



**HAL**  
open science

## Le(s) rythme(s) de vie des SHN de l'INSEP. Rapports d'étude qualitative 2016

Fabrice Burlot, Fanny Le Mancq, Patrick Mignon, Anne-Claire Macquet, Rémy Richard, Charles-Éric Adam, Mathilde Julla-Marcy

### ► To cite this version:

Fabrice Burlot, Fanny Le Mancq, Patrick Mignon, Anne-Claire Macquet, Rémy Richard, et al.. Le(s) rythme(s) de vie des SHN de l'INSEP. Rapports d'étude qualitative 2016. INSEP. 2016. hal-04088693

**HAL Id: hal-04088693**

**<https://hal.science/hal-04088693>**

Submitted on 4 May 2023

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

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

# Les rythmes de vie des sportifs de haut niveau de l'INSEP.

## Rapport d'étude qualitative

2016

**Responsable scientifique du projet** : BURLLOT Fabrice (1)

**Collaborateur(trice[s]) scientifique(s) du projet**

LE MANCQ Fanny (2), MIGNON Patrick (1), MACQUET Anne-Claire (1), RICHARD Remy (5), ADAM charles-Eric (4), JULLA MARCY Mathilde (4)

**Collaborateurs sportifs du projet** :

VOLLMER, Jean-Claude (6), DELON Dominique (6), ROULT Patrick (6)

- (1) INSEP - Département de la Recherche. Laboratoire Sport Expertise Performance. Equipe d'Accueil 7370
- (2) Université de Caen Basse-Normandie – UFR STAPS, Membre de l'équipe PRO du CMH et du CesamS - EA 4260,
- (3) Université Paris X Nanterre – UFRSTAPS. Equipe Sciences Sociales (CERSM, EA 2931),
- (4) Université de Montpellier – UFRSTAPS, chercheur associé au GEPECS, EA 3625
- (5) INSEP – DSPSHN Insep

## Rapport d'étude

### Le(s) rythme(s) de vie des SHN de l'INSEP.

#### Table des matières

Introduction : .....	3
A/ Problématique et précisions méthodologiques .....	3
B/ Présentation des résultats .....	7
1/ Des éléments de problématique générale .....	7
1.1/ Temps objectif et temps subjectif .....	7
1.2/ Les stratégies d'organisation temporelle(s) .....	10
2/ Les pistes et enseignements de l'analyse des temporalités .....	13
2.1/ Le temps sportif .....	13
2.2/ Le temps des études .....	15
2.2.1/ Le temps du lycée .....	15
2.2.2/ Les études supérieures .....	17
2.3/ Le temps de la récupération .....	21
2.3.1/ La récupération par le froid .....	21
2.3.2/ Le temps de sommeil .....	23
2.4/ Les temps de loisirs, de sociabilité et de repos .....	24
2.5/ Le temps des proches .....	25
2.5.1/ Le temps de la famille .....	25
2.5.2/ Le temps de la vie sentimentale .....	26
2.6/ Le temps de la santé. ....	27
2.7/ Le temps des déplacements. ....	27
A retenir: Les enseignements les plus importants. ....	29

Préambule :

Nous présenterons ici les principaux résultats d'une étude qui s'appuie sur des entretiens réalisés auprès de Sportifs de Haut Niveau (SHN) de l'Insep.

Dans cette synthèse, il s'agira d'exposer les éléments saillants, c'est-à-dire ceux apparus comme communément partagés par la majorité des SHN interrogés, et ce malgré des caractéristiques individuelles variées (sexe, âge, statut, pôle France d'appartenance). Ces éléments transversaux relatifs à la question des rythmes de vie et plus largement à la gestion des temps de la vie des SHN de l'Insep vont nous permettre de dégager des enseignements et de proposer des pistes de réflexions ainsi que quelques préconisations afin de veiller à favoriser des rythmes de vie propices à la performance.

Si ces résultats et enseignements semblent concerner une majorité des SHN de l'Insep, il ne faut néanmoins pas oublier que d'autres (qui ne seront pas détaillés dans cette synthèse) apparaissent comme plus spécifiques à une discipline sportive et/ou à un profil de SHN selon leurs singularités respectives.

### **Introduction :**

Dans un contexte de concurrence sportive accrue entre les nations et au regard des objectifs de la France dans les classements olympique et paralympique, il apparaît pertinent de s'interroger sur les conditions environnementales de la production de la performance des sportifs français et notamment sur leurs rythmes de vie. Ceux-ci se définissent d'une part par les différentes exigences temporelles auxquelles les athlètes sont soumis (temps de l'entraînement, de la compétition, des études, de la récupération, des soins, de la famille et de la sociabilité, etc.), ce qui détermine un planning des activités à accomplir, et, d'autre part, par le sentiment de pouvoir faire face ou non à la réalisation conjointe de ces exigences.

Or, dans un contexte général d'augmentation des exigences sportives (fréquence des compétitions, multiplication des stages, utilisation de nouvelles ressources) et de maintien des autres types d'exigences (suivre des études, voir sa famille et ses amis, avoir une vie amoureuse, etc.), l'étude s'interroge sur la capacité des sportifs à pouvoir tout réaliser.

C'est dans ce contexte que l'Insep a décidé, via son département Recherche, de mettre en œuvre cette étude qui portera sur les SHN des pôles France qu'elle accueille en son sein.

## **A/ Problématique et précisions méthodologiques**

### **Problématisation.**

On assiste depuis quelques années à une croissance des charges temporelles pesant sur les sportifs de haut niveau qui s'explique notamment par une augmentation des ressources mises à leur disposition dans un contexte où les contraintes restent identiques, voire parfois s'intensifient. Cette évolution se traduit par :

#### Une augmentation des exigences sportives

1) Le volume d'entraînement a ainsi fortement progressé. En 1990, 41% des insépiens s'entraînaient moins de 10 heures par semaine et 59% entre 10 et 20 heures (rapport interne, Irlinger, Louveau, Metoudi, 1990). Aujourd'hui, on reste exceptionnellement sous les 20 heures hebdomadaire. Il faut cependant relativiser cette augmentation au regard du statut des pôles à l'INSEP en 1990. A l'époque

l'INSEP accueillait des pôles espoirs, des centres d'entraînement et des pôles France alors qu'aujourd'hui la quasi-totalité sont des pôles France (25 sur 26).

2) Les stages en dehors de l'Insep (en France mais aussi à l'étranger), pour des raisons d'échanges avec l'élite internationale mais aussi de rupture avec les routines d'entraînement, ont également pris un essor considérable transformant ainsi les stratégies d'entraînement. On assiste par exemple à une multiplication des stages réalisés dans des territoires aux conditions climatiques particulières (froid, chaleur, humidité, altitude, etc.), ce qui amplifie cette multiplication des périodes de déplacements (accompagnés parfois de décalages horaires conséquents) hors INSEP.

3) Les compétitions se sont également fortement multipliées sous l'effet de la densification des calendriers (multiplication des compétitions nationales et internationales) et des transformations des modes de sélection pour les compétitions majeures (généralisation du système de ranking), entraînant allongement et densification de la saison compétitive mais aussi multiplication des déplacements.

4) A cela, il faut ajouter un phénomène de professionnalisation croissant des SHN qui leur impose différents types de contraintes : contraintes de représentation, de présence, voire d'encadrement.

#### Une multiplication des ressources proposées

Cette situation est d'autant plus complexe que, parallèlement, de nombreuses ressources ont pris place dans l'environnement du sport de haut niveau, ajoutant de nouvelles contraintes temporelles. Le temps du sportif est ainsi soumis à une logique de rationalisation de la performance sportive qui voit l'émergence de nombreuses spécialités visant à améliorer le bien-être, l'équilibre et la performance des sportifs (récupération, nutrition, préparation mentale et physique...). Or, toutes revendiquent une part du temps des sportifs.

Si certaines spécialités, comme la préparation physique générale, sont aujourd'hui communément admises dans le temps d'entraînement, d'autres, telles la récupération ou la préparation mentale, ne sont pas systématiquement intégrées. Elles se réalisent parfois en dehors du temps programmé par l'entraîneur. Cependant qu'elles soient intégrées, ou laissées à la responsabilité du sportif, il n'en reste pas moins qu'elles sont consommatrices de temps. En règle générale, l'arrivée d'une nouvelle ressource est chronophage et implique des arbitrages avec les autres temps de la vie du Sportif de Haut Niveau, souvent aux dépens de ses rares temps de vie non dédiés à son double projet.

#### La contrainte institutionnelle du double projet

En effet, l'une des spécificités de la France en termes de performance sportive de haut niveau est son attachement au double projet. Ce sujet est au cœur des politiques d'accompagnement des SHN depuis le début des années soixante-dix avec une recherche permanente d'amélioration des conditions de conciliation des projets sportif et de formation. Depuis la loi dite Mazeaud du 29 octobre 1975, l'attention portée au double projet est inscrite comme une des conditions à respecter pour produire de la performance. Le dispositif organisationnel proposé aux sportifs doit tenir compte de ces deux dimensions de son développement. Projet sportif et projet de formation doivent s'articuler pour mettre le sportif en situation de réussite dans les deux domaines. D'autres pays ont fait le choix de la professionnalisation de leurs élites sportives, d'autres encore les intègrent à l'intérieur de leur schéma universitaire, comme les Etats Unis. La France a fait le pari de mener de front le projet sportif et le projet de vie (Stambulova et Ryba, 2013). Dès lors, l'impact du projet de formation dans l'organisation de la vie du sportif peut avoir des conséquences à géométrie variable :

- suivant le lieu où la formation se déroule : les formations données à l'intérieur de l'établissement, les formations données à l'extérieur de l'établissement (ex : Kiné, Sup de co Dauphine,...) et les formations à distance. Ces différentes situations entraînent des contraintes temporelles plus ou moins importantes, notamment en raison des

déplacements. En 2012, 479 sportifs suivaient une formation. 352 à l'intérieur de l'INSEP et 127 à l'extérieur et parmi eux environ 25 étaient en formation à distance.

