

# JO 2024 : des athlètes au top pour le jour J

En vue des Jeux Olympiques de Paris 2024, le laboratoire MOVE – Mobilités, vieillissement et exercice –, de l'Université de Poitiers porte le projet D-Day. Son objectif : apporter les réponses scientifiques permettant aux nageurs et nageuses de l'équipe de France d'optimiser les dernières semaines de préparation des JO afin d'être au top le jour J.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Tout l'enjeu d'un sportif de haut niveau à quelques semaines d'une compétition est d'arriver à maintenir un niveau d'entraînement suffisant sans engendrer trop de fatigue, néfaste en termes de performances.

## OBJECTIF

Avant les JO, optimiser les trois dernières semaines d'entraînement des nageurs et nageuses de l'équipe de France afin de leur permettre de disposer de tout leur potentiel physique et psychologique le Jour J.



## CE QUE L'ON SAIT DÉJÀ

Une analyse, référence au niveau international dont Laurent Bosquet est le co-auteur, a montré qu'une diminution progressive de 40% à 60% du volume d'entraînement pendant une période de deux semaines peut entraîner des gains de performance de l'ordre de 2%. **Toutefois, elle rapporte également une importante variabilité parmi les sportifs, qui s'explique en grande partie par un niveau de fatigue différent à l'approche des compétitions.**

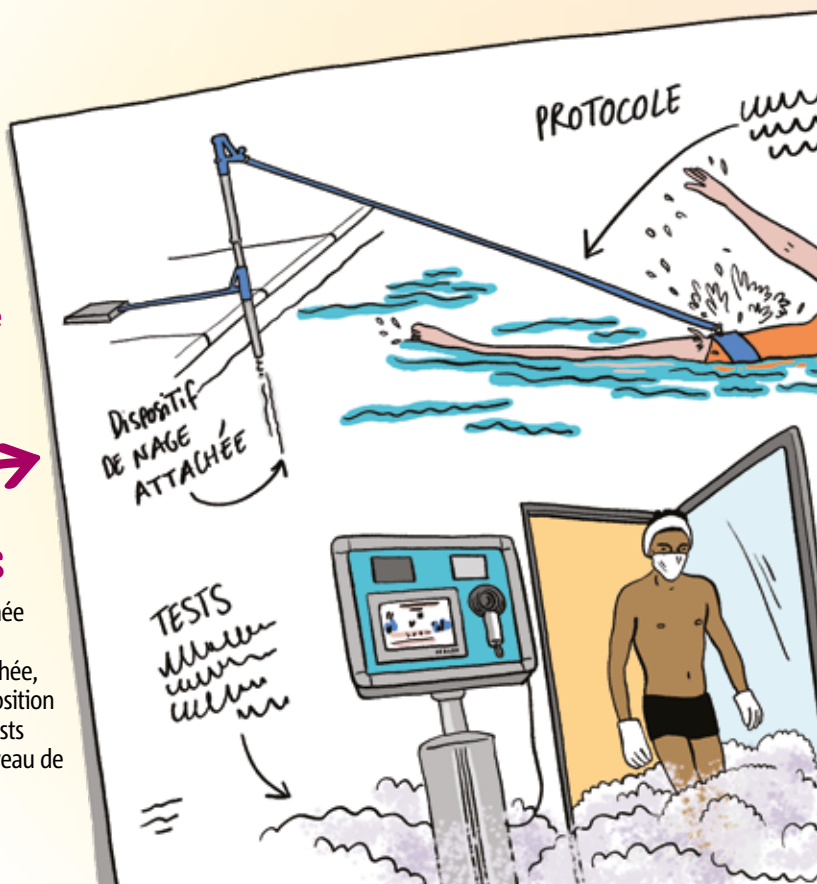
## LA STRATÉGIE DE D-DAY

D-Day propose alors d'établir une stratégie d'évaluation individuelle du niveau de fatigue des sportifs, d'identifier les conditions d'efficacité des interventions qui permettent de diminuer ce niveau de fatigue et d'accompagner les équipes techniques dans la construction d'une stratégie de préparation s'appuyant sur des données probantes et tenant compte des caractéristiques de chaque sportif. Le projet est réparti en deux phases de deux ans avec une approche interdisciplinaire regroupant 25 chercheurs.

