HAL
open science

Les rythmes de vie des sportifs de haut niveau : le défi de la performance face à la contrainte de temps

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

To cite this version:

Fabrice Burlot, Fanny Le Mancq, Brice Lefevre, Patrick Mignon, Anne-Claire Macquet, et al.. Les rythmes de vie des sportifs de haut niveau : le défi de la performance face à la contrainte de temps. [Rapport de recherche] 14-i-17, Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance. 2016. hal-01689993

HAL Id: hal-01689993

https://insep.hal.science/hal-01689993

Submitted on 22 Jan 2018

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 : le défi de la performance face à la contrainte de temps.

Rapport de recherche n°14-i-17

Avril 2016

Responsable scientifique du projet : BURLOT Fabrice (1)

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

LE MANCQ Fanny (2), LEFEVRE Brice (3), MIGNON Patrick (1), MACQUET Anne-Claire (1), RICHARD Remy (5), ADAM charles-Eric (4), JULLA MARCY Mathilde (4)

Collaborateur sportif du projet :
VOLLMER, Jean-Claude (6), DELON Dominique (6), ROULT Patrick (6)

Financement :

Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports

(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) MCF - Université Claude Bernard Lyon 1 – UFRSTAPS. Membre du centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport – EA 647

(4) Université Paris X Nanterre – UFRSTAPS. Equipe Sciences Sociales (CERSM, EA 2931),

(5) Université de Montpellier – UFRSTAPS, chercheur associé au GEPECS, EA 3625

(6) INSEP – DSPSHN Insep

Sommaire

1 Presentation de l'étude 7

1.1 Problématisation 7

1.2 Objectifs du projet 15

2 Méthodologie 16

2.1 Construction du questionnaire sur la base de l'enquête qualitative 16

2.2 Les épreuves de validation du questionnaire 18

2.3 La population ciblée : les sportifs de l'insep 19

2.4 Définition d'une stratégie de passation 20

2.5 Les conditions de passation 22

2.6 Saisie, codage et traitements 22

3 Profils par performance – Question « Qui êtes-vous ? » 26

3.1 Tableau simple des résultats : un tiers de Médaillés et de Médaillables 27

3.2 La performance selon le statut : des Médaillés plus souvent salariés 27

3.3 La performance selon le sport 28

3.4 La performance selon le sexe : les Médaillés sont davantage des hommes 31

3.5 La performance selon l'âge : des Médaillés plus âgés 35

3.6 La performance selon la situation matrimoniale : des Médaillés plus souvent mariés, pacsés et en couple 36

3.7 La performance selon l'ancienneté à l'insep : des Médaillés à l'ancienneté plus élevée. 37

3.8 La performance selon le statut : des Médaillés plus souvent en régime « externe » 37

3.9 L'influence parentale : 14% des sportifs de l'insep ont un parent ancien SHN ou ancien sportif professionnel 38

3.10 La professions des parents : des sportifs davantage issus des milieux favorisés 39

4 Le temps sportif 41

4.1 Heures d'entraînement : les Médaillés et les Médaillables s'entraînent plus que les autres 43

4.2 Le nombre de compétitions déclarées : les Médaillés plus satisfaits que les autres 46

4.2.1 Des tendances spécifiques aux sports 46
4.2.2 Des Médaillés plus satisfaits que les autres du temps consacré aux compétitions 49

4.3 Le nombre de stages déclarés en fonction de la performance 50
4.3.1 Les Médaillés font plus de stages 50
4.3.2 Des Médaillés plus satisfaits du nombre de stages réalisés 53

4.4 Un déficit en préparation mentale 53
4.4.1 Faible pratique de la préparation mentale. 53
4.4.2 Des Médaillés plus satisfaits du temps consacré à la Préparation Mentale. 54
4.4.3 Dans le détail des activités la tendance se confirme. 55

4.5 Une quasi généralisation de la préparation physique. 58

4.6 Préparation physique et préparation mentale : des engagements inversés 62

5 Le temps des Lycéens, étudiants-stagiaires, et salariés 63

5.1 Le temps des lycéens, étudiants-stagiaires 64
5.1.1 Des Médaillés davantage en formation sportive 64
5.1.2 Les Médaillés étudient davantage que les autres à l'INSEP 66
5.1.3 Volume d'heures de cours hebdomadaire inférieur aux données nationales : satisfaction des sportifs de ce temps aménagé. 67
5.1.4 Temps de travail personnel inférieur aux données nationales. Plus on est performant, moins on y consacre de temps. 70
5.1.5 Les plus jeunes n'ont pas conscience d'avoir un cursus aménagé. 71
5.1.6 Deux tiers des sportifs ne regrettent pas le choix de leurs études 72

