1 mètre avec des cellules photoélectriques ; 2) par la montée de force dans le temps le plus court possible et qui peut se mesurer avec des accéléromètres intégrés au smartphone. À chaque sous-objectif son contenu.

- Pour développer la force de démarrage, il est nécessaire de mobiliser le plus rapidement possible des charges additionnelles ne dépassant pas 25 à 30% de la force maximale et surtout de prévoir de très longues pauses de récupération. Avec cette méthode, c'est la vitesse et le nombre de recrutement des unités motrices qui sont recherchés. En complément on utilise des procédés visant à améliorer la force d'appui : petite pliométrie multidirectionnelle (rebonds à hauteur de mollet) introduite progressivement.
- Pour développer durablement la production d'une très forte puissance musculaire (taux de montée de force), il est souhaitable de passer d'abord par une amélioration de force maximale au moyen - si l'on est physiquement et techniquement préparé - de charges additionnelles correspondant à 85% de la force maximale et plus. Or, il n'est pas certain que Tony se soit déjà livré à ce type de programme. Dans ce cas, vu le contexte (risque de blessure et temps disponible), la méthode par contrastes de



charges (alternance 40 et 80% du max) mobilisées le plus rapidement possible), aurait pu donner toute satisfaction.

Certains pensent qu'avec les années, la carrière écoulée et les pépins musculaires rencontrés au cours de sa saison NBA, lui interdisaient de s'attaquer à un travail d'explosivité, même très basique. Personnellement je ne le pense pas car le calendrier qu'il s'était imposé (2 mois), permettait de reprendre les choses à la base avec une première étape de mobilisation et du renforcement des chevilles, de marche et course dans le sable, de rebonds sur tapis absorbants. Ce travail préventif réalisé aurait permis d'aborder une seconde phase de renforcement de l'explosivité. Par exemple en planifiant 6 semaines de pliométrie aquatique d'abord linéaire puis multidirectionnelle, nous aurions eu un programme peu agressif tout en étant assuré d'obtenir d'excellents résultats.

De plus il aurait fallu également entraîner le versant décisionnel des actions motrices à engager, en proposant des situations avec incertitude qui stimulent le couplage perception-action, faute de quoi, tout gain d'agilité planifiée ne se réinvestit pas dans les 1c1 (ou agilité active). L'utilisation de « spot lumineux » s'allumant de façon aléatoire et que le joueur doit éteindre le plus rapidement possible, des situations de vitesse avec prises de décisions, des jeux sur écrans vidéos, ou encore un entraînement de la motricité oculaire auraient pu compléter ce programme de préparation physique. Toutes ces procédures, qu'elles soient sur le plan physique ou perceptif, donnent d'excellents résultats et je doute que l'ébauche d'un tel programme (même dans une forme minimale) fut proposée par le préparateur physique des Spurs.

Enfin la brièveté de la préparation, avec deux fois moins de séances d'entraînement qu'en 2015, et 10 matches dans 10 villes différentes dont 3 à l'étranger ont pu, malgré toutes les précautions, laisser quelques traces de fatigue et réduire considérablement les marges de manœuvre du staff, particulièrement sur la place accordée à la préparation physique. Un tel calendrier - peut-être nécessaire pour créer une adhésion du public au projet sportif - n'a-t-il pas inconsciemment incité les joueurs les plus âgés à davantage se protéger physiquement plutôt que chercher à s'affûter dans la phase terminale de préparation ? Cette phase ultime de « mise en forme » exige de diminuer drastiquement le volume d'entraînement (ce qui fut fait avec les multiples déplacements) mais qui exige en contrepartie de conserver une grande intensité dans la préparation physique, une stratégie finalement peu envisageable.

Pour aller chercher la médaille d'or il faut une forte volonté, mais aussi une démarche menée dans la bonne direction avec l'adhésion de toutes les parties : l'employeur (staff des Spurs), le joueur et aussi le *Head coach* de l'Équipe de France qui entre en jeu bien trop tardivement pour être en mesure de modifier quoi que ce soit si les choses n'ont pas été engagées en amont. Dans le cas présent, les dés étaient jetés. Ce qui pouvait malheureusement arriver, arriva.

En conclusion, la valeur marchande des joueurs façonne la préparation et les contraintes d'entraînement peuvent finalement limiter le niveau de leurs prestations. Pour une fois que TONY décidait de se reposer en période post-compétition afin d'aborder sérieusement sa préparation, c'est raté. Les intentions y étaient mais ça n'a pas marché.