- suivant le volume et le positionnement des heures de cours à effectuer, et la flexibilité du l'emploi du temps. Il existe ainsi des différences entre les lycéens, les étudiants à l'Université et à l'INSEP qui ont cours en première partie de matinée ou d'après-midi et ceux suivant des formations comme celle de kinésithérapeute, où les horaires sont définis d'une semaine à l'autre.
- et suivant le rapport que le sportif entretient avec cette formation. Il faut ainsi distinguer les sportifs qui sont réellement engagés dans leur projet et ceux qui parfois ont des formations « alibis » pour pouvoir répondre aux exigences du double projet. Leur situation va avoir comme conséquence un volume de travail personnel plus ou moins important.

#### Le maintien d'une vie sociale.

Il faut d'autant plus s'interroger sur la multiplication et l'importance de ces temporalités que le sportif est aussi, doit on le rappeler, un individu avec des désirs et des besoins. Il peut vouloir aussi avoir une activité salariée, mener la vie sociale des personnes de son âge (des sorties, à l'inscription dans les réseaux sociaux liée à l'usage des nouvelles technologies de l'information), maintenir les liens avec sa famille et développer sa vie sentimentale. Or, chacune de ces dimensions renvoie à des temporalités spécifiques qui, bien évidemment, prennent place dans le rythme de vie des sportifs. Le sportif va sans cesse devoir composer avec ces dimensions dans la construction de son projet de performance. Effectivement, il doit en permanence ajuster ces dimensions, en sacrifier certaines, se relâcher sur d'autres pour pouvoir conserver a minima des « temps pour soi ». Ainsi, le contexte interroge la capacité des sportifs à pouvoir tout réaliser : répondre aux exigences d'entraînement et de performance, satisfaire leurs désirs et utiliser les ressources disponibles dans un contexte où les contraintes qui pèsent sur eux sont déjà importantes.

Ce rapport d'étude vise ainsi plusieurs objectifs :

1/ il cherche à comprendre les mécanismes généraux de construction et de régulation de l'emploi du temps des sportifs. Quels regards les sportifs portent-ils sur leur rythme de vie ? Comment parviennent-ils à mobiliser cet ensemble composé de ressources et de contraintes dans un temps contraint ?

2/ il analyse les différentes temporalités composant l'emploi du temps des sportifs de manière à en comprendre les enjeux, les logiques propres, les problèmes spécifiques, et comprendre les systèmes d'interaction qui les caractérisent.

3/ il suggère des enseignements et des pistes de réflexion.

#### **Méthodologie :**

Pour répondre à ce double questionnement, 42 entretiens avec des sportifs de haut niveau ont été réalisés (cf tableau n°1 : synthèse des caractéristiques des sportifs interviewés).

Entre un et trois sportifs ont été interviewé par pratique sportive présente à l'INSEP.

Tableau n°1 : synthèse des caractéristiques des sportifs interviewés

	<b>Pourcentages</b>
<b>CRITERES</b>	
<b>Sexe :</b>	
Hemmes	50%
Hommes	50%
<b>Age :</b>	
15-18 ans	30%
19-24 ans	40%
+ de 25 ans	30%
<b>Formation / études :</b>	
Sans	30%
À l'Insep	45%
Hors Insep	25%
<b>Activité professionnelle :</b>	
Sans	85%
Avec	15%
<b>Statut à l'Insep :</b>	
Interne	65%
Externe	23%
Demi-pensionnaires	13%
<b>Région d'origine :</b>	
IDF	29%
Province	56%
Dom-Tom	7%
Naturalisé	3%
<b>Situation avant l'Insep :</b>	
Hors pôle	40%
Pôle	60%

Ces entretiens s'inscrivent dans la continuité de plusieurs enquêtes réalisées sur les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP de fin 2011 à mars 2012 :

- une enquête par questionnaires auprès des différents services de l'INSEP de manière à faire l'inventaire des différentes prestations proposées pouvant avoir un impact sur le quotidien des SHN
- des entretiens collectifs avec les responsables et/ou entraîneurs de pôles de l'INSEP de manière à mieux comprendre les problématiques liées aux rythmes de vie de leur SHN
- des entretiens avec des personnes ressources des différents services de l'Insep afin de recueillir leur expertise sur cette question

C'est dans la continuité et sur la base de ces différentes enquêtes que nous avons :

- d'une part, choisi un panel de sportifs représentant la diversité des cas de figure présents dans l'INSEP
- d'autre part, construit un guide d'entretien sur la base des différentes problématiques relevées lors de ce premier recueil d'informations.

Précaution : En raison d'une période de plus de deux années entre la première phase d'études et les entretiens réalisés avec les sportifs, nous n'avons pas souhaité systématiser les comparaisons des points de vue. Exceptionnellement nous avons signalé des convergences de discours entre sportifs et entraîneurs (ou RPF) quand la différence de temporalité n'avait aucune incidence.

## **B/ Présentation des résultats**

### **1/ Des éléments de problématique générale**

#### **1.1/ Temps objectif et temps subjectif**

L'étude du rythme de vie des athlètes conduit à s'interroger sur deux aspects : le temps objectif, c'est-à-dire les éléments d'emploi du temps objectivement organisés, et le temps subjectif, c'est-à-dire le ressenti des athlètes par rapport à cet emploi du temps. D'une façon générale, on observe régulièrement un décalage entre la densité du rythme de vie des sportifs et la manière dont ils perçoivent ce rythme.

#### **Les différences de perception de l'écoulement de temps**

Constat 1: L'écoulement du temps apparaît différemment perçu en fonction du type de temporalités (le temps sportif passe doucement et les temps de repos passent vite), de la période, de la saison... Le temps qui s'écoule lentement est souvent lié à des périodes de fatigue et d'ennui.

#### Recommandation et enseignement

Etre capable de disposer de temporalités plus flexibles pour permettre aux sportifs de se dégager des temps de repos sur les périodes où ils se sentent fatigués car l'état de forme d'une façon générale est fluctuante.

#### Pistes pour l'enquête quantitative :

L'ennui, la fatigue et finalement la perception du temps qui s'écoule pourraient être des indicateurs de l'état psychologique des sportifs et du rapport qu'ils ont avec les différentes temporalités.

**Des situations paradoxales : un emploi du temps chargé mais supportable/un emploi du temps allégé qui donne l'impression de manquer de temps.**

Constat 2 : On constate que plusieurs sportifs, ayant un planning allégé du fait d'une année sans formation, vivent mal leur emploi du temps. Alors que celui-ci est objectivement moins dense, ils ont le sentiment de s'en sortir encore plus difficilement.



Cela renvoie à la capacité d'organisation mais aussi à une certaine forme d'impératif d'organisation qui apparaît quand l'emploi du temps devient chargé. Avoir du temps pour soi peut amener à prendre (trop) son temps et éventuellement à manquer de temps. Quand on a peu de temps, on essaie de l'optimiser.

Enseignement 1 : Trouver le juste équilibre entre un emploi du temps ni trop chargé, ni trop allégé.

Un allègement trop important de l'emploi du temps crée d'une part, de l'ennui et d'autre part, ne permet pas de développer la capacité d'organisation du sportif, essentielle à la performance.

Enseignement 2 : la nécessité d'avoir une structure de soutien (personnes ressources ou un conseiller en organisation) et des outils pour visualiser et organiser les différents temps de vie

Devant la charge de travail, certains sportifs développent des outils organisationnels ou recourent à des personnes qui peuvent les aider à s'organiser.

Constat 2

Plusieurs éléments participent à la perception plus ou moins dense et oppressante de l'emploi du temps

Les contraintes liées au temps sportif selon les disciplines

- La charge d'entraînement
- Les sports à forte contrainte de déplacements en compétitions et en stages
  - ⇒ L'impression de n'avoir jamais le sentiment de « se poser »
  - ⇒ Le rattrapage des cours

Les déplacements quotidiens imposés par les études, le lieu d'entraînement et/ou le fait de ne pas être interne

- ⇒ L'impression de courir toute la journée pour enchaîner les activités => sentiment de fatigue (de ne jamais se poser entre des activités sur le temps court de la journée)

L'incertitude et perception oppressante de l'emploi du temps

- ⇒ Quand le temps est compté, l'incertitude devient dérangeante et crée des situations de tension, d'énervement et de stress. Les SHN ont besoin de clarifier leur emploi du temps pour organiser le temps utile et être efficace. La création d'une structure d'aide et de conseil en organisation prend alors tout son sens.

La trajectoire sportive

- La trajectoire sportive avant l'INSEP
  - ⇒ Le fait d'être passé en structure (comme un pôle espoir par exemple) facilite l'intégration à l'INSEP. Les SHN qui ne sont pas passés en structure vivent souvent difficilement les premiers mois dans l'INSEP (idée d'arrêter, de ne pas supporter ...)
- L'ancienneté dans l'INSEP
  - ⇒ le temps d'adaptation des nouveaux (coupures avec la famille, les amis, culture de l'internat, arrivée à Paris, charge d'entraînement...)
  - ⇒ Les sportifs des DOM TOM, qui peuvent difficilement voir leur famille proche, doivent s'adapter aux changements de climat...

### Le moment de l'année et la saison

- La période d'octobre à janvier est la période la plus mal vécue par les sportifs. Cela coïncide avec le SAD (Seasonal Affective Disorder)
- ⇒ L'organisation de stages de fin d'automne et de début d'hiver au soleil pourrait contribuer à réduire les troubles et aider à mieux vivre cette période.

