



JO Paris 2024 : à l'Insep, de nouveaux lits pour favoriser la récupération des athlètes

Marion Canu

Le partenariat signé entre Le Parisien et l'Insep permet notamment de suivre l'entraînement et la préparation, dans toutes ses dimensions, des sportifs français jusqu'aux Jeux et au-delà. Mais aussi de raconter de l'intérieur sur tous nos supports, et de manière récurrente, le quotidien d'un des centres d'entraînement les plus modernes du monde.

Des lits plus grands, plus larges, et des matelas et des oreillers tout neufs. En cette année olympique, l'Insep, centre d'entraînement de nombre de nos futurs médaillés des prochains Jeux olympiques, a intégralement remplacé le matériel mis à la disposition des athlètes et para-athlètes dans leurs chambres.

Car, à l'année, ils sont plus de 300 internes à y résider, bénéficiant à deux pas de leur lieu de vie des infrastructures d'entraînement, du self et autres salles de soins. Régulièrement, ils sont rejoints par des équipes de France profitant des lieux pour effectuer un stage de préparation. Cet été, lors des JO, les basketteurs tricolores doivent même y loger le temps de la deuxième semaine de compétition qui se tiendra à Bercy, dans l'actuelle Accor Arena.

À l'origine de ce changement au sein de l'usine à champions, il y a notamment Fabien Canu, le directeur des lieux. « Il a voulu placer le sommeil comme l'un des axes stratégiques de l'optimisation de la performance, explique Luis Flaquer, directeur général du groupe Cofel qui comprend la marque Bultex. La collaboration s'est accélérée sous son mandat. »

Le temps de sommeil lent-profond augmenté de 34 %

Ainsi, à l'été 2023, Bultex, qui travaillait déjà avec l'équipe de France de rugby et les cyclistes installés au centre d'entraînement de Saint-Quentin-en-Yvelines (Yvelines), est devenu mécène de l'établissement sportif et a depuis doté de son matériel l'ensemble des 513 couchages.

Les équipes du laboratoire de recherches de l'Insep spécialisées dans le sommeil en ont ainsi profité pour réaliser une étude auprès de 10 athlètes âgés de 19 à 26 ans. Une polysomnographie (analyse approfondie de leur sommeil) a ainsi été réalisée avant le changement de literie, puis après. Et les résultats sont éloquentes. « Le sommeil lent-profond des athlètes (le moment où ils sont profondément endormis) a été augmenté de manière très significative : 34 %. C'est colossal », juge François Duforez, médecin du sport et du sommeil.

Celui qui exerce aussi au sein du Centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu, à Paris, poursuit : « On a aussi constaté une diminution des micro-éveils de 18 % par rapport à leur ancienne literie, signe que la densité du sommeil est meilleure. »

Rebecca Castaudi, membre de l'équipe de France de pentathlon moderne et interne depuis près de quatre ans, en a fait l'agréable expérience. Initialement, elle avait sollicité une aide auprès de son médecin référent à l'Insep afin de comprendre les raisons de ses réveils le matin « un peu fatiguée », « grincheuse ».

« Reposée et plus en forme » au réveil

« Je me posais beaucoup de questions avant de dormir, j'étais souvent en réflexion, je me réveillais beaucoup pendant la nuit », raconte-t-elle. Rapidement, les chercheurs lui ont proposé de réaliser une



polysomnographie. Des capteurs et des électrodes, reliés à des machines de mesure, ont été posés sur son corps et sur son visage pendant une nuit de sommeil une première fois, au début du mois d'octobre, puis une seconde fois, quinze jours plus tard, lorsque sa chambre avait été rénovée.

Son bilan établi par les équipes de chercheurs de l'Insep montre notamment qu'elle s'endort aujourd'hui plus vite qu'avant le changement de literie.

« Avant, j'avais toujours le cou un peu tendu, le dos tendu. Désormais, c'est comme si j'étais à l'hôtel, rigole-t-elle. Tu t'enfonces dans le lit, tu as limite l'impression que quelqu'un te fait un câlin. Je me sens moins lourde et, au réveil, plus reposée et plus en forme. »

À lire aussi Déco sportive, teintures flashy et confidences... Bienvenue dans le salon de coiffure des champions à l'Insep

« Il y a également eu une diminution de 27 % des changements de stades, complète François Duforez. Tout allait dans le même sens sur la profondeur du sommeil, la densité et sur le fait que, le matin, les sportifs se sentaient mieux. »

À ces matelas « dernier cri » sont venus s'ajouter l'installation de la climatisation et de nouveaux stores, là encore pour optimiser le sommeil et la récupération. Un nouveau cocon idéal pour performer, à moins de trois mois du début de Paris 2024. ■