Une question me taraude aussi ; je me demande s'il n'y avait pas un peu de cynisme chez le préparateur physique en chef des Spurs ; n'a-t-il conçu son programme uniquement dans le but que Tony soit opérationnel et à son meilleur niveau athlétique pour la reprise de la saison NBA ? L'Eurobasket n'était-il pour lui que secondaire ? Si les préparateurs physiques des Spurs voulaient s'assurer quotidiennement que TONY avait bien réalisé toutes ses routines de préparation physique préventives, c'est peut être que dans le cas contraire (ou à la moindre alerte) ils envisageaient de le rappeler à San Antonio pour se protéger eux mêmes auprès des assureurs. L'employeur (ici la NBA) doit se couvrir des risques sportifs et financiers auprès des assureurs et en retour exerce, sans avoir à le déclarer, de très fortes pressions sur les joueurs et sur le staff de l'Équipe de France. Dans ce contexte, il est raisonnable de douter des possibilités d'inflexions du programme de préparation physique de TONY prévu par les Spurs. Oser modifier des habitudes de travail, est ce possible ? Pensons malgré tout à l'été 2016 en imaginant la faisabilité d'un affûtage athlétique qui engage à minima des risques de blessures. Cela restera très compliqué compte tenu de la présence ou non des joueurs cadres dans les *play off* NBA de 2016 : un sérieux problème d'organisation et de préparation, notamment pour les plus âgés d'entre eux. Ce n'est pas gagné.

BERNARD GROSGEORGE *

* Son dernier ouvrage, « L'agilité dans les sports d'opposition » paraîtra avant la fin de cette année. 4Trainer éditions

AJIT SARKAR, un précurseur



PHOTO JACQUELINE MOMAL

Aujourd'hui, à 76 ans, sa passion pour le yoga est intacte. Il est connu, reconnu, admiré pour son savoir-faire, sa sérénité, ses idées et ses pratiques venues d'ailleurs. Né au Bengale sous domination anglaise, AJIT aurait pu être indien mais il a choisi d'être français. En effet ses parents ont rejoint Pondichéry où il a suivi sa scolarité à l'ashram de Sri Aurobindo et les habitants de Pondichéry ont eu le choix de leur nationalité jusqu'en 1999. Ses qualités physiques et ses capacités pédagogiques naissantes font qu'à 12 ans, il « enseigne » l'éducation physique sous la responsabilité du directeur et suivant la conception de Sri Aurobindo : développer l'être humain dans sa globalité en donnant de l'importance à l'éducation physique, mentale, vitale (artistique), psychique et spirituelle. Une idée sur l'éducation à retenir ? À 18 ans, formé au contact des anciens, il prend la responsabilité de l'EP à l'ashram. Il pratique l'athlétisme, la danse classique, étudie l'EP, s'intéresse aux sports de combat auprès de deux entraîneurs allemands.

En 1968, dans le cadre des échanges culturels, le gouvernement français propose des bourses d'étude aux étudiants indiens. Une opportunité, une nouvelle route, celle de la France, de l'École normale supérieure d'Éducation physique, d'un mémoire de DES (Place de l'EP et de la gymnastique sportive dans le yoga intégral de Sri Aurobindo), soutenu devant ROBERT JOYEUX, alors Directeur. Celui ci, très intéressé par l'introduction du yoga dans le monde sportif lui propose un poste à mi-temps. Au Centre Madeuf avec le D^r GUY AZÉMAR il s'occupe d'enfants dits « caractériels » et développe avec YVES CAMUS et DENISE COUTIER les activités physiques pour les personnes âgées et les adultes dans le cadre de l'entreprise et des loisirs. Il participe très activement à la première expérience des bébés nageurs. Dans les années 80, avec la création à l'INSEP de l'unité d'aide à la performance, l'accent est mis sur la préparation mentale et la récupération des athlètes. Pendant 15 ans, AJIT s'attache à introduire le yoga dans le sport de haut niveau, formant de nombreux cadres et accompagnant les sportifs surtout en escrime, natation et volleyball.