### La capacité de s'organiser des micro-sorties

- De nombreuses micro-sorties ont été repérées dans les temps courts, moyens et longs (sieste, sociabilité du soir, école, week-end, vacances...).
- ⇒ Au-delà d'être exutoires et régénératrices, ces stratégies de sorties sont souvent vécues par les sportifs également comme des moments de récompense des efforts réalisés, une soupape pour se relancer sur un rythme dense et le moyen de rompre avec les routines.

### L'autonomie et la responsabilité individuelle

- les sportifs les plus matures sont plus aptes à gérer des emplois du temps chargés car capables de prioriser rationnellement les temporalités entre elles, quittent à enfreindre quelques règles. Les plus jeunes à l'inverse n'osent pas toujours contourner les règles. Lorsque le sportif éprouve des difficultés à répondre à toutes les exigences mais qu'il ne souhaite décevoir personne, le rythme de vie peut rapidement devenir insupportable et contribuer à une forme de « burn-out ».

### Enseignements et pistes à suivre

- Etre capable de déceler les profils à risque : des sportifs qui conjuguent plusieurs éléments (parmi ceux énoncés précédemment) contribuant à construire une perception angoissante du rythme de vie. Il serait intéressant de repérer ces sportifs afin d'être plus vigilant sur leur rythme de vie dans l'INSEP et prévenir ainsi des formes de démission, voire d'abandon du projet sportif.
- Concernant les entrants : Mettre en place une politique d'intégration des profils à risque notamment les sportifs issus des DOM TOM qui ne seraient pas encore passés par des structures en métropole.
  - ⇒ Une structure qui s'occupe de l'intégration des nouveaux entrants et plus particulièrement des profils à risque
  - ⇒ Une intégration parrainée par un autre sportif et pourquoi pas une intégration parrainée par un personnel de l'INSEP
- S'informer auprès des spécialistes des saisons de tous les travaux qui ont été réalisés dans les pays du nord et plus particulièrement au Canada dans la continuité de Rosenthal autour de la SAD (voir aussi les thérapies de luminothérapie développées à l'université de Liège). Parmi les recommandations émises par les spécialistes :
  - ⇒ Luminothérapie (des lunettes ont été conçues pour compenser le manque de luminosité)
  - ⇒ sorties en extérieur et sorties dès que le soleil est présent (voir comment certaines activités liées à l'entraînement pourraient être organisées en extérieur quand le soleil est présent).
  - ⇒ Déplacement dans des pays ensoleillés => aider les pôles à organiser systématiquement un stage au soleil durant cette période.
  - ⇒ Une augmentation du temps de sommeil => voir comment il serait possible de permettre aux sportifs de dormir davantage durant cette période.

### CONCLUSION :

La question du temps objectif/temps subjectif montre combien le rapport au temps des SHN est

singulier et combien il est difficile de généraliser des recettes standardisées (confirmant ainsi les propos des RPF et entraîneurs qui, face à la diversité et l'hétérogénéité de leurs SHN et besoins, revendiquaient une plus forte individualisation). Il est fonction des trajectoires sportives, du moment dans la carrière, du sport, de l'état psychologique, de l'âge... Tous ces éléments participent de leur perception et de leur appréhension du temps. Pour réussir à tout concilier, les sportifs n'ont pas d'autres choix que de s'adapter. La mise en place de stratégies d'organisation temporelle apparaît comme un élément clé de leur réussite. L'analyse de leurs discours semble montrer que ceux qui vivent le mieux leur rythme de vie et qui sont capables de mieux supporter des emplois du temps très chargés sont souvent ceux capables de mettre en place des stratégies personnelles afin d'optimiser l'articulation entre toutes les temporalités qui composent leurs vies.

## **1.2/ Les stratégies d'organisation temporelle(s)**

### Constat 1 : la figure du maître du temps

Les SHN sont des individus souvent dotés d'une maturité organisationnelle plus importante que les individus de leur âge. Cette qualité ressort fortement de nos entretiens. Ils sont particulièrement bien organisés et font effectivement penser aux « maîtres du temps » décrit par Muriel Darmon (2013) dans son ouvrage sur les classes préparatoires : ils maîtrisent l'organisation de leur temps, sont rationnels et rigoureux dans la définition et l'articulation des différentes temporalités qui organisent leur vie centrée sur la performance sportive.

Cette maturité organisationnelle est une caractéristique forte des sportifs de haut niveau. Elle est présente systématiquement dans les entretiens et apparaît très liée à la performance sportive. Etre capable de gérer son temps, de l'organiser, de le modeler semble une particularité forte de la figure du champion.

Dans ce contexte de rationalisation va s'engager une course à l'efficacité maximum de la gestion du temps : une chasse au gaspillage dans laquelle la perte de temps est souvent synonyme de malaise et d'inefficacité. Les maîtres du temps jouent habilement avec les temporalités quotidiennes en découpant de façon intensive le temps pour le rendre « intégralement » utile et efficace. Etre juste à l'heure, ni en avance, ni en retard devient chez de nombreux sportifs un indicateur de performance de leur gestion du temps.

### Conséquences : des sportifs sur le fil

Cette recherche permanente de l'efficacité met souvent les sportifs dans des organisations temporelles en flux tendus.

Sans réellement qu'ils en prennent conscience, ils peuvent alors s'organiser un emploi du temps aux contours idéalement millimétrés mais qui n'admet plus de temps mort et où le moindre écart est producteur de tension, voire de « burn out ».

A l'inverse, on trouve aussi le cas de sportifs « maître du temps » qui ne se laissent pas déborder par cette course effrénée à l'efficacité. Ils arrivent à subtilement coordonner l'ensemble de leurs temporalités. Deux éléments semblent contribuer à cette sérénité. D'une part, ils savent clairement hiérarchiser un ordre de priorité, ce qui leur permet de sacrifier sans état d'âme certaines temporalités en cas de nécessité (ce que nous définirons comme les stratégies d'ajustement). D'autre part, ils sont capables de s'aménager des temps de « régénération », c'est-à-dire des périodes plus ou moins longues dans lesquelles ils vont pouvoir « recharger les batteries ». Siestes, grasses matinées du week-end, vacances et différentes formes de sociabilité peuvent alors être mobilisées dans ce sens.

Dans cette recherche d'efficacité maximum de l'organisation de leur temps, les SHN vont avoir recours à deux types de stratégies :

- Des stratégies d'arrangement (prévoir l'organisation optimum des différentes temporalités constituant leur rythme de vie)
- Des stratégies d'ajustement (être capable dans l'action d'ajuster les temporalités en fonction des aléas de différentes natures)

### Constat 2 : L'arrangement des rythmes de vie

- Gérer dans le temps court et le temps long les temporalités : retarder et anticiper (comme réaliser un projet de formation par défaut et repousser un projet de formation désiré -mais incompatible avec le HN- à plus tard, sacrifier dans certaines périodes sa vie familiale pour la vivre intensément sur d'autres périodes ...)
  - Superposer les temporalités (comme s'échauffer pendant les temps de déplacement, dormir ou manger en cours...)
  - Supprimer et réduire certaines temporalités (dédoubler les années de formation, avoir une vie monastique, ne plus faire la fête sur certaines périodes ...)
- ⇒ Les sportifs à forte expérience et réputation sont davantage disposés à effectuer ce type de transaction avec eux-mêmes que des jeunes sportifs (décider de sacrifier telle ou telle activité).

### Constat 3 : L'ajustement des temporalités

Nous sommes face à des temporalités avec lesquelles le sportif sait qu'il va pouvoir jouer de façon immédiate pour répondre à l'imprévu, aux changements, à l'état de fatigue, etc. Ces temporalités sont alors considérées comme de véritables variables d'ajustement. Elles sont surtout utilisées pour gérer les périodes compliquées comme les périodes compétitives.

- Le temps sportif. Les sportifs jouent rarement avec cette variable car cela renvoie à un sentiment de culpabilité et de n'avoir pas mis toutes les chances de son côté pour réussir. Bien au contraire, face à l'envie de réussir on trouve plus souvent des sportifs qui vont ajuster à la hausse le temps sportif (s'entraîner le week end ou continuer un peu après l'entraînement...).
- Si le temps du sportif dans sa vision la plus restrictive (l'entraînement) est plutôt revu à la hausse, on s'aperçoit rapidement dans les discours que, plus on s'éloigne de ce cœur d'activité et plus on entre dans des activités qui sont plutôt « sous considérées » et utilisées de plus en plus comme des variables d'ajustement capables de dégager du temps. Il en va ainsi de l'échauffement ou des étirements, des préparations physique et mentale, de la récupération. Ainsi, nombre de sportifs ont des difficultés à trouver du temps pour la préparation mentale ou annulent leur rendez-vous, ou encore ne s'engagent pas forcément sur la préparation physique lorsque celle-ci est externalisée. Quant à la récupération, on perçoit rapidement qu'elle est largement utilisée comme une variable d'ajustement pour gagner du temps (temps pour soi pour la balnéo par le froid, de la sociabilité pour le temps de sommeil).
- Le temps des études. Nombreux sont les SHN qui avouent arriver en retard en cours alors qu'ils ne le feraient pas à l'entraînement, ou rater des cours. Souvent derrière cette attitude, c'est la récupération qui en jeu car cela permet par exemple de gagner du temps de sommeil. Dans le cas des études, cela nous permet d'affirmer que ce n'est pas parce que les sportifs ne sont pas parfaitement assidus en cours qu'ils ne prennent pas au sérieux leur projet de

formation. En effet, leur emploi du temps très serré les conduit à faire des choix qui sacrifient parfois la présence en cours, mais ils n'envisageraient pas de ne pas faire d'études.