5.2 Le temps des salariés 74
5.2.1 Un tiers de CDI, un tiers de CDD et 20% de CIP. 75
5.2.2 Peu de sportifs salariés en entreprise privée. 76
5.2.3 La moitié des sportifs salariés sont en temps partiel. 77
5.2.4 Près de 75% des temps partiels sous les 17,5 heures (mi temps). 77
5.2.5 Une perception positive du temps consacré à l'activité professionnelle. Les Médaillés encore plus satisfaits de la situation. 78

5.3 Le temps de l'année sabbatique consacrée au sport. 79
5.3.1 Trois Médaillés sur quatre ont déjà consacré une année entière à leur sport contre seulement un tiers des sportifs en général. 79
5.3.2 Parmi les sportifs ayant déjà pratiqué uniquement leur sport pendant une année, presque les trois quart recommenceraient. 79
5.3.3 Parmi les sportifs n'ayant jamais tenté l'expérience, plus de la moitié ne souhaitent pas le faire. 80

5.4 Conclusion sur l'année consacrée au sport : une expérience satisfaisante 81

6 Le temps de l'alimentation 82

6.1 Des petits déjeuners « express » 82
6.1.1 Une situation jugée plutôt satisfaisante 83

6.2 Des durées de déjeuner et diner inferieures aux moyennes françaises 84

6.3 Le repas : entre fonction utilitaire et fonction sociale 88

6.4 Diététicien et internet : des sources d'information prioritaires sur l'alimentation. 90

7 Le temps de la récupération 92

7.1 Les méthodes de récupération 94

7.1.1 Les méthodes les plus citées : balnéothérapie, massage, froid, sommeil 94

7.1.2 Podium des méthodes jugées les plus efficaces : sommeil, balnéothérapie, massages 97

7.1.3 Des fréquences de pratique spécifiques aux méthodes. 99

7.1.4 Le temps consacré à la récupération est jugé plutôt insuffisant. 100

7.2 Le sommeil 102

7.2.1 Un temps de sommeil inférieur aux données nationales. 102

7.2.2 Avec l'âge et la performance, les sportifs se couchent et se lèvent de plus en plus tard. 103

7.2.3 Des Espoirs insatisfaits de leur temps de sommeil. 105

7.3 La sieste 106

7.3.1 La sieste : une pratique réalisée par la moitié des sportifs 106

7.3.2 Raison d'absence de sieste : le manque de temps. 107

8 Le temps des loisirs, des amis, de la famille 109

8.1 Les loisirs des sportifs. 109

8.1.1 Deux types de loisirs : quotidiens et ponctuels. 109

8.1.2 Plus les sportifs sont performants, plus ils ont de loisirs. 110

8.1.3 La moitié des sportifs estime insuffisant le temps de loisir. Les Médaillés sont les plus satisfaits. 114

8.2 Les sociabilités des sportifs 115

8.2.1 Des relations restreintes avec la famille : un temps familial jugé insuffisant. 115

8.2.2 Des outils de communication pour maintenir le lien familial chez les Espoirs 117

8.2.3 L'amitié dans l'INSEP ne varie pas en fonction de la performance. 118

8.2.4 Les réseaux sociaux : une activité quotidienne. 119

8.2.5 Les Espoirs et les Potentiels un peu plus utilisateurs des réseaux sociaux. 120

8.2.6 Temps libres et soirées fortement mobilisés 121

8.2.7 Des Médaillés moins souvent et des Espoirs plus souvent sur les réseaux sociaux le soir. 122

8.2.8 Un paradoxe : des Espoirs forts utilisateurs des réseaux le soir mais qui se couchent plus tôt que les autres. 123

8.2.9 Regard sur le temps consacré aux amis : 4 sportifs sur 10 en mal d'amitié. 124

8.2.10 Un sportif sur deux aimerait avoir du temps à ne rien faire. 125

9 Le temps de la santé et des blessures 126

9.1 Rapport à la décision médicale : 1/3 des blessés diminue le temps d'arrêt ! 126

9.2 Focus sur le profil des sportifs réduisant le temps de repos prescrits suite à une blessure 127

9.3 Les trois quart des sportifs jugent suffisant le temps consacré à leur santé : plus on est performant et plus la satisfaction augmente. 132

10 Suppressions, réductions, retards : avec quelles temporalités les sportifs jouent-ils ? 133

10.1 Face au manque de temps, loisirs, révisions, amis, récupération et sommeil sont les activités généralement les plus sacrifiées 134

10.2 Ces derniers jours, les temps consacrés aux révisions, loisirs, amis, sommeil et cours/travail ont été réduits 136

10.3 Le retard : un révélateur de tension et de marge de manœuvre 138

10.3.1 Cours, entraînement, petit déjeuner, et rendez-vous médical : les activités où l'on se permet d'être en retard. 138