Revenu dans son pays natal, Ajit milite toujours pour l'éducation et ses valeurs fondamentales. Près de Puducherry, il a créé une école pour les enfants démunis d'une dizaine de village. Depuis 2008 une classe de maternelle ou primaire est créée chaque année avec une ouverture vers le français. Et c'est ainsi qu'en tant que volontaire, j'ai vécu un mois avec ces enfants et leurs enseignantes. Que du bonheur comme disent les jeunes : un beau bâtiment, des enfants heureux d'être à l'école, qui apprennent, se responsabilisent et s'entraident, des enseignantes disponibles et souriantes... peut-être la mise en œuvre de la vie harmonieuse souhaitée par Sri Aurobindo. Et AJIT poursuit toujours sa mission ; ne va-t-il pas créer une école secondaire ?

JACQUELINE MOMAL

Rencontre avec WALTER CIOFANI

5 fois champion de France du lancer du marteau, record personnel à 78,50 m en 1985, 7^{ème} aux JO de Los Angelès (1984) et 6^{ème} aux Championnats du monde de Tokyo (1991), WALTER CIOFANI a créé un pôle de lancers au stade de la Motte à Bobigny, qui accueille une trentaine de jeunes lanceuses et lanceurs. Il entraîne à l'INSEP ALEXANDRA TAVERNIER, Championne du monde Juniore en 2012 et médaillée de bronze aux derniers championnats du monde de Pékin et sa fille Audrey, 4^{ème} au Championnat du monde Junior 2014 et Championne d'Europe Junior en 2015. Un coach de grand talent !

WALTER n'entraîne ALEXANDRA que depuis mars 2014 ; avant, il n'était que consultant , comme il se plaît à dire, car elle était entraînée par son père avec lequel elle venait régulièrement en stage à l'INSEP sous la houlette de Guy GUÉRIN, alors entraîneur national de la spécialité

En septembre 2014 donc, elle intègre le Pôle France athlétisme de l'INSEP pour se donner les meilleures conditions d'entraînement et entreprendre des études paramédicales . Bien sûr, leur collaboration s'est faite progressivement et WALTER de préciser : « Ma crainte était qu'elle ne me dise pas ses difficultés à supporter une telle charge de travail ; je la savais battante, motivée et pugnace, dès lors, j'observais chez elle le moindre signe de fatigue qu'elle n'aurait pas osé m'avouer. Mais elle a tout bien digéré et s'est parfaitement accommodée de ce nouvel entraînement ». La meilleure preuve : ALEXANDRA, a réalisé à seule-

ment 21 ans, 74m 39, à 30cm du record de France de MANUELA MONTEBRUN. Quand j'interroge WALTER sur les objectifs d'ALEXANDRA pour cette saison olympique, il ne me parle pas de performances mais de médailles ou de podium. « C'est l'essentiel en cette



Ci-dessus, de G à D : ALEXANDRA TAVERNIER, IPSY MORENO triple champion-ne du monde, coach WALTER et AUDREY CIOFANI au meeting de de Forbach

Ci-contre : WALTER à l'entraînement avec ALEXANDRA

le premier essai ; ce qui est fait n'est plus à faire, on affiche sa volonté aux adversaires, on affiche la couleur. Je lui répète souvent qu'il faut que les autres te craignent ; te faire respecter c'est essentiel pour que tu ne subisses pas la pression, c'est toi qui la mets aux autres et ça, tu sais le faire ».

- N'y a-t-il pas un risque si le premier essai est raté ?

- Oui bien sûr mais encore une fois, elle compte sur son mental pour ne pas être impressionnée en début de concours. Techniquement il faut être dans le rythme et les deux essais d'échauffement avant le début du concours servent à cela ; sans oublier aussi, ce qui se passe à l'échauffement.

- Quelles sont les grandes lignes pour la saison ?

- D'abord je suis satisfait, car après un mois de repos, elle n'a rien perdu techniquement, ce qui n'est pas toujours évident. Cela indique qu'elle a vraiment franchi, un cap. Pour cet hiver deux concours, les championnats de France et la coupe d'Europe de lancers longs. Elle est déjà qualifiée pour les Jeux, donc on ne lui demande que de confirmer une performance aux alentours de 74 m au printemps. Puis les France, fin juin, les Championnats d'Europe à Amsterdam, quelques meetings de réglage et les JO.

- Tu nous as mis l'eau à la bouche WALTER. Mais ne brûlons pas les étapes, le haut niveau ne s'improvise pas, mais on a quand même déjà envie d'y être ; le regard de l'entraîneur ne trompe pas. Merci WALTER.

PIERRE BONVIN

Une grande championne nous a quittés...