- Les temps sociaux : amour, famille et copains font aussi partie des temps fréquemment utilisés en termes d'ajustement.

#### Constat 4 : un sportif acteur de la construction de son rythme de vie

Ce qui a été développé montre que le sportif est acteur de son rythme de vie et met en place des stratégies pour répondre aux objectifs à la fois institutionnels (ce que l'INSEP et son pôle attendent de lui) et personnels (ce qu'il souhaite faire, mais aussi les volontés de ses parents, etc.). Par rapport à l'objectif qui se pose, le sportif cherche des solutions, imagine les arrangements possibles, les module, les ajuste pour ne pas perdre de temps et mettre en œuvre uniquement du temps utile.

Les sportifs apparaissent alors comme des « auto-entrepreneurs » de leur vie, ils managent leur entreprise, en mobilisant telle ressource, en prenant contact avec telle personne pour atteindre leurs objectifs.

#### Enseignements et pistes à suivre

- Croire dans la capacité des sportifs à se gérer.

Il est impératif de croire dans la capacité des sportifs à se gérer et à ne pas trop se centrer sur les débordements et problèmes marginaux qui masquent en fait les moments de sérieux général, où « tout se passe bien ».

Si les sportifs adoptent une attitude subversive passagère (comme faire la fête), cela reste encadré par le projet de performance (ils ne s'autorisent pas à faire la fête n'importe quand ou n'importe comment). Cette permission qu'ils se sont donnés apparaît souvent dans les entretiens comme une situation maîtrisée et programmée.

⇒ Il faut donc leur donner les moyens de leur responsabilité et de leur autonomie.

- Créer un environnement flexible.

⇒ Il faut, sur chaque temporalité, être capable de trouver des formes de flexibilité pour faciliter les stratégies d'arrangement et d'ajustement des sportifs. Le risque d'une trop forte rigidité est de mettre les sportifs dans des situations insoutenables car sans ajustement possible. Il faut donc s'interroger sur les marges de liberté de chaque temporalité et savoir jusqu'où elles peuvent être réajustées par le sportif lui-même.

Individualiser les parcours et les emplois du temps demande un investissement (notamment humain et financier) important de la part de l'institution (la question individualisation/standardisation a été longuement débattue par les entraîneurs). Mais introduire de la flexibilité dans certaines temporalités pourraient permettre à certains sportifs de mieux réaliser l'équilibre nécessaire entre les différents temps composant leur rythme de vie. Sans tout chambouler, on pourrait par exemple imaginer adapter le format de l'étude du soir aux besoins de chaque élève, avoir une amplitude horaire plus large au restaurant, etc. (des éléments également soulevés par les entraîneurs face aux emplois du temps chargés de leurs athlètes)

Attention, cela ne signifie pas « l'abolition des règles et l'autonomie complète ». Le cadre réglementaire est important mais il doit posséder la capacité intrinsèque d'être flexible et adapté moyennant une certaine forme d'efforts, à la fois par le sportif et les encadrants.

Le cas des étudiants en Licences et Masters par exemple est très intéressant. La présence est obligatoire (même si légalement cela n'est pas conforme à la loi), un appel est fait à chaque séance mais l'absence est tolérée moyennant négociation avec la responsable de diplôme. Si les majeurs

n'ont pas envie d'aller en cours, ils n'y vont pas. Ils savent qu'ils seront réprimandés mais ne respecteront pas ou ne contourneront pas la règle. Cette situation ne veut pas pour autant dire qu'ils sous estiment la valeur des études ou n'ont pas réellement de projet de formation mais simplement qu'ils ont dû prioriser et faire des choix pour rester en forme. Dormir le matin n'est pas forcément négatif si cela sert à récupérer en période de fatigue excessive. L'institution doit donc être capable de mettre en place une organisation davantage flexible avec des procédures d'alerte pour éviter les débordements, identifier les sportifs qu'on peut laisser un peu plus libres. La flexibilité doit aller de pair avec une responsabilisation des sportifs : juger par rapport aux résultats avec des objectifs clairs affichés plutôt que créer une obligation des moyens mis en œuvre pour y arriver.

- Apporter aux sportifs les clés de leur réussite
- ⇒ La formation des sportifs à l'importance des différents éléments composant leur vie de sportif de haut niveau. Les sportifs doivent être capables de mesurer les conséquences de leur priorisation. Maintenant se pose tout de même la question de la maturité des sportifs
- ⇒ Une cellule d'aide et de conseil en organisation de vie (qui pourrait aussi participer à la surveillance de la bonne autonomie des sportifs => alerte). Quelques personnes dans l'INSEP jouent déjà le rôle de personnes ressources (les accompagnateurs) sur ce type de questions
- ⇒ Un parrain, un confident, une personne ressources capable d'aider le SHN à construire son organisation

## **2/ Les pistes et enseignements de l'analyse des temporalités**

### **2.1/ Le temps sportif**

Il se compose de différentes temporalités et sous temporalités.

- Sur le long terme le planning sportif s'organise à partir du temps de l'entraînement, des stages et des compétitions
- Sur le court terme, le planning sportif s'organise à partir de sous temporalités liées à la division du travail de l'entraîneur : la préparation physique, mentale, récupération...

Constat 1 : Des organisations du temps spécifiques à chaque pôle.

Cinq types de sports ont été repérés :

- Des sports à volume d'entraînement important comme les gymnastiques ou la natation
  - ⇒ impactent fortement l'emploi du temps quotidien laissant moins de place aux autres temporalités
  - ⇒ donnent l'impression de ne pouvoir rien faire dans la journée : une perpétuelle course
- Des sports à fortes contraintes compétitives qui consomment de longues périodes de temps comme le tennis ou le badminton
  - ⇒ donnent au sportif le sentiment de ne jamais pouvoir se poser
  - ⇒ entraînent une surcharge de travail scolaire, des manques en termes de sociabilité ... se pose la question de la récupération du temps perdu
- Des sports organisant de nombreux stages (sports de combats pour faire varier les adversaires...)
  - ⇒ donnent au sportif le sentiment de ne jamais pouvoir se poser

- ⇒ entraînent une surcharge de travail scolaire, un manque de temps pour les activités sociales... se pose la question de la récupération du temps perdu
- Des sports à forte autonomie (kayak, l'aviron ...)
- ⇒ donne au sportif parfois un sentiment d'isolement si le sportif ne s'impose pas un minimum de travail avec le collectif. A terme se pose la question de la cohésion du groupe d'entraînement (collaboration, émulation, soutien) et de la performance (part du collectif dans la performance individuelle).
- Des sports à faible volume d'entraînement comme le basket-ball l'escrime ou l'aviron.

Enseignement 1 : L'importance des périodes de stage dans le rythme de vie des sportifs :

- ⇒ Cette question a largement été débattue par les responsables et les entraîneurs des pôles. Leurs perceptions convergent avec celles des sportifs.
- Les stages automnaux et hivernaux (novembre/décembre/janvier) au soleil : un élément important de lutte contre la « Seasonal Affective Disorder »
- Les stages périodiques : une fonction de rupture avec le quotidien (participe d'une certaine forme de lutte contre les routines établies et la figure du sportif/fonctionnaire => la monotonie du travail sportif) et permet de formaliser des échéances.
- Le rôle de remobilisation des stages (une forme de récompense pour l'effort accompli => permet de s'engager dans le travail jusqu'au stage, et après le stage, ça remobilise les sportifs.
- ⇒ aider les pôles à développer l'organisation des stages
- ⇒ réfléchir à des partenariats avec les CREPS et autres établissements (et notamment ceux au soleil) pour limiter le coût des stages.

Constat 2 : des niveaux de division du travail profondément variés

On trouve ainsi des pôles particulièrement professionnalisés, mobilisant pour leurs sportifs des outils parfois sophistiqués comme au taekwondo par exemple, mais aussi des pôles qui viennent tout juste d'institutionnaliser la préparation physique de leurs athlètes. Le recours aux spécialités (les différentes formes d'activités mises en œuvre autour de la préparation sportive de l'athlète) est différemment mobilisé en fonction des pôles. On trouve :

- Des pôles qui imposent aux sportifs ces nouvelles spécialités (balnéo collective pour les basketteurs). La séquence est planifiée
- Des pôles qui conseillent la pratique et laissent le sportif s'organiser pour la réaliser
- Des pôles qui n'en parlent pas

Enseignement 2 : L'engagement du sportif dans les sous temporalités est fortement dépendant de leur degré d'institutionnalisation et du regard de l'entraîneur.

- La nécessité d'institutionnaliser dans l'emploi du temps les aspects de la préparation utiles et efficaces pour la performance :
- ⇒ La programmation de la spécialité dans le planning d'entraînement : un élément fondamental de l'engagement du SHN
- L'engagement de l'entraîneur dans une nouvelle spécialité est la condition *sine qua none* de l'engagement des sportifs :
- ⇒ Aider, former et soutenir les entraîneurs et les responsables de pôle lorsqu'une nouvelle spécialité est mise à leur disposition

### Enseignement 3 : Autonomie et sur engagement.

L'inflation du temps imparti à l'entraînement sportif peut avoir une double origine.