### PHASE 1

## OBTENIR DES DONNÉES PROBANTES

La première phase, qui a démarré en septembre, est destinée à obtenir des données probantes. Plusieurs études seront réalisées : biomécaniques, via des dispositifs de nage attachée, qualité du sommeil et son amélioration par l'effet de l'exposition au froid (cryostimulation, matelas thermorégulés...). Ces tests seront réalisés sur une quarantaine de nageurs de haut niveau de la Fédération française de natation.



**Bio**  
express



## LAURENT BOSQUET

Vice-président de l'Université, directeur du laboratoire MOVE (Mobilité, vieillissement et exercice) et coordinateur de la Chaire sport santé bien-être.

### « De la médaille au patient »

#### 1992 **Fac de sport**

Originaire de Poitiers et athlète de niveau interrégional spécialisé dans le 1 500 m, j'ai effectué une licence en entraînement sportif à la fac de sport. Pour assurer mes arrières, j'ai passé le concours d'enseignant en EPS puis j'ai rapidement enchaîné sur un DEA (2<sup>e</sup> année de Master) à Montréal dans l'optique de m'orienter vers la recherche.

#### 1997 **Une thèse à Montréal**

En 1997, j'ai débuté une thèse sur le diagnostic du surentraînement dans les sports d'endurance avec Luc Léger, grand spécialiste du domaine, et décroché en 2001 un poste de maître de conférences à l'Université de Lille.

Grâce à ma nomination en 2005 comme professeur à l'Université de Montréal, j'ai travaillé avec des équipes sportives nationales, et avec différents instituts notamment sur l'optimisation des performances sportives et l'incidence de l'activité physique sur la santé. Si on devait résumer mon activité de recherche en quelques mots, ce serait « de la médaille au patient ».