Photos EMMERIC LE PERSON

PAULETTE FOUILLET

Lors de la remise de son 8^{ème} dan en janvier 2015, entourée de ses deux parrains, TEDDY RINER et JEAN-CLAUDE BRONDANI, médaillé de bronze aux JO de Munich 1972

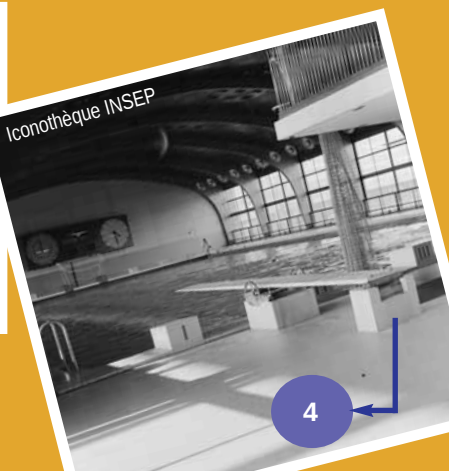
année olympique » di-il et d'ajouter : « Le podium se jouera à 76m, et c'est largement dans les cordes d'Alexandra ». Quand on évoque les points forts et faibles de l'athlète, je vois ses yeux briller et je l'imagine en pleine séance, tant il est sûr de lui et des améliorations à apporter : « Il faut qu'elle progresse en technique, ses appuis et son rythme sont à améliorer ». Je vous fais grâce de la séquence technique, oh combien passionnée, à laquelle j'ai eu droit et que je n'ai d'ailleurs pas entièrement saisie. Sous son aspect tranquille et doux, l'homme sait où il va.!

« Son point fort c'est son mental, c'est une battante qui refuse la défaite ; je dis d'elle que c'est une sanguine. Dans ses concours, je lui demande - et on le travaille à l'entraînement - d'être à 100% dès

Après le dramatique incendie qui réduisit en cendres le Centre nautique, dans la nuit du 10 au 11 novembre 2009, nageurs et entraîneurs attendaient de retrouver une installation à la hauteur de leurs ambitions



L'inauguration du Stade nautique CHRISTINE CARON, le 14 octobre 2015, met un terme à une longue attente !



Culture Sports

MONDIAL DE RUGBY 2015 : réflexions et enseignements conférence -débat avec PIERRE VILLEPREUX 15 déc. 18h 30 - INSEP *

Les matchs de l'équipe de France de Rugby ont toujours fait l'objet de critiques plus ou moins argumentées. Le ton est aujourd'hui devenu acerbe. Si la France est, dans le monde, le pays qui a le plus d'experts autoproclamés es-sélection, es-entraînement, es-arbitrage, es-tout ce qu'on veut, force est de constater le bien fondé de certaines d'entre elles après ce Mondial raté. Au-delà de l'effet immédiat sur l'ego du supporter, ces résultats ne sont-ils pas propices aux analyses profondes et sans concessions ? Plutôt que de tirer à boulets rouges sur le sélectionneur, son staff, sa méthode, ses consignes, ne faut-il pas s'interroger sur les conditions de la performance de haut niveau telles qu'elles sont mises en place dans le rugby français ?

Le rugby s'inscrit dans une modernité où la profes-

sionnalisation, le spectacle, l'argent et la communication contribuent à son évolution, transformant les conditions pour performer au plus haut niveau. Il s'est mondialisé. Même si aucune nouvelle nation n'a pu se glisser en 1/4 de finale, les écarts se réduisent entre les équipes et l'exploit du Japon, nous annonce peut-être des changements pour le pro-

champion mondial. Si toutes les équipes se préparent très bien, les qualités athlétiques des meilleures impressionnent et l'on peut se demander où s'arrêtera le surdimensionnement physique dont les dangers n'échappent à personne. Un débat semble s'ouvrir sur la place de ce surdimensionnement dans le rugby, comme si nos internationaux en avaient fait un peu trop. Et si ce n'était un problème de quantité, mais de choix stratégique. Le bien fondé de cette question ne doit pas par ailleurs servir d'arbre qui cachera la forêt. La capacité à produire du jeu de mouvement en faisant preuve d'une grande dextérité, impressionne tout autant. Impacter avec « du physique » certes, mais ne faut-il pas aller le chercher dans le puits

sans fond de la technique et de l'intelligence de jeu au service de la tactique ?