10.3.2 Des retards liés à l'enchaînement des activités. 141

10.4 Une impression générale de manque de temps. 142

10.5 Podium de l'heure supplémentaire espérée : sommeil/repos/récupération. 142

10.6 Un besoin d'aide à l'organisation. 143

11 Les facteurs contribuant le plus à expliquer le fait d'être médaillé 145

11.1 Quelques éléments méthodologiques sur les analyses multivariées mobilisées 145

11.2 Les enseignements de la régression logistique 146

12 Conclusion et Synthèse 149

13 références bibliographiques 156

14 Annexe 161

Introduction

Dans un contexte de concurrence sportive accrue entre les nations (De Bosscher et *al.*, 2008), nous allons nous interroger sur les conditions environnementales de la performance de l'élite sportive française et notamment sur leurs rythmes de vie. Les rythmes de vie des sportifs en référence aux travaux de Rosa (2010) se définissent d'une part par les différentes exigences temporelles auxquelles les athlètes sont soumis (temps de l'entraînement, de la compétition, des études ou du travail, de la récupération, des soins, de la famille et de la sociabilité, etc.), ce qui définit 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 (multiplication des compétitions et des stages, nouvelles techniques et technologies, etc.) et de maintien des autres types d'exigences (voir sa famille et ses amis, avoir une vie amoureuse, etc.), et dans les conditions spécifiques d'une nation comme la France où les sportifs sont dans l'obligation de mener de front un double projet sportif et de formation (Honta, 2007 ; Debois et Leseur, 2013), il est intéressant de s'interroger sur la capacité des sportifs à pouvoir tout concilier et notamment à assumer cette accélération de leur rythme de vie pour reprendre les termes de Rosa.

1 PRESENTATION DE L'ETUDE

1.1 PROBLÉMATISATION

Depuis le début des années 2000, un certain nombre de travaux a été amorcé sur la question du travail dans le sport de haut niveau tant sur la nature même des dispositifs à l'œuvre autour du sportif – l'entraîneur et les différents spécialistes (Mignon, Lemieux, 2006 ; Macquet, 2010) – que sur le sportif lui-même en tant que travailleur (Fleuriel et Schotté, 2008).
En effet, dans un contexte de professionnalisation du sport de haut niveau s'est progressivement mis en œuvre un processus de division du travail de l'entraîneur. On est passé d'un modèle artisanal où l'entraîneur réalise l'ensemble des activités liées à la performance à un modèle entrepreneurial dans lequel il délègue un certain nombre de tâches à des spécialistes (Mignon et Lemieux, 2006). Le métier d'entraîneur change, certes il conserve l'accès direct à un cœur de métier, un noyau dur (Abbott, 1988) mais il délègue un certain nombre d'activités à des spécialistes. Au regard de cette situation les entraîneurs se considèrent de plus en plus comme des managers de compétences dont l'efficacité provient également de leur capacité à coordonner l'ensemble de ces spécialistes pour maintenir la cohérence et la cohésion autour du sportif. Saury et Sève (2004) parlent « d'ingénieur de la performance », Mignon et Lemieux (2006) de « manager ».

Mais ce processus de division du travail ne se joue pas uniquement dans l'environnement du sportif. Si la professionnalisation du sport entraîne l'émergence de spécialités, cette professionnalisation s'exerce également sur le sportif et sa manière d'exercer son travail. Fleuriel et Schotté (2008) parlent d'un sportif travailleur. Nous n'évoquons pas ici seulement le cas des sportifs professionnels dont le statut relève souvent d'un contrat de travail avec un employeur. Nous parlons plutôt d'un individu bien particulier : le Sportif de Haut Niveau, dont l'activité s'est profondément professionnalisée et revêt toutes les caractéristiques d'un véritable travailleur. Les proximités avec le monde artistique sont fortes. Comme l'artiste de

spectacle vivant (Menger, 2002), le sportif s'entraîne pour se produire dans un spectacle et y réalise une performance.

La perspective interactionniste avec le concept de carrière (Hughes, 1996) est souvent mobilisée pour analyser le métier de sportif. Brissonneau, Aubel et Ohl (2008) s'intéressent aux carrières de cycliste, Le Mancq (2007) aux carrières équestres, Burlot (2012) à celle des boxeurs. La psychologie du sport développe également une approche développementale et holistique du développement de carrière pour analyser les trajectoires des sportifs (Wylleman & Lavallee, 2004). Elle s'applique notamment à étudier les transitions (Debois, Ledon, Argiolas et Rosnet, 2012) et ruptures (Stambulova, 2000) qui constellent le déroulement de la carrière.