- Il peut être institué et imposé par le pôle
  - Il peut être mis en place par le sportif lui-même, soit car il a une réelle autonomie, soit car il s'entraîne en plus des entraînements officiels de façon officieuse ou cachée
- ⇒ Réfléchir à comment aider les pôles à limiter l'augmentation du volume d'entraînement et améliorer la qualité de leurs entraînements. Renforcer le rôle des équipes du DSPSHN notamment l'unité d'aide à la performance et du DR (voire mettre en place) pour jouer le rôle d'une cellule d'aide et de conseils sur les nouvelles spécialités (nouvelles technologies, techniques...) capables d'améliorer la qualité sans augmenter le volume
- ⇒ Etre vigilant sur les profils de sportifs ultra perfectionnistes car, désireux d'en faire toujours plus et surtout incapables de réduire leur engagement dans des périodes de grosse fatigue, ils peuvent se mettre dans des situations aux limites du sur engagement et du surentraînement. Mettre en place un groupe de travail et un réseau de remontées d'information capable de repérer les sportifs potentiellement touchés par ce problème dans l'INSEP.
- ⇒ En termes de prévention : faire des séances de sensibilisation sur le surentraînement et les risques d'une trop grande fatigue auprès des SHN.

## **2.2/ Le temps des études**

### **2.2.1/ Le temps du lycée**

Constat 1: Les règles de la scolarité sont très strictes. D'une façon générale les études au lycée sont perçues plutôt négativement. Ce rapport aux études est semblable à celui des autres jeunes de leur âge (il ne faut donc pas penser que cette perception est spécifique aux sportifs).

Constat 2 : Importance des études pour l'équilibre psychologique et social des sportifs. Quand les sportifs sont déscolarisés, ils prennent progressivement conscience de l'intérêt d'être scolarisés.

- ⇒ Convergence : Les RPF et EHN dont les pôles ont des jeunes au CNED ont tous soulevés la question socialisation scolaire/isolement/équilibre
- Fonction de sociabilité, lutte contre l'isolement
  - Ouverture vers d'autres sports => permet de relativiser, de sortir de son sport et d'avoir d'autres centres d'intérêt.

Constat 3 : L'étude imposée du soir est un moment jugé difficile pour les sportifs. Elle se situe après une journée qui a commencé à 7h45 et se positionne comme la dernière activité d'un enchaînement continu d'activités (souvent sans temps mort). Qui plus est, elle se situe après le repas du soir au moment de la digestion. On a deux positions face à l'étude. Les premiers jugent l'étude comme un moment très difficile où ils luttent souvent contre le sommeil mais nécessaire car sinon ils n'auraient pas le courage de faire leurs devoirs. Les seconds jugent l'étude également comme un moment très difficile mais aussi inutile car pourraient faire leurs devoirs à un autre moment.

Tous les sportifs ne sont pas égaux devant le travail scolaire (on a des sportifs plus « doués », plus rapides, dans des cursus demandant moins de travail). Or le temps d'étude est standardisé pour tous.



### Enseignement 1

- Maintenir les élèves dans une scolarité « normale » (avec d'autres jeunes de leur âge) même si des aménagements doivent être apportés et même s'ils ratent de nombreux cours
- Renforcer le suivi du travail en groupe du même âge pour les sportifs qui doivent suivre des formations en programmes spécifiques. La formation CNED est la seule possibilité de suivre le collège avant la seconde.
- Maintenir la demi-journée en lycée (un moment attendu et important pour les sportifs) mais réfléchir peut-être à sa position dans la semaine car le vendredi est une journée quasiment sacrifiée

Constat 4 : Certains sportifs sont parfois réellement fatigués, voire parfois au bord de la rupture, il faut leur apporter des solutions leur permettant de souffler (la meilleure solution serait parfois de leur donner une semaine de repos sportif). Il faudrait être capable de repérer ces sportifs pour leur permettre de pouvoir récupérer tout en étant vigilant à ne pas ouvrir la porte à toutes les dérives (c'est-à-dire qu'au moindre problème il y ait des revendications). Il faut rappeler que nous sommes face à un public d'adolescents.

### Enseignement 2

- Sans remettre en cause l'instauration d'une discipline avec des règles strictes, il faut cependant évoquer des formes d'assouplissement réfléchi des règles. Cette situation pourrait redonner plus de marges de liberté aux sportifs pour pouvoir parfois davantage récupérer. L'exemple d'un mineur (demi-pensionnaire interviewé pendant l'étude est sans doute à creuser et n'est sans doute pas à généraliser quant à l'autonomie et au sérieux des sportifs, mais cela a eu le mérite de nous montrer qu'un mineur (sur un sport à charge d'entraînement importante) pouvait atteindre ses objectifs scolaires et en même temps s'organiser des temps de repos (sieste) et de décompression.

#### Forme d'assouplissement du temps scolaire

- Jouer sur la flexibilité des emplois du temps. Il existe des heures « ratables » pour répondre à des contraintes sportives, en existe-t-il pour se reposer ? On accepte des formes de rattrapage des heures quand les sportifs sont en déplacement (compétitions, stages ...) mais quand ils éprouvent le besoin de se reposer, ont-ils le même accès au rattrapage des cours ?
- Etre peut-être plus tolérant avec les absences quand le niveau de fatigue est très important.

#### Forme d'assouplissement du temps d'étude

- Introduire de la flexibilité sur le temps d'étude. Réduire le temps d'étude pour permettre le temps de la sociabilité (vient d'être réalisé pour les secondes de 2x1h30 à 3x1h, pour permettre d'avoir 30min de temps libre dans l'internat avant l'appel). Il serait intéressant de mesurer les effets de ce changement. S'endorment-ils plus tôt ? et qu'en est-il de la perte d'une soirée sans étude ?
- Faire un contrat d'autonomie et conserver l'étude. Ils font eux-mêmes la demande de l'autonomie qui les dispense d'étude du soir mais qui passe par un engagement de leur part à faire leur devoir dans les périodes de leur choix (une démarche qui part de leur initiative sur le principe du mineur demi pensionnaire). Ce contrat d'autonomie les mettrait dans la situation des externes et demi-pensionnaires.
- Mettre des gardes fous pour les moins sérieux qui ne vont pas se reposer le soir, qui ne vont pas faire leur devoir (Modalités de régulation ? Gestion via un tuteur ou les enseignants qui vérifient que les devoirs sont faits le lendemain ?) .... L'étude redevient pour eux obligatoire. Comme il y aura beaucoup moins d'élève à l'étude, cela permettra de faire du suivi et de l'aide plus personnalisée avec les moins scolaires. Concernant les plus sérieux, il n'est pas nécessaire d'être derrière eux pour

leur devoir, il faut simplement les suivre avec des points réguliers.

## 2.2.2/ Les études supérieures

Constat 1 : Un attachement global aux études supérieures : les études garantissent d'un équilibre psychologique et social

L'attachement aux études est quasiment général chez les sportifs que nous avons interviewés, même si effectivement il est différemment accentué en fonction des personnes. Tous ont trouvé dans les études une source de motivation interne (projet personnel, sécurité, équilibre, sociabilité...) ou externe (satisfaction parentale...), ce qui ne les empêche pas de considérer également les études comme une variable d'ajustement et comme une temporalité avec laquelle ils vont jouer pour réaliser leur projet sportif. On comprend que suivant l'importance des études pour les sportifs, les arrangements et les ajustements seront plus ou moins sources de tensions. Les scolaires éprouveront parfois des difficultés à dédoubler ou à ne pas rendre un devoir quand d'autres, ayant pourtant un vrai projet professionnel, n'hésiteront pas à ajuster et réarranger leur emploi du temps.

Constat 2 : Un rapport aux études spécifique aux sportifs de haut niveau

Si les sportifs obtiennent leur baccalauréat au même âge que les français, d'une façon générale, ils prennent ensuite beaucoup plus de temps que les autres pour faire leurs études supérieures. Le dédoublement des années et la multiplication des formations sont des caractéristiques fortes de leur projet de formation et apparaissent comme des éléments clés des stratégies d'arrangement qu'ils vont mettre en œuvre pour organiser leur emploi du temps.

Plusieurs éléments permettent d'expliquer ce constat.

- Un choix restreint de formation : impossibilité de tout proposer
- Le choix d'une formation : un compromis entre choix personnel et choix de la fédération. => En général, les fédérations favorisent les études internes et les sportifs analysent rapidement toutes les contraintes qui pèseront sur eux s'ils s'engagent dans une formation en dehors de l'INSEP (déplacements, isolement dans les enseignements à distance, contraintes organisationnelles)
- Des formations par défaut car un choix limité de formations internes ou externes aménagées
- Le dédoublement des années : une manière de concilier le projet de formation et sportif
- La ré-organisation du temps sportif. Face à la pression scolaire et au regard d'une certaine forme d'autonomie : une autre façon de concilier
- La multiplication des formations : une stratégie pour satisfaire le double projet et conserver les meilleures conditions d'entraînement. Être interne à l'INSEP est une position confortable, la formation est souvent une stratégie pour maximiser ses chances de rester à l'internat quand les places sont limitées

Constat 3 : La question du rattrapage des cours => concerne les sportifs qui ont des périodes de stage ou des compétitions. (Les entraîneurs évoquent également les difficultés de travailler ses cours pendant les stages ou compétition. Ils ne sont pas forcément disposés à faire travailler leurs SHN).

- Sur la mise en ligne des cours, deux cas de figure : insatisfaction et satisfaction
- La difficulté de travailler pendant les stages. Le stage se définit comme un moment de concentration sur les seuls objectifs sportifs. Difficile de suivre des cours quand les autres (parfois non scolarisés) font des activités reposantes ou récréatives. Sentiment de se mettre en dehors du groupe

- Le rattrapage des cours : une surcharge temporaire de travail. Au retour, il faut tout rattraper dans le contexte d'un emploi du temps déjà chargé

Les enseignements et pistes à explorer :

- L'allègement des études. Il faudrait systématiser la possibilité de dédoublement des années. Cela apparaît comme une solution intéressante pour réaliser le double projet dans de bonnes conditions. Il faut donc être également capable de repérer ceux qui s'accrochent à réaliser leurs études sans dédoublement alors que parfois ils en ont la possibilité. Certains sportifs nous ont paru parfois mettre en œuvre des projets particulièrement difficiles.
- Continuer à accroître la palette de formations possibles de manière à éviter les formations par défaut, voire les formations alibis
- Réfléchir au développement de formations professionnelles manuelles (bois, construction, nouvelles énergies ...). On note une réelle demande.
- Maintenir et accroître le nombre de formations à distance mais surtout renforcer une routine de travail en groupe (des actions sont déjà menées).
- Mettre en place un système de prise des cours par les étudiants pour les formations à l'INSEP. Pourquoi ne pas contractualiser avec certains étudiants qui seraient chargés de prendre les cours et de le transmettre aux sportifs absents.
- Essayer de ne pas placer les examens après les vacances de Noël car c'est une période de récupération importante notamment car elle se situe dans une période plus difficile (cf. SAD dans thème 1).

