

## OMNISPORTS

## Etudiants et sportifs de haut n

Juste avant la crise sanitaire, nous avons rencontré plusieurs étudiants de l'Insa et de Polytech qui mènent parallèlement un projet sportif de haut niveau. Un an après, nous avons voulu savoir comment ils vivent et tentent de s'adapter à la crise sanitaire.

Crise du Covid ou pas, la section de sport de haut niveau de l'Insa se porte bien. Aucun des 150 étudiants engagés dans ce double projet n'a décroché depuis le début de la crise sanitaire. Et les demandes sur Parcours sup en vue d'intégrer cette filière à la rentrée prochaine sont toujours aussi importantes.

Cela fait plusieurs décennies que l'Insa (5000 étudiants à Lyon) bichonne les champions de demain en leur mettant à disposition des infrastructures et en leur permettant d'étaler leur parcours (sur 7 ans au lieu de 5) de façon à pouvoir s'entraîner et concourir. Il y a un an, avant le début de la crise sanitaire, nous avons rencontré quatre de ces Insaïens et sportifs de haut niveau (ainsi qu'un 5<sup>e</sup> de Polytech) pour savoir comment ils géraient ce double projet, avec à la clé un emploi du temps souvent infernal.

#### Le gros manque de la compétition

Un an après, beaucoup de choses ont changé... sur le plan sportif. Il n'y a quasiment pas



La salle de musculation dédiée aux sportifs de haut niveau de l'Insa est devenue un lieu de passage très important, où les étudiants engagés dans un double projet ont besoin de se retrouver. Photo Progrès/Richard MOUILLAUD

eu de compétitions mais tous demeurent solidement accrochés à leur projet professionnel et à leurs ambitions sportives : « J'ai la chance de pouvoir m'entraîner normalement et d'avoir accès aux installations sportives en tant que sportive de haut niveau. Il y a une envie forte de faire des compétitions mais c'est encore compliqué de se projeter. Mais je reste moti-

vée et déterminée pour être prête quand le moment viendra », illustre Marine Mignon, espoir de l'athlétisme et spécialiste du 200m. « À part lors du premier confinement, leur statut leur a permis de s'entraîner normalement et de courir après 18 heures. La salle de musculation qui leur est dédiée est devenue leur deuxième maison car elle leur a permis de garder du lien social.

On sent qu'ils ont besoin de s'y retrouver », explique Eric Dumont. Le directeur de la section de sport de haut niveau préfère voir dans ce contexte le verre à moitié plein : « La gestion du temps est un gros problème pour ces étudiants. De fait, les nouvelles façons d'apprendre en distanciel vont leur permettre de mieux s'organiser dans la gestion du sport et des études.

Et donc à terme de mieux s'entraîner ».

Être étudiant et sportif de haut niveau, c'est avaler un programme « allégé » de 15 à 20 h de cours hebdomadaires, et autant d'heures d'entraînement. Sans compter le travail personnel, et les compétitions. « C'est de toute façon jamais linéaire sur une année. La période actuelle est donc plus académique avec l'absence de compétitions. Certains en profitent pour rattraper leur retard. C'est ce que je leur répète : actuellement, vous concourez moins mais ne soyez pas frustrés car vous avez toujours les études et un projet professionnel pour vous épanouir ».

Xavier BREUIL

### QUESTIONS À

**Christian Ramos** Psychologue spécialisé en préparation mentale. Il exerce dans le milieu sportif depuis 1991.

## « Activer le plaisir de pratiquer son sport »

**Quel est votre rôle auprès des étudiants de l'Insa ?**

Depuis plus de 10 ans, mon rôle à l'Insa de Lyon consiste à accompagner le futur ingénieur dans la réalisation de son projet de haut niveau scolaire et sportif en l'aidant à développer ses potentialités pour devenir autonome dans la maîtrise de ses compétences mentales. Je suis à disposition de tous les étudiants de la section du sport de haut niveau pour des entretiens mensuels tout au long de l'année.

**Comment percevez-vous ces étudiants depuis le début de la crise sanitaire ?**

Les acteurs de leur parcours savent se fixer des objectifs pour cette période et les faire évoluer en se donnant les moyens d'agir sur tout ce qui reste contrôlable. Ils

acceptent de vivre différemment et de s'entraîner autrement. J'ai pu également distinguer une évolution liée à la durée de la crise sanitaire. La première période du « vrai confinement » a souvent été vécue comme une récupération appréciée et sans culpabilité. Au fil du temps, la nouveauté (les cours en Visio, la préparation physique à la maison...) est devenue routine et s'est même transformée en lassitude pour ceux qui ne sont pas encore autorisés à en découdre. Elle a, parfois même, laissé la place au renoncement.

**Quels leviers activer pour relancer la machine ?**

Le principal levier est l'autodétermination. L'absence ou la rareté des compétitions limitent la motivation générée par la

Photo Progrès/DR

frontation. Bien qu'indispensable pour une réussite durable, activer le plaisir de pratiquer son sport pour les sensations qu'il procure, même en absence de compétition, reste le socle fort de notre motivation. Une fois la motivation retrouvée, l'utilisation de l'imagerie me paraît, alors, indispensable. Elle permet de renforcer les apprentissages et de compenser le manque de compétition, en répétant mentalement des situations technico-tactiques. Plusieurs étudiants de l'Insa ont même saisi l'opportunité de créer des compétitions mentales virtuelles. Pratiquer la répétition mentale, c'est se donner les moyens d'être plus fort après qu'avant la crise sanitaire.



## 5

**Le nombre de médailles olympiques passés par l'Insa Lyon : Bruno Marie-Rose (athlétisme, bronze), Jean-Christophe Perraud (cyclisme, argent), Jonathan Coeffic (aviron, bronze), Thibault Colard (aviron, bronze), Guillaume Florent (voile, bronze).**