Par contre, en dehors d'un rapport publié en 1990 sur le rythme de vie des sportifs de l'INSEP (Irlinger, Louveau, Metoudi, 1990), et un article à notre connaissance, aucun travail récent en sciences sociales ne porte spécifiquement sur l'organisation temporelle de la vie des sportifs, ou « le rythme de vie » selon l'expression communément utilisée (à noter le travail récent de Delalandre et Desmelay en 2016 publié au moment où nous achevons ce rapport sur le rapport au temps des escrimeurs du pôle France d'escrime).

Lorsqu'elle est abordée, cette question est étudiée de façon succincte dans le cadre de travaux plus généraux, notamment liés à la socialisation sportive (Bertrand, 2012, Sablik, 2010, Sorignet, 2006, Viaud et Papin, 2012) mais jamais elle ne constitue un objet d'étude en soi. On peut également noter quelques travaux prenant appuis sur le temps pour explorer par exemple des questions comme celle de la blessure (Collinson, 2003) ou encore de l'organisation temporelle d'une discipline (Smith, 2002). Mais aucun ne traite directement du rythme de vie. En psychologie, on peut noter le travail de Maquet (2010) sur la gestion du temps des athlètes de haut niveau par les entraîneurs. Cette étude a montré que pour gérer le temps des athlètes les entraîneurs composent avec un ensemble de contraintes (planification, horaires, incertitude et financement) et qu'ils adoptent une gestion partagée du temps avec l'athlète, fondée sur des routines et des organisations temporelles flexibles.

Or, au regard du processus de spécialisation en œuvre autour du sportif, il faut s'interroger sur les différentes temporalités organisant la vie des Sportifs de Haut Niveau, ce qui finalement se noue autour du travail qu'il réalise pour construire sa performance : s'entraîner, se former, se nourrir, dormir, récupérer, se soigner, voir sa famille, ses amis, son ou sa petit(e) ami(e)… Contraintes ou ressources, l'importance de ces temporalités est souvent fonction des représentations des acteurs et des choix qu'ils opèrent dans la hiérarchisation de ces questions

pour organiser leur vie. Car il faut bien considérer que le rythme de vie est à l'articulation d'une double dynamique : ce que l'environnement offre ou impose au sportif et ce que le sportif va réellement réaliser. D'un côté, les exigences temporelles auxquelles les athlètes sont soumis (temps de l'entraînement, de la compétition, des études, du soin, de la famille, de la sociabilité, etc.), de l'autre le sentiment de pouvoir faire face, ou non, à la réalisation de ces exigences avec comme conséquence des arbitrages à opérer. Maquet (2010) et Burlot (2005) montrent qu'effectivement le sportif prend fortement part à la construction de l'architecture des compétences mobilisées autour de lui. Selon Mignon (2005), ces compétences peuvent se décrypter selon quatre cercles : le cercle officiel et prescriptif (les compétences dont dispose officiellement la structure), le cercle public mais non officiel (les compétences mobilisées en dehors de la structure), le cercle affectif et moral (famille, amis, premier entraîneur …) et le cercle clandestin (les compétences mobilisées en dehors de la structure en toute discrétion, à l'image d'une certaine forme de nomadisme médical …).

Toujours est-il que cette part prise par le sportif à la construction de son dispositif de performance, n'en enlève pas moins qu'on observe depuis quelques années une sollicitation accrue des sportifs qui se traduit par une pression temporelle toujours plus forte. Même s'ils choisissent de plus ou moins s'engager dans ce qu'on leur demande de faire, et inscrivent leurs actions dans ce que l'on pourrait définir comme une forme d'interactionnisme stratégique (Menger, 1997), il n'en reste pas moins que pèse sur eux un ensemble de contraintes et ressources inscrites dans une dynamique d'expansion.

En effet, dans une logique de division du travail de l'entraîneur, ont émergé de nombreux experts qui tous revendiquent leur capacité à améliorer la performance des SHN et en conséquence « un droit au temps » : le droit de disposer également d'un temps pour exercer leur expertise. Progressivement, le recours à ces spécialistes s'est institutionnalisé et a entraîné l'introduction de leur spécialité dans la temporalité du sportif. Préparation mentale, préparation physique, réathlétisation, récupération, nutrition, préparations spécifiques (comme des cours de danse par exemple pour les gymnastes rythmiques) font partie du paysage sportif. La concurrence est forte entre ces différentes temporalités car le temps n'est pas extensible et de nombreux arbitrages doivent être réalisés. Le problème est d'autant plus complexe que parallèlement, d'une part, le volume d'entraînement a 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. D'autre part, le sportif en France est