Le rugby français traverse une grande crise, et pour y faire face, ne doit-il pas s'interroger sur les fondements du jeu moderne, sur les conditions de l'efficacité de la formation des jeunes joueurs avec l'adéquation des structures de compétition ? Quant au Top 14, vanté comme étant le championnat le plus relevé du monde, n'entre-t-il pas en conflit (ouvert), avec les objectifs de l'équipe nationale ? Une approche systématique (copernicienne ?) est devenue indispensable ; l'ajustement consensuel de quelques mesures fussent-elles novatrices voire osées, ne peuvent redonner sens à un système qui s'essouffle et stagne, alors que partout ailleurs l'évolution est en marche depuis longtemps.

BERNARD GROSGEORGE, HENRI HÉLAL

L'A.I.N.S, associée aux Mardis du Master, organise cette conférence débat animée par BERNARD GROSGEORGE et ALAIN MOUCHET.



Collection personnelle P. LADAUGE



Collection personnelle P. LADAUGE

* Entrée gratuite / places limitées, inscription obligatoire par mail a.ins@wanadoo.fr

Un pseudo c'est parfois utile !



Collection personnelle SYLVAIN BITAN

Connaissez-vous SAÛL LEVY ?...2,03 m au saut en hauteur, à 9 cm du record du monde de l'époque détenu par CHARLES DUMAS avec 2,12 m. Ne cherchez pas, SAUL LEVY n'existe pas. C'est le « pseudo » d'un de nos fidèles adhérents, SYLVAIN BITAN, champion et recordman de Tunisie de saut en hauteur. Il avait déjà représenté son pays, aux Jeux méditerranéens (1959) aux Jeux olympique de Rome (1960) et aux Jeux de l'Amitié à Dakar (1963) où il remporta la médaille de bronze. En 1961, un événement imprévu entraîna le forfait de l'équipe de Tunisie aux Jeux Panarabes de Casablanca : le conflit armé provoqué par le maintien des installations militaires françaises dans le port de Bizerte, cinq ans après l'indépendance. Un dirigeant, opportuniste en diable, lui proposa de participer, à Tel-Aviv, aux 6^{èmes} Maccabiades, Jeux olympiques juifs créés en 1932. Condition incontournable : concourir sous un nom d'emprunt. On prit donc

quelques libertés avec les règlements et le juif tunisien SYLVAIN BITAN, devint, pour quelques jours, SAÛL LEVY ressortissant français... qui remporta la médaille d'or avec un saut à 1.98 (notre photo) devant l'américain GENE ZUBRINSKI, indiscutable favori...

Surdoué en sport, de taille moyenne, 1m 78, adroit et très véloce, Sylvain se distingua au volley au basket et sur 100 m où il fut champion et recordman de Tunisie en battant en 11 sec. le record détenu par PIERRE DARMON, futur finaliste à Roland-Garros. Invaincu en hauteur de 1957 à 1965, champion de France universitaire, alors ouverts aux étudiants étrangers, il assimila très vite la technique du « ventral » et franchit un soir d'été 1963, sur le stade de Deuil-la-Barre, 2m 03 ! 25 cm au dessus de sa taille, un record pour l'époque. En 1965, il devient ingénieur en électronique industrielle, crée son entreprise qui compta jusqu'à 105 salariés...Aujourd'hui, retraité actif, le sport reste toujours sa grande passion.

HENRI HÉLAL



PRIX DE LA FONDATION D'ENTREPRISE AÉROPORTS DE PARIS 2015

Depuis 2009, 22 espoirs du sport français, engagés dans une formation de reconversion en dehors des métiers du sport, ont bénéficié d'une bourse de 4000 euros sur 2 ans pour soutenir leur double projet. Certains sont déjà qualifiés pour les JO, d'autres sont en phase de qualification, plusieurs sont entrés avec succès dans la vie active, tous remercient la Fondation d'Entreprise Aéroports de Paris pour son soutien.



AMANDINE BUCHARD - Judo (-48 kg)

La même année, en 2014 elle est championne du monde juniore et médaillée de bronze aux championnats du monde senior. C'est une des plus sûres espoirs du judo et du sport français. Rio est proche, Tokyo elle y pense déjà. Elle intégrera la filière SportCom de l'INSEP pour devenir journaliste.