### 2.3/ Le temps de l'alimentation

Constat 1 : Peu de sportifs ont accès au programme de nutrition. Différents éléments contribuent à cette situation : seulement 50% sont Internes, dans certaines activités on est absent de l'INSEP une semaine sur deux, les week-ends, les vacances ...

Piste à creuser : Il serait intéressant de mesurer exactement le nombre de repas pris au self par les sportifs.

⇒ Voir la base du self si on ne pourrait pas la croiser avec GST socio et GSTINSEP

Enseignement n°1

Au regard du nombre de repas pris en dehors du self, il faut fortement miser sur la formation pour leur donner les moyens de leur autonomie.

Constat 2 : On note une bonne attention générale à une alimentation variée et équilibrée. Ne pas généraliser les dérives comportementales exceptionnelles.

Piste à creuser : Il faudrait peut-être analyser ce qu'ils mangent quand ils disent « bien manger ». L'accès à la base du self pourrait encore être un bon outil d'analyse.

Constat 3 : Des pratiques alimentaires culturellement marquées.

Enseignement n°2

Plus les sportifs sont issus des catégories sociales favorisées, plus leur éducation à l'alimentation est compatible avec des comportements alimentaires requis par l'engagement sportif de haut niveau.

Piste à creuser : Les cultures alimentaires et l'origine sociale (sociologie de l'alimentation) permettraient d'identifier peut être des publics cibles par rapport aux mauvaises ou bonnes pratiques alimentaires.

Constat 4 : D'une façon générale, la perception du self n'est pas forcément positive. La qualité des repas du soir, la monotonie et le manque de diversité, la qualité des féculents (pâtes et riz), l'effet de saturation (pour les internes matin/midi et soir) sont les principaux motifs d'insatisfaction.

Constat 5 : Prendre ses repas en dehors du self pour casser les routines alimentaires (phénomène de saturation), pour se créer un moment de sociabilité, car les créneaux d'ouverture du self sont trop restrictifs (lieux d'entraînement extérieur, fin des entraînements tardifs ...).

Piste à creuser : Mesurer, dans l'enquête quantitative à venir, les motifs d'insatisfaction et la nature des motivations pour prendre des repas à l'extérieur.

Constat 6 : La question du petit déjeuner : fatigue, besoin de dormir et suppression du petit déjeuner

- ⇒ Le petit déjeuner une variable d'ajustement pour dormir davantage. La tendance est plutôt à se coucher de plus en plus tard et de se lever le plus tard possible pour dormir plus longtemps
- ⇒ Ne pas aller au petit déjeuner ne veut pas dire systématiquement ne pas déjeuner (la pratique est plutôt d'avaler quelque chose rapidement) ou ne pas avoir envie, c'est simplement l'arrangement qu'ils ont trouvé pour dormir plus
- ⇒ Même si on peut s'en étonner, les sportifs n'ont pas forcément envie d'aller au self le matin car c'est un moment où ils recherchent de la tranquillité à travers :
  - Un moment à soi et un moment de réveil (le petit déjeuner tranquillement au sortir du lit, on veut être cool ...)
  - Ne pas être dans la représentation (se maquiller, s'habiller ... s'il faut se déplacer dans un lieu public comme le self)
- ⇒ Le matin les sportifs n'ont pas envie de se déplacer
- ⇒ En conséquence beaucoup déjeunent dans leur chambre (principalement les majeurs). Peut-être plus problématique pour les mineurs.

Piste 1 à explorer : Il serait intéressant de croiser les variables « bâtiments de résidence » et « prise de petit déjeuner » dans la phase quantitative de l'enquête.

Piste 2 à explorer : Etudier de façon précise l'expérience passée, organisée par Anne Templet d'un petit déjeuner organisé à proximité directe des chambres (organisation, conséquences ...)

Constat 7 : le temps de repas est un temps à part, un temps à soi, un temps de sociabilité => un temps où l'on désire s'échapper de la contrainte sportive. Or réfléchir et se plier aux règles

nutritionnelles implique de se remettre dans la logique sportive. Cela constitue un frein pour l'accompagnement, pour les changements chez les sportifs qui ont de mauvaises pratiques.... Les sportifs ont juste envie de prendre leur plateau, de penser à autre chose et de souffler. Pour un temps de ne plus réfléchir au sport.

Constat 8 : le régime dans les pratiques à poids renvoie souvent à un rituel de conditionnement au combat.

⇒ Trouver le juste équilibre entre le fait de ne pas avoir trop à perdre en poids et le besoin d'avoir un effort à accomplir pour « se conditionner au combat »

Constat 9 : Lactel, une satisfaction générale mais le constat d'une prise de poids qui se diffuse et se vérifie. Le lactel et le gatorade sont également utilisés pour compenser des repas manqués et parfois utilisés par plaisir gustatif (=> les dérives).

Piste à explorer : il faut mesurer ces informations pour évaluer leur réel impact : quelle est l'ampleur de ces dérives ?

#### **Recommandations:**

Donner de la flexibilité au temps de la nutrition : élargir les horaires d'ouverture et de fermeture du self ou des repas tout prêts à la cafétéria jusqu'à 22h00 et jusqu'à 15h00 l'après-midi uniquement pour les sportifs.

Baisser le prix des repas pour les demi-pensionnaires. L'objectif est que tous les SHN mangent le midi et ne grignotent pas, voire mangent une gamelle pour des raisons financières. C'est tout de même gênant d'entendre des sportifs dire : « je mange un sandwich car je n'ai pas les moyens de manger au self le midi », ou de savoir que les stagiaires paient environ 3 euros quand certains sportifs en paient environ 7.

Pour éviter les insatisfactions liées à la monotonie :

- ⇒ Faire des cycles pour casser les routines. Par périodes où varier certains plats. Mettre en place des rituels (le mercredi : le jour des frites)
- ⇒ Systématiser les jours à thème
- ⇒ Faire des jours à thème également le soir
- ⇒ Préparer de nouveaux plats pour le soir
- ⇒ Soigner la présentation du soir
- ⇒ S'interroger sur l'attrait du soir
- ⇒ Communiquer sur les changements (jours à thème...)

Devant le peu de personnes qui ont accès au plateau repas systématiquement, on devrait se centrer sur l'éducation, la formation, l'aide et la prévention. L'imposition implique une frustration et en conséquence des besoins à satisfaire.

Le petit déjeuner :

- ⇒ L'idée d'un petit déjeuner sur place dans les bâtiments est à étudier plus précisément.

⇒ Réfléchir à la mise en place d'un encas (petit déjeuner) de remplacement à l'intercours. Il faut cependant étudier plus précisément la question mais l'idée de mettre un encas coordonné avec les heures de la scolarité pourrait être une solution permettant à tous les mineurs d'avoir un apport nutritif le matin. Les sportifs ont besoin de manger le matin. Ils ne prennent pas le petit déjeuner pour pouvoir dormir plus longtemps. Quand ils ne prennent pas le petit déjeuner, ils essaient de compenser avec les aliments à leur disposition dans leur chambre.

#### Pistes à suivre :

- Profiter de la période d'intégration à l'INSEP pour commencer le travail de sensibilisation et d'acculturation aux bonnes pratiques alimentaires.

## **2.3/ Le temps de la récupération**

### **2.3.1/ La récupération par le froid**

Constat 1 : les sportifs connaissent très mal les principes de la récupération par le froid. Par contre tous en ont entendu parler et y trouvent un intérêt pour leurs performances. En fait de nombreux freins existent qui limitent la mise en œuvre :

- Des conditions matérielles :
  - ⇒ Les entraînements à l'extérieur de l'INSEP
  - ⇒ L'absence de balnéothérapie directement sur le site d'entraînement
- Des conditions psychologiques
  - ⇒ Les bains froids sont vécus comme une situation de souffrance. Or après l'effort les sportifs recherchent plutôt des activités leur apportant du réconfort (le chaud est plus agréable)
- La concurrence avec d'autres temporalités. Matériellement les sportifs n'ont souvent pas le temps. Le temps de la balnéo par le froid empiète souvent sur d'autres temps sociaux. Il faut donc faire des arbitrages :
  - ⇒ Avec le temps sportif. Cela dépend de la plus ou moins grande institutionnalisation de cette spécialisation par le pôle
  - ⇒ Le temps de l'alimentation ; c'est surtout le cas du midi quand le repas succède à l'entraînement.
  - ⇒ Les temps de repos/sociabilité/relâchement. Après une séance d'entraînement, le sportif éprouve le besoin de relâcher. Le midi, son temps est compté. Il dispose de 2 heures au mieux pour se doucher, manger, et se relâcher. Le soir, il aspire au repos car c'est la fin de la journée.
- Les conditions organisationnelles et managériales :
  - ⇒ Non programmation dans le temps d'entraînement
  - ⇒ Absence de l'entraîneur

#### Les conditions favorisant

- ⇒ La balnéo : une pratique collective. Cela aide à supporter le mal être du froid après l'effort

- ⇒ La balnéo : une pratique institutionnalisée dans le temps d'entraînement et dirigée par l'entraîneur ou l'un de ses adjoints. Cela devient une activité composant l'entraînement au même titre que l'échauffement ou les étirements par exemple. Cette situation est déterminante de la réalisation de ce type de récupération par les sportifs.