soumis à la contrainte du double projet. En effet, l'une des spécificités de la France en termes de performance sportive est son attachement au double projet. Ce sujet est au cœur des politiques d'accompagnement des sportifs de haut niveau depuis le début des années soixante-dix avec une recherche permanente d'amélioration des conditions de conciliation des projets sportifs 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. Alors que d'autres pays ont fait le choix de la professionnalisation de leurs élites sportives, ou que 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). Alors évidemment 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 dispensées *in situ*, les formations suivies à l'extérieur de l'établissement (ex : Kinésithérapie, 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, sur 620 sportifs, 479 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 (source interne INSEP - Département de l'Orientation, de la Formation, de l'Accès à l'Emploi et de la Reconversion des Sportifs de Haut Niveau.)
- suivant le volume et le positionnement des heures de cours à effectuer. 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 institutionnelles du double projet, car cette situation va avoir comme conséquence un volume de travail personnel plus ou moins conséquent.

Pour complexifier la situation, il faut ajouter que l'on assiste aussi à une augmentation très importante des sollicitations compétitives depuis une dizaine d'années. La mise en place de

« Ranking » dans de nombreux sports (tennis, tennis de table, escrime, badminton, etc.) nécessite une augmentation considérable du nombre de participations aux compétitions afin de rester bien placé et d'accéder à de bons tableaux dans les grandes échéances que sont les Jeux Olympiques ou les championnats du monde, voire déjà seulement y être sélectionné.

Enfin, du point de vue de l'entraînement sportif, le contexte s'est également fortement intensifié. Dans une logique d'échanges avec les nations concurrentes, mais aussi de rupture avec le quotidien (une certaine forme de routine voire de monotonie des entraînements est ressentie par les athlètes s'entraînant tous les jours, aux mêmes horaires, à l'intérieur de l'INSEP), les stages en dehors de l'INSEP, sur le territoire national comme à l'étranger ont connu un essor considérable.

En conséquence, l'organisation de la performance sportive s'est profondément professionnalisée et cette professionnalisation a eu comme conséquence une importante transformation des temporalités de l'organisation du temps sportif. 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. Comme le décrit Godber (2012), le sportif est en interaction avec différents mondes sociaux plus ou moins importants pour lui. Or chacune de ces dimensions renvoie à des temporalités spécifiques qui, bien évidemment, prennent place dans le rythme de vie des sportifs. Sauf à dire que le sportif est capable de s'organiser une vie monastique et de renoncer à toute forme de distraction, de vie sentimentale, de relation amicale, de projet professionnel ou de formation, et pourquoi pas de se couper de tout lien familial, il va de soi que ces temporalités organisent également la vie du sportif. Ce dernier va sans cesse devoir composer avec elles dans la construction de son projet de performance. Effectivement, s'il ne peut se permettre de vivre pleinement ces différentes temporalités comme les jeunes non-inscrits dans ce projet de performance, il doit en revanche en permanence les ajuster, en sacrifier certaines et se relâcher sur d'autres pour pouvoir conserver a minima ces « temps pour soi ».

Aujourd'hui se trouve clairement posée la question de savoir comment le sportif peut parvenir à intégrer cet ensemble d'exigences qui pèse sur lui (les différentes ressources et contraintes nécessaires à sa performance) et organise les temporalités de sa vie.

Cette question du temps est une préoccupation scientifique très ancienne (Durkheim, 1912), qui va bien au-delà du monde sportif et qui se voit réaffirmée comme un élément pertinent d'analyse du social depuis une dizaine d'années. En sociologie, la naissance de la revue « Temporalités » (Dubar, 2004), les ouvrages de Rosa en 2005, de Dubar et Thoemmes en 2013 et, en 2010, la création d'une revue spécialisée « Rhuthmos » autour de cette problématique ont largement contribué à renforcer une réflexion initiée par la revue « Time and Society » dès 1992 (Bergmann, 1992). Cette effervescence atteste de l'intérêt suscité par cette notion et d'une préoccupation pour un phénomène qui touche les fondements même de notre société.

Rosa (2005) parle d'un phénomène d'accélération du temps. Selon lui, la société est entrée dans une période post-moderne qui place les individus dans une sorte de « course au temps ». Dans la période pré-moderne, le temps était cyclique, les individus suivaient les rythmes naturels des saisons, de la journée (lever et coucher du soleil). Dans la période moderne, de nouvelles temporalités sont apparues et ont réorganisé les manières de vivre (travail, école, loisir …). Cependant, laisser le temps s'écouler continuait d'être le principe organisateur. Dans la période post-moderne, on ne laisse plus le temps s'écouler, on veut agir sur lui, en tentant de l'accélérer : on casse le rythme naturel du temps par anticipation des temps du futur dans le présent. Rosa parle de « temporalisation du temps » : le temps en lui-même, et la gestion de la quantité de temps disponible, devient une question qui a un coût temporel. Sous contrainte d'accumuler plus de richesses, de vivre davantage d'expériences et dans une logique de rationalisation du travail, le temps s'accélère à la fois par des processus de raccourcissement, de juxtaposition et de superposition des temporalités (Maquet, 2010).