THOMAS KOENIG - Tir à l'arc

Pendant ses 3 ans cadet, au pôle espoir de Dijon, sa progression a été fulgurante. Il intègre l'équipe de France senior et remporte ses premiers titres par équipe. Rio risque d'être un peu trop proche pour lui, mais à Tokyo en 2020 il visera le podium. Bachelier en 2015, il intégrera l'INSA Lyon devenir ingénieur aéro-



TIMOTHÉE ADOLPHE - handi-athlé

Malvoyant jusqu'à 16 ans, le *guépard blanc* (son sumom) est aujourd'hui non-voyant. Champion d'Europe sur 200 et 400 m en 2014, il est en tête des bilans mondiaux sur ces distances. Aux Jeux paralympiques de Rio il vise deux titres. Après une formation spécialisée pour non-voyants de Webmaster puis de Kiné à l'Institut Guinot pour aveugles, il est admis dans le cursus de communication de Sciences Politique Paris.

L'estime de soi au cœur du management

Depuis 20 ans, au gré des modes et des dirigeants, les méthodes de management se succèdent dans les organisations. Avec, à chaque fois, la même promesse : mieux travailler ensemble, gagner en productivité et développer sa capacité d'innovation. Au final, le miracle attendu se produit rarement et le bilan est souvent amer : les malentendus entre collabora-

teurs et managers persistent quand on espérait clarté et synergie. Pour en finir avec ce constat d'échec, les auteurs proposent d'agir sur un levier de management inédit et particulièrement puissant : l'estime de soi.

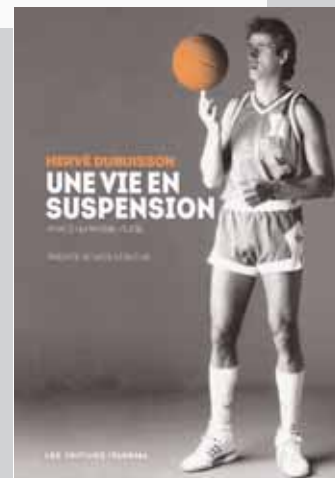
Dans cet ouvrage, ils nous expliquent et nous montrent combien l'estime de soi, représente un véritable « capital humain » qui peut contribuer à la réussite individuelle et booster les performances individuelles et collectives. Comment ? Simplement en valorisant les individus et en donnant du sens aux actions menées.

De façon simple et pratique, à l'appui d'exercices centrés sur ce concept d'estime de soi, les auteurs nous guident pas à pas pour nous montrer qu'il est possible de renouer ensemble avec le succès !

ROSE BALDUCCI est coach certifié, consultante et formatrice en management et conduite du changement, formée aux neurosciences comportementales.

JEAN-LUC PENOT est enseignant et expert dans la formation professionnelle continue des adultes et l'ingénierie de formation.

ROSE BALDUCCI et JEAN-LUC PENOT
Éditions Geroso
220 p. / 23 euros
Version e-book 15,99 euros
www.la-librairie-rh.com



Une vie en suspension

HERVÉ DUBUISSON. Certains noms dépassent parfois du cadre. C'est le cas pour celui du basketteur mythique des parquets français. HERVÉ fut l'enfant prodige de ce sport. Recordman de points marqués en match, son shoot au poignet cassé a durablement imprimé l'histoire et généré des vocations. NICOLAS BATUM considère « Dub » comme le ZIDANE du basket. TONY PARKER, JOAKIM NOAH, BORIS DIAW et tellement

d'autres stars françaises de la NBA l'adulent et le respectent parce qu'il fut le premier Frenchy à se voir proposer un contrat dans le plus prestigieux championnat de

basket mondial. Et sa gueule d'ange de l'aider à monter plus haut, plus vite que les autres. Mais au début des années 2000, alors qu'il entame une carrière

d'entraîneur aussi prometteuse que l'a été celle de joueur, tout s'arrête dans une rue sombre. C'est l'accident. Le coma suivi d'une amnésie partielle. Dans ce récit biographique, la journaliste STÉPHANIE AUGÉ - qui a travaillé en étroite collaboration avec le sportif et qui a recueilli les témoignages inédits des plus grands acteurs du monde du basket : NICOLAS BATUM, VINCENT COLLET, JACQUES MONCLAR, TIBURCE DAROU, PATRICK CHAM, JEAN GALLE... - reprend la route de sa mémoire et le paysage que l'on contemple est riche.

STÉPHANIE AUGÉ
Les Éditions Ipanema
224 p. / 1 cahier photo, 16 p.
17 euros



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'ÉQUIPE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

INSEP
Service de la Performance

Arthus-Bertrand



absolute event

AÉROPORTS DE PARIS
FONDATION D'ENTREPRISE