#### 2008 **Doyen de la fac des Sciences du sport**

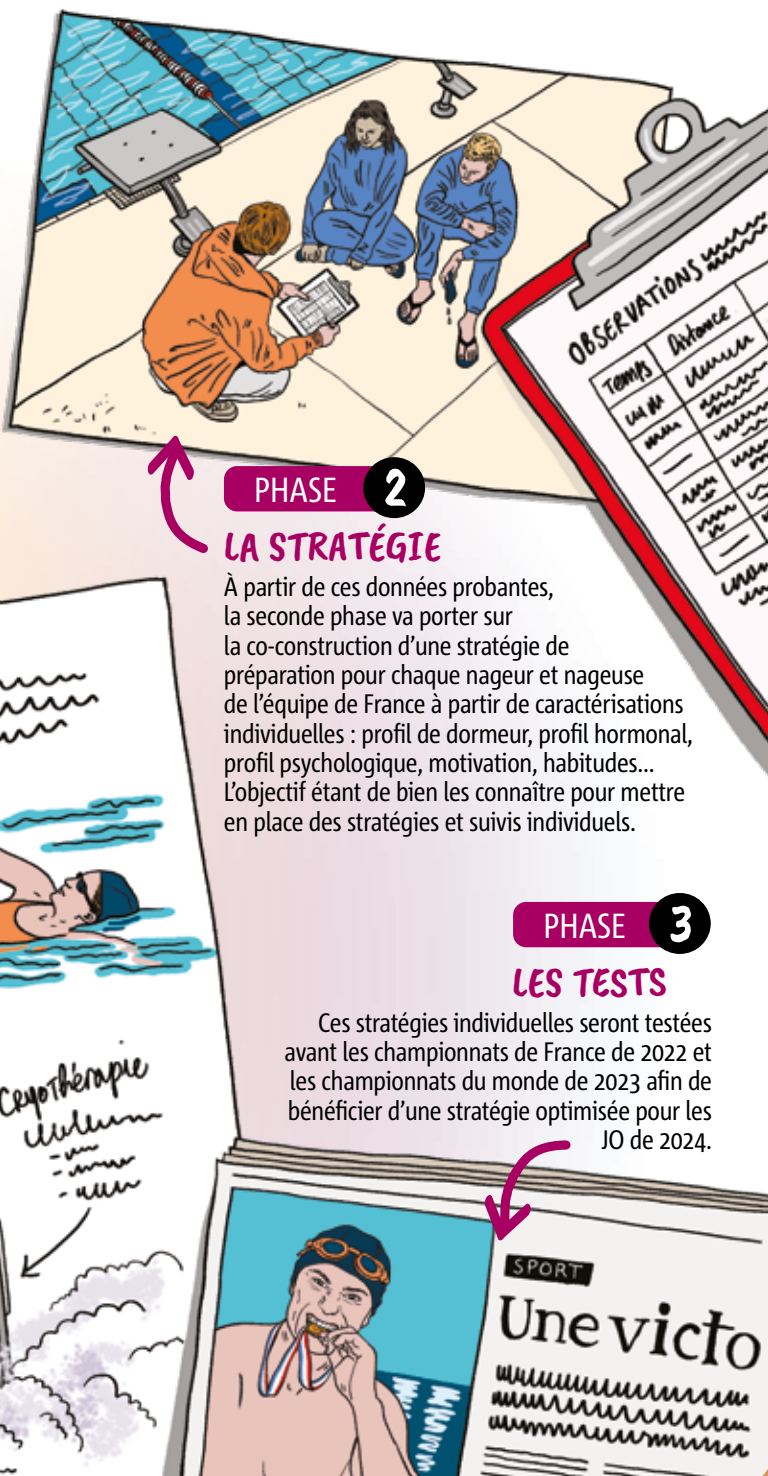
J'ai intégré l'Université de Poitiers. Je suis devenu doyen de la faculté des Sciences du sport en 2010. En 2012, j'ai pris la direction du laboratoire MOVE et en 2015, j'ai créé la Chaire sport santé bien-être, dont j'assure depuis la coordination.

#### 2020 **D-Day**

Ce projet de recherche est une opportunité incroyable car c'est la première fois qu'un tel budget est consacré à la recherche dans le domaine de la performance. Réunissant les meilleurs spécialistes français sur la question, ce Programme d'investissement d'avenir aura un effet accélérateur sur les connaissances.

### Une enveloppe de 1,3 million d'euros jusqu'en 2024

Le projet D-Day regroupe des structures de recherche nationales (dont des laboratoires Move et Pprime de Poitiers) et des partenaires industriels. Il fait partie des 6 lauréats, sur 26 dossiers présentés à l'appel à projets lancé par l'Agence nationale de la recherche dans le cadre du Programme d'investissements d'avenir « Sport de très haute performance » qui vise à financer des projets de recherche dans le domaine de la performance sportive en vue des JO de Paris 2024. D-Day dispose d'une enveloppe de 1,3 million d'euros.



#### PHASE 2

### LA STRATÉGIE

À partir de ces données probantes, la seconde phase va porter sur la co-construction d'une stratégie de préparation pour chaque nageur et nageuse de l'équipe de France à partir de caractérisations individuelles : profil de dormeur, profil hormonal, profil psychologique, motivation, habitudes... L'objectif étant de bien les connaître pour mettre en place des stratégies et suivis individuels.

#### PHASE 3

### LES TESTS

Ces stratégies individuelles seront testées avant les championnats de France de 2022 et les championnats du monde de 2023 afin de bénéficier d'une stratégie optimisée pour les JO de 2024.