Cette course au temps efficace sous couvert de performance est productrice de stress tel que défini par Lazarus et Folkman (1984). Ce stress peut être positif pour les uns, car elle place les individus dans un niveau de tension propice à la performance : le plus performant est alors celui qui est capable de « dépasser le temps » qui s'écoule, d'être constamment dans l'anticipation. Darmon (2013) parle à juste titre des « maîtres du temps » pour évoquer les élèves réussissant souvent le mieux en classes préparatoires. Pour les autres, cette tension qui pèse sur la capacité de « faire et d'anticiper » est source de stress négatif avec pour effet

d'inhiber la performance. Cette apparente nécessité de gestion permanente, efficace et anticipative des temporalités crée une situation d'incertitude qui va à l'encontre de la quiétude obtenue dans toute forme de stabilité des temporalités. Les stratégies adaptatives des individus qui visent à comprimer le présent et anticiper le futur ne laissent plus forcément à l'individu de moment de répit. Les analyses de cette accélération montrent qu'elle ne touche pas uniquement la vie professionnelle mais qu'elle devient aujourd'hui une véritable norme culturelle (en faire toujours plus dans le même temps) et à ce titre participe d'un phénomène s'immisçant dans tous les temps sociaux. On multiplie les expériences et on superpose les temps sociaux. Si la période moderne est caractérisée par une certaine forme de compatibilité de temps sociaux, l'époque post-moderne est marquée par l'incompatibilité de ces temporalités. Elles entrent en conflits, en concurrence, ce qui pose bien entendu la question de l'articulation de ces différents temps sociaux et redonne à l'acteur une dimension stratégique dans les choix et les arbitrages qu'il va opérer.

Le monde de la performance sportive s'inscrit pleinement dans cette problématique à plusieurs titres. D'une part, il faut à la fois casser les routines d'une temporalité bien ordonnée tout en construisant un environnement assez stable et durable pour bénéficier d'un effet d'expérience et surtout aller au bout d'une certaine forme de « répétitivité » garante de progrès : vivre le temps présent tout en anticipant le temps futur du changement (de la remise en cause). D'autre part, il faut être capable de s'entraîner plus, ou si ce n'est plus, au moins mieux, c'est-à-dire d'articuler progression quantitative et qualitative de l'entraînement. Ce qui renvoie de toute manière à cette idée de rendre efficace toutes les temporalités liées à la performance, de les raccourcir, de les juxtaposer, voire de les superposer.

Le double processus de division du travail (multiplication des ressources) et d'accroissement des exigences sportives (augmentation du volume d'entraînement, du nombre de stages et de compétitions) a profondément bouleversé les temporalités sportives. D'un côté, la division du travail de l'entraîneur a généré l'émergence de multiples temporalités issues des activités déléguées (la préparation mentale et physique, la récupération, la nutrition mais aussi la réathlétisation, etc.). On a ainsi assisté à une division de la temporalité sportive renvoyant à des temporalités spécifiques liées à des compétences. S'entraîner mieux n'introduit donc pas forcément une réduction du temps de travail. De l'autre, la multiplication des stages et compétitions a consommé et redéfini de nombreuses temporalités. D'où cette idée de s'interroger précisément sur la réalité de cette évolution et sur la part qui incombe aux sportifs dans les arbitrages qu'ils doivent réaliser entre les différentes contraintes et ressources

composant ces temporalités. En effet, si dans la période moderne, il était possible de dire que l'individu subissait quelque peu sa trajectoire, on peut dire qu'aujourd'hui l'acteur tente en permanence de reprendre la main sur son destin. Que l'on parle d'interactionnisme stratégique (Menger, 1997) ou de stratégie d'acteur (Crozier et Frieberg, 1977), il s'agit bien ici de la capacité des individus à devenir des « maîtres du temps » (Darmon, 2013), à sacrifier ce qu'ils estiment être moins prioritaire, valoriser ce qu'ils estiment pouvoir répondre à leurs besoins et à nourrir les multiples identités auxquelles ils aspirent (Lahire, 1998) : bon père, bon travailleur, bon copain …

D'où l'intérêt d'évaluer précisément le poids de ces contraintes et ressources dans la construction des temporalités. Le temps n'étant pas, par définition, extensible, les contraintes et ressources se développant de façon exponentielle, il faut donc interroger la capacité des sportifs à pouvoir tout réaliser :