#### Enseignements généraux:

La question de l'institutionnalisation est déterminante de l'intégration et de l'engagement des sportifs. Sans l'appui des entraîneurs, l'activité n'a aucune légitimité. Or, la meilleure preuve de cet intérêt est son intégration dans l'emploi du temps et son pilotage par l'entraîneur ou un membre de son équipe. Elle devient alors au même titre que d'autres spécialités une activité participant à l'amélioration des performances. Il est très différent de dire l'entraînement dure jusqu'à 19H20 et d'inclure le temps de la balnéo que de dire l'entraînement se termine à 19H00 et ensuite vous allez à la balnéo. Intérioriser le fait que l'entraînement finit à 19h20 au lieu de 19h permettrait d'accepter plus facilement la récupération qui ne serait plus perçue comme un créneau consommateur d'un temps « à soi » mais comme une sous temporalité du temps d'entraînement (être vigilant au maintien d'un temps de repas raisonnable).

L'une des clés de la réussite d'un tel projet est de faire en sorte que la récupération appartienne à l'entraînement, comme la préparation physique qui a connu le même cheminement. Il faut que l'entraîneur soit persuadé de l'utilité de la spécialité et qu'il la place pendant le temps d'entraînement pour montrer que c'est programmé, planifié (et qu'il ait un minimum de présence).

Dans le cas contraire, même si les sportifs connaissent, et sont à peu près persuadés de l'utilité de la balnéo, les multiples freins repérés sont parfois trop lourds à gérer et demandent trop d'efforts (réorganiser son emploi du temps, lutter contre le froid, la fatigue, remettre à plus tard le repas ...) et peuvent conduire à la non réalisation de la balnéothérapie par le froid.

#### Pistes et enseignements à suivre :

- Systématiser la généralisation de conditions matérielles satisfaisantes : l'accès pour tous à la balnéo sur site
- Eduquer, former et aider les sportifs : continuer le travail engagé
- Profiter de la période d'intégration à l'INSEP pour commencer le travail d'acculturation aux pratiques de récupération par le froid
- Eduquer, former et aider les entraîneurs : continuer à diffuser vers les entraîneurs
- Intégrer totalement la balnéothérapie dans le temps sportif. Réfléchir aux problèmes d'organisation

#### Enseignement.

L'une des clés de la réussite de la mise en œuvre de la récupération tient sans doute à sa place dans le temps sportif. Si celle-ci est laissée au libre arbitre du sportif, même si le sportif est persuadé de son efficacité, il ne lui donne pas la même légitimité. Et cette situation peut participer à la mise en œuvre ou non des pratiques de récupération.

Un effort est donc à faire envers les entraîneurs et les pôles pour qu'ils programment dans l'emploi du temps des sportifs les temps de la récupération. Les entraîneurs doivent être convaincus du bien-fondé et de l'utilité de cette pratique afin qu'ils en fassent un temps à part entière au sein du temps

sportif, plutôt qu'une temporalité supplémentaire devant se placer sur le temps personnel et privé des athlètes.

### 2.3.2/ Le temps de sommeil

Constat 1 : Un sommeil de qualité (sommeil profond) et en quantité suffisante est une condition *sine qua non* aux performances psychomotrices et physiques (Davenne, 2000). Le respect de la chronobiologie du sportif (sommeil réparateur entre 23h et 7h et 12h30 et 15h) permet une récupération optimale. Le sommeil est une question qui revient systématiquement dans les entretiens. Les sportifs l'envisagent comme un élément déterminant de leur performance

- Les problèmes à l'origine du manque de sommeil
  - ⇒ Les différences de rythme à l'internat
  - ⇒ Sociabilité et coucher tardif. Il s'agit ici des sociabilités réelles de l'internat mais aussi des sociabilités liées aux réseaux sociaux. Se coucher tard devient une véritable norme culturelle
  - ⇒ Le temps du soir : un temps de rattrapage de la sociabilité mais pas seulement (le travail scolaire aussi, pour les externes et les demi-pensionnaires c'est aussi la famille)
  - ⇒ Les difficultés d'endormissement. La transition avec l'étude pour les lycéens mais pas seulement car tous les sportifs disent repousser le moment où ils s'endorment, le stress engendré par les sélections et les compétitions
- L'importance de la sieste. Le matin et le milieu d'après-midi sont des périodes de la journée plus propices au travail. Le début d'après-midi est souvent inefficace. Beaucoup de praticiens recommandent une sieste de 10 à 20 minutes
  - ⇒ Tous les sportifs sont demandeurs de siestes car ils expliquent que ça les aide à organiser leur récupération en période normale. De nombreux sportifs font preuve de beaucoup d'imagination pour s'organiser une sieste dans la journée (matelas à massage, chambre des internes, interours, voiture ...)
  - ⇒ Important quand la charge d'entraînement augmente
  - ⇒ Important pour récupérer d'un endormissement tardif
  - ⇒ Problème de l'absence de lieux de sieste pour les externes et demi-pensionnaires
- La grasse matinée du weekend : un élément de régulation du sommeil. Elle permet de récupérer le déficit de sommeil accumulé pendant la semaine

#### Recommandations et pistes à étudier

##### - **Avoir la possibilité de casser la spirale du manque de sommeil**

Face aux inégalités de besoin en sommeil, il faut à tous prix être capable de créer les conditions d'une meilleure récupération : des espaces et des temps où l'on a la possibilité de recharger les batteries. Le manque de sommeil entraîne de la fatigue qui entraîne à son tour des difficultés d'endormissement.

Certes le contexte peut parfois être déterminant de cette spirale mais deux éléments organisationnels peuvent cependant aider à mieux gérer cette situation pouvant devenir source de stress, de fatigue, de blessure et de performance moindre.



1. Aménager une possibilité de sieste avec :

- ⇒ Une organisation du temps laissant la place à une sieste dans la journée
- ⇒ Un lieu de sieste. Si les internes peuvent retourner à leur chambre, il faut s'interroger sur un lieu pour les demi-pensionnaires et les externes

2. être vigilant à conserver le rôle du week-end en matière de récupération totale du déficit en sommeil en étant vigilant à conserver des possibilités de grasse matinée

3. favoriser l'endormissement des athlètes en proposant aux athlètes des séances de relaxation comme ce peut être le cas avec certains mineurs.

Constat 2 : En élargissant la question du sommeil à la fatigue, on constate qu'en fonction des périodes le temps est plus ou moins pesant. Les chrono-biologistes montrent que les périodes automnales et hivernales sont des saisons plus propices aux dépressions et à la fatigue.

#### Recommandations et enseignements

S'il y a des moments plus propices à la fatigue et donc à un écoulement lent du temps subjectif, il faudrait peut-être insister sur des variables d'ajustement dans ces moment-là, afin de permettre aux sportifs de se dégager des temps de récupération et de réguler ainsi leur sommeil.

## **2.4/ Les temps de loisirs, de sociabilité et de repos**

Les temps de loisirs, de repos et de sociabilité sont des temporalités étroitement liées dans les propos des sportifs. Les loisirs sont difficiles à définir car ils renvoient à des représentations éminemment différentes d'un sportif à l'autre. On peut affirmer que c'est une temporalité assez « floue » allant du cinéma aux réseaux sociaux mais incluant également des moments simplement de « rien ». Ces moments de « rien » sont effectivement aux limites du loisir car s'ils sont revendiqués par les sportifs comme des moments où l'on ne fait rien, ils sont en réalité souvent constitués d'activités diverses et variées : aller faire les magasins entre copains/copines, rester allongé sur son lit, regarder la télé, surfer sur internet...

Par contre, si cette temporalité englobe des activités très variées, elles restent d'une part associées à deux fonctions – une fonction de sociabilité et de régénération (repos) – et d'autre part, elles sont également utilisées comme une variable d'ajustement.

- **Temps de loisirs et sociabilité** : une pratique collective orientée par l'entraînement. Les loisirs repérés sont de deux ordres : les temps de distraction (cinéma, jeux, réseaux sociaux) et les loisirs festifs. Dans un cas comme dans l'autre, ce sont principalement des activités réalisées avec le groupe d'entraînement. Ces loisirs participent de l'entretien et du renforcement des sociabilités.
- ⇒ La sociabilité de l'internat : un élément déterminant pour le bien-être et l'équilibre des sportifs
- ⇒ Les dérives liées à ces activités de loisirs
  - Les soirées répétées
  - Les fêtes excessives
  - Les jeux et les réseaux sociaux tardifs

- **Temps de loisirs et régénération.** Deux types de loisirs/régénération ont été repérés.
  - ⇒ Un temps de relâchement collectif. Comme nous venons de le décrire, le temps de loisir est un temps principalement collectif. Il est une sociabilité indispensable à l'équilibre des sportifs mais joue également un rôle de régénération physique et psychologique. Se retrouver avec d'autres sportifs permet tout autant de penser à autre chose que de ne rien faire physiquement.
  - ⇒ Un temps de relâchement solitaire, permettant une régénération physique et psychologique. Cela constitue un temps de repos, de relâchement, de tranquillité. Pas un temps où le sportif ne fait rien, mais un temps où il est sans contrainte (notamment temporelle), peut se laisser aller et laisser s'écouler le temps sans y prendre garde (sommoler devant la télé, écouter de la musique, naviguer sur internet ...). C'est un temps « arraché au temps », une pause nécessaire dans un rythme effréné permettant de se régénérer et de se relancer. Ce temps semble pour les sportifs aussi important que le sommeil en termes de régénération, ce qui pourrait expliquer les incontrôlables couchers tardifs (malgré le fait qu'ils savent que le lendemain, ils seront en manque de sommeil).