- faire ce qu'on leur impose (la contrainte institutionnelle du double projet, les entraînements, les stages, les compétitions, ….)
- faire ce qu'on leur propose comme l'utilisation des nouvelles ressources (récupération, préparation mentale …) qui parfois sont programmées par l'encadrement et d'autres fois seulement conseillées et laissées au libre choix des sportifs.
- satisfaire leurs besoins de sociabilité, de vie amoureuse, de proximité familiale…

Ainsi émerge un ensemble de questions : comment les sportifs arrivent-ils à mobiliser cet ensemble composé de ressources et de contraintes ? Peut-on voir émerger des « maîtres du temps », des sportifs capables de mobiliser toutes les ressources proposées tout en répondant à l'ensemble des contraintes qui pèsent sur eux ? Ou, au contraire, sont-ils obligés de faire des arbitrages, en privilégiant certaines ressources ou contraintes au détriment d'autres ?

1.2 OBJECTIFS DU PROJET

Notre projet visera à :

1) connaître les stratégies mises en œuvre par les sportifs pour maîtriser leurs plannings quotidiens, hebdomadaires, mensuels (l'organisation des temporalités dans lesquelles les différentes exigences vont s'accomplir).

2) identifier s'il existe des « maîtres du temps » capables de jongler avec toutes ces exigences et d'être performants. On s'interrogera plus particulièrement sur la manière dont les athlètes, notamment les élites, gèrent les différentes ressources mises à leur disposition pour améliorer leurs performances, leur bien-être et leur projet de vie (études à l'INSEP, conseils, préparation physique et mentale, récupération, nutrition, etc.) dans un contexte où de fortes contraintes existent.

Les objectifs de ce projet de recherche seront précisément de trois ordres :

- Evaluer la réelle utilisation des ressources et le poids des contraintes dans l'organisation temporelle ainsi que le rapport entretenu par ces sportifs à ces différentes exigences (la temporalité réelle de leur organisation).
- décrire précisément la nature des arbitrages opérés (les « priorisations » réalisées dans les différentes temporalités) : raccourcissement, juxtaposition, superposition voire suppression de certaines temporalités.
- mesurer l'ampleur des phénomènes ainsi repérés à l'intérieur de la population des sportifs de l'INSEP.

Pour répondre à ces trois objectifs, nous prendrons l'angle de la performance. Il s'agira d'analyser les pratiques des plus performants (les Médaillés aux CE, CM et JO) comparativement aux moins performants. Existe-t-il des relations entre performances aux compétitions majeures et rythmes de vie ? Est-ce que les plus performants utilisent davantage les ressources mises à leur disposition ? Si oui, lesquelles ? Dans quelles conditions ? Comment les perçoivent-ils ? Comment gèrent-ils leurs contraintes ?

2 MÉTHODOLOGIE

D'un point de vue méthodologique, nous proposons de réaliser une enquête quantitative par questionnaire auprès de tous les sportifs présents à l'INSEP au cours de l'année 2014-2015.

2.1 CONSTRUCTION DU QUESTIONNAIRE SUR LA BASE DE L'ENQUÊTE QUALITATIVE

Pour construire le questionnaire, nous nous sommes appuyés sur une enquête qualitative par entretien sur le rythme de vie des Sportifs de Haut Niveau de l'INSEP réalisée auprès des sportifs de l'INSEP en 2013-2014 (Burlot F., Le Mancq F., Julla Marcy M., Macquet A.-C., Mignon P., Richard R., 2014). Quarante-deux sportifs choisis en fonction d'indicateurs liés à leur situation personnelle (mineurs/majeurs, internes/externes/demi-pensionnaires, salarié, en formation à l'extérieure ou sur le site de l'INSEP, s'entrainant in situ ou en dehors de l'INSEP, etc.) et à leurs performances sportives ont été interviewés. Cette enquête a permis de mettre en évidence un certain nombre de questions liées aux rythmes de vie des SHN et d'expliquer assez précisément les logiques qui les « animent ».

- la subjectivité du rapport au rythme de vie qui explique que le temps perçu par les SHN est parfois en fort décalage avec le temps réel. Les sportifs ayant les emplois du temps les plus contraints et denses ne sont pas forcément ceux qui se perçoivent le plus sous pression temporelle.
- la part prise par les sportifs dans la gestion de leurs temporalités à travers les choix qu'ils réalisent dans les arbitrages pour aménager leurs temporalités : valorisation, sacrifice mais aussi raccourcissement, juxtaposition et superposition de celles-ci.
- le projet sportif et les spécificités organisationnelles, culturelles et parfois conjoncturelles auxquelles il est soumis comme les calendriers, la préparation de multi activités (pentathlon), le besoin de partenaires (sparring partners), les sports extérieurs (kayak) …