#### **Recommandations**

- Renforcer le maillage social entre les sportifs à l'aide d'activité de loisir (=> une fonction d'aide pour supporter les difficultés du rythme de vie (permet de décompresser) et permettre d'avoir des soutiens psychologiques (des autres sportifs avec qui parler de ses problèmes et de ses joies))
- S'interroger sur les loisirs proposés. Tous les sportifs y trouvent-ils leur compte ?
- Se servir des activités de loisirs dans le cadre de l'intégration des nouveaux qui ont rapidement besoin de nouer des relations pour compenser l'absence de la famille (parents, sœurs et frères) et des amis
- Etre vigilant sur les nouvelles formes de loisirs (réseaux, jeux ...) car elles sont principalement positionnées le soir. Les sportifs repoussent le moment d'endormissement et en conséquence réduisent le temps de sommeil, voire cassent les cycles de sommeil profond (car sont régulièrement réveillés par des alertes quand ils dorment avec le téléphone sous leur oreiller). Il faudrait vraiment :
  - constituer un groupe de travail autour de cette question qui semble prendre une importance considérable. Quels types de régulation peut-on mettre en place face à un phénomène qui dépasse l'INSEP ? Punir ou prévenir ?
  - Evaluer précisément l'impact sur le sommeil
  - Voir si des expériences et des travaux ont été réalisés sur cette question pour voir de quelle manière est analysé le phénomène et quels types de solutions ont été mises en place

## **2.5/ Le temps des proches**

### **2.5.1/ Le temps de la famille**

Le temps de la famille renvoie à deux situations relativement différentes. Pour les plus jeunes, il s'agit des relations qu'ils entretiennent avec leurs parents et pour les plus âgés, il s'agit de leur propre situation en tant que sportif ayant un conjoint et parfois des enfants. On comprend que la situation n'entraîne pas les mêmes conséquences sur la vie sportive. La famille renvoie à une temporalité qui effectivement, au même titre que les autres, nécessite du temps (partager du temps

avec ses parents ou conjoint), mais plus encore la famille participe également du rapport que les sportifs entretiennent avec leur projet de vie (l'influence du conjoint ou des parents dans les choix réalisés par les sportifs).

### Constat

- Le temps des parents

⇒ L'entrée à l'INSEP : une rupture avec les parents parfois difficilement vécue en fonction dans la trajectoire des sportifs et qui peut conduire à l'abandon de la carrière. De nombreux sportifs l'ont évoquée. Les sociabilités développées à l'INSEP sont alors déterminantes pour aider les sportifs à accepter et intégrer cette rupture affective.

La famille a une fonction d'apaisement, de soutien et d'équilibre pour le sportif. Il ne faut pas en négliger l'impact sur la performance du sportif. Il faut être capable d'y répondre et d'y apporter des solutions si des questions matérielles empêchent le retour en famille au risque de voir certains sportifs abandonner leur carrière sportive ou être dans des situations difficiles psychologiquement.

### Enseignements

Il faut privilégier le retour en famille durant l'année de première intégration, quand il est possible (athlètes originaires de métropole). Cela permet aux sportifs de mieux vivre une période délicate. Le lien avec la famille permettra au sportif de se ressourcer et de pouvoir être capable d'affronter les difficultés de l'intégration.

Il faut faire confiance au sportif sur sa capacité à assumer progressivement la coupure

Concernant les ultramarins et les étrangers, Il est important de faciliter la communication avec les familles (nouveaux outils de communication, skype ...)

Il est également important de maintenir les liens avec les familles d'accueil des sportifs issus de territoires très éloignés.

Enfin, dans la mesure du possible, il importe de donner suffisamment de jours de congés l'été pour favoriser le retour dans les familles très éloignées (ultra-marins et athlètes naturalisés), quand c'est possible.

### **Le temps des conjoints et des enfants**

Quand la situation de couple trouve son compromis, elle devient alors source d'équilibre pour le sportif et on entre alors dans un scénario assez similaire à celui décrit pour les parents. Le conjoint est source d'équilibre, tout simplement parce qu'on l'aime, mais aussi parce qu'il devient celui à qui l'on se confie, celui à qui on demande conseil parfois et celui qui permet de parler d'autre chose, de sortir du sport.

La situation n'est pas forcément plus compliquée, parfois elle est même chez certains sportifs sources de régulation et de maturité permettant d'apporter au sportif une hygiène de vie plus rigoureuse. Le fait d'être en couple dans de nombreux sports professionnels (foot, basket ...) est souvent pour les recruteurs un gage de sérieux.

### **2.5.2/ Le temps de la vie sentimentale**

La vie amoureuse est une vraie préoccupation pour les sportifs. De nombreux sportifs l'envisagent cependant comme un problème qui pourrait compliquer leur projet de performance sportive. Certains rompent tout simplement, d'autres mettent de la distance, d'autres encore cherchent à ne

pas s'attacher... Quels que soient les choix réalisés par les sportifs, ce temps fait souvent peur aux sportifs qui l'envisagent comme une contrainte.

## **2.6/ Le temps de la santé.**

Le temps de la santé renvoie à deux dimensions : la prévention et les soins.

Constat 1 :

Le médical est très bien perçu (qualité des prestations, proximité spatiale, gain de temps).

Constat 2

Les décisions prises en terme d'engagement dans une temporalité de soin montrent un balancement entre maturité (connaissance des risques inhérents à une reprise précoce) et difficulté d'appliquer ces principes du fait de l'enthousiasme pour son sport, du sentiment de culpabilité et du risque qu'il y a à ne plus se montrer à l'entraîneur.

La blessure fait peur car elle est synonyme d'arrêt. Face à l'arrêt on note plusieurs comportements : minimisation de la douleur, continuer malgré la blessure et quand l'arrêt est prononcé, reprendre parfois plus tôt en raccourcissant le temps des soins.

Seuls les sportifs à forte expérience ou réputation sont capables le plus souvent d'appréhender correctement cette temporalité : prendre le temps des soins et reprendre doucement malgré la pression que l'on se fait à soi-même et que l'entraîneur peut exercer consciemment ou le plus souvent inconsciemment.

### Enseignement 1 :

Concernant les soins. Il faut être capable de renforcer le suivi des athlètes blessés. Constitution d'une cellule destinée à cet effet. Ou alors lien avec la cellule d'aide aux sportifs (concernant l'organisation de leur vie).

### Enseignement 2 :

Concernant la prévention. Développer un discours sur la prévention, c'est-à-dire l'utilisation des nouvelles technologies, techniques pour rester dans les meilleures conditions de performance = > insister sur la récupération (active, par le froid et le sommeil) et donc l'hygiène de vie.

## **2.7/ Le temps des déplacements.**

Constats : tous les sportifs ne sont pas égaux face aux déplacements :

- Les déplacements réguliers causés par des activités extérieures – lieux d'entraînement et de formation à l'extérieur – sont des éléments pesant objectivement sur l'emploi du temps.
- Les déplacements ponctuels liés aux stages et compétitions entraînent des surcharges de travail pour les sportifs en formation (rattrapages)
- Les déplacements intramuros dans l'INSEP. Ce type de déplacement semble être un frein à la réalisation de certaines activités (le petit déjeuner, la balnéo, et autres ...)

Pistes et enseignements :

- Intéressant de pouvoir mesurer les temps de déplacements car la question des déplacements dans l'INSEP revient systématiquement comme un argument mobilisé pour justifier la non réalisation d'une activité.
- Les déplacements réguliers ou ponctuels à l'extérieur de l'INSEP constituent des indicateurs favorisant des problèmes de récupération et de fatigue. Il sera intéressant de croiser dans l'enquête quantitative fatigue et déplacement afin de valider cette hypothèse comme il serait intéressant de croiser « déplacement » et « assiduité aux repas » (pas au self car arrive trop tard ou déplacements pdt l'heure des repas donc sandwiches).

## **A retenir: Les enseignements les plus importants.**

A propos du temps de sommeil : les couchers tardifs => le manque de sommeil + le sacrifice du petit déjeuner.

Deux axes :

- ⇒ Mettre en place un groupe de travail sur la question du coucher tardif et des sociabilités
- ⇒ Mettre en place un temps de sieste dans l'organisation journalière et un lieu de sieste pour les externes et demi-pensionnaires

A propos du temps de l'alimentation : le sacrifice du petit déjeuner.

- ⇒ Réfléchir à l'organisation d'un petit déjeuner dans les espaces mezzanines

A propos du temps de la formation : des études à plein temps => difficultés et fatigue

- ⇒ Systématiser le dédoublement des années. Lui donner le statut d'une norme de fonctionnement, l'exception devenant les études réalisées dans le temps pour les athlètes qui le souhaite malgré les risques.
- ⇒ Réfléchir à une forme de flexibilité du temps de l'étude du soir

A propos du temps de récupération :

- ⇒ Intégrer totalement la balnéothérapie dans le temps sportif

A propos de la gestion des temporalités :

- ⇒ Mise en place d'une cellule ressource (avec un référent par sportif qui serait le lien entre le sportif et le pôle). Les structures ressources accompagneraient le sportif dans ses choix. Il serait intéressant de se servir peut être des accompagnateurs (tuteurs) mis en place par le DOFER.

A propos du temps de l'intégration :

- ⇒ Choix d'une personne référente dans l'INSEP (en lien avec la cellule ressource).
- ⇒ Organiser un système de parrainage par un sportif déjà présent sur l'INSEP.