- les préparations physique et mentale dont on perçoit l'intérêt mais dont la mise en œuvre pose parfois problème.
- le projet de formation comme une temporalité résultant d'un équilibre subtil dont la fonction dépasse bien souvent une simple fonction éducative et professionnalisante en prenant tous les traits d'une fonction sociale forte dans l'équilibre des sportifs.
- le projet professionnel et les contraintes que cela entraîne vis-à-vis des structures employeuses.
- la nutrition comme élément déterminant de la performance et en même temps compliqué tant la culture alimentaire est forte, renvoie à un moment de plaisir et parfois se trouve simplement confronté à des problèmes organisationnels (déplacements, horaires) …
- la récupération avec l'idée du sommeil réparateur mais aussi toutes les nouvelles techniques de récupération par le froid et chaud théoriquement fondées mais dont la mise en œuvre renvoie à des mécanismes complexes tant culturels qu'organisationnels.
- la santé et les problématiques que cela soulève en termes de rapport à la performance sportive.
- la vie familiale, sociale et sentimentale dont il faut interroger la place dans le rythme de vie des sportifs – selon la période de la vie mais aussi leur statut (célibataire, en couple, parent) et la configuration familiale dans laquelle ils s'inscrivent – tant les temporalités se multiplient et s'élargissent mais surtout tant cela peut être déterminant pour l'équilibre du projet de vie de certains sportifs.

Aussi riche soit cette enquête qualitative, elle ne permet cependant pas de mesurer la part des publics qui sont concernés par ces questions, ni d'en décrire précisément le profil. Seule une étude quantitative est capable de répondre à un tel questionnement.

Nous nous proposons donc ici de réaliser une enquête par questionnaire sur l'ensemble de la population INSEP présente sur l'année 2014-2015 qui explorera les différentes problématiques mises en évidence dans l'étude qualitative.

Le questionnaire s'organisera par conséquent selon plusieurs thématiques. Des indicateurs (les variables et leurs modalités) spécifiques à chaque thématique seront définis et permettront de questionner et analyser les rythmes de vie des sportifs :

- Une thématique liée à « l'identification sociale du sportif » (signalétique, conditions de vie, conditions d'entraînement, niveau de performance, ...) qui permettra de définir les profils des sportifs et de comparer des sous populations (les plus performants par rapport aux moins performants, les étudiants par rapport aux non étudiants …).

- Des thématiques liées à l'identification des temporalités du sportif (les différentes exigences temporelles auxquelles les athlètes sont soumis). Sur chacune des temporalités identifiées dans la phase qualitative – formation, préparation mentale, préparation physique, récupération, nutrition, famille, vie sociale, vie sentimentale, santé… –, un ensemble de questions sera posé (en fonction des indicateurs définis au préalable) de manière à mieux décrire et mesurer l'engagement du sportif dans cette temporalité (utilise-t-il la ressource ou est-il concerné par la contrainte et dans quelle mesure ?), les conditions de son engagement et la perception qu'il a de cette temporalité.

2.2 LES ÉPREUVES DE VALIDATION DU QUESTIONNAIRE

Les épreuves de validations du questionnaire s'appuient sur plusieurs étapes préparatoires.

Validation du questionnaire auprès des experts

Si dans un premier temps le questionnaire a été construit sur la base de l'enquête qualitative par l'équipe participant à l'enquête. Dans un second temps, les départements et missions spécifiques ayant des intérêts forts dans les résultats de l'enquête ont été sollicités pour une relecture et un travail sur le questionnement. Quelques demandes ont été formulées sur certaines questions les concernant auxquelles nous avons parfois répondu. L'idée était de construire ensemble sans tomber dans une augmentation forte du nombre de questions.

Phase de test du questionnaire

Une phase de pré-test du questionnaire a été mise en place au sein de l'équipe et en dehors de l'INSEP sur des populations proches de celles présentes à l'INSEP (passation de pré-questionnaires dans des CREPS) de manière à vérifier la compréhension des questions.

Puis une phase de test en situation réelle et auprès des sportifs de l'INSEP a été mise en place de manière à vérifier la bonne réception des questions et de calibrer le temps de passation en fonction de différents types de publics. Cette phase de test a été réalisée en deux temps. Un premier test auprès de 10 sportifs hors pôle s'entraînant à l'INSEP (souvent partenaires d'entraînement mais ne faisant pas partie de notre population cible) et un deuxième test sur 10 sportifs en pôle afin de valider les modifications. Le questionnaire a ensuite été validé car il ne présentait aucun problème. Les 10 questionnaires ont été conservés pour la suite de l'analyse.

Le temps de passation : longueur et durée du questionnaire

L'objectif était de faire passer un questionnaire court n'excédant pas 10 minutes et ne dépassant pas 6 pages. Au regard de nos objectifs de durée et longueur, les tests ont mis en avant des temps de passation raisonnables échelonnés entre 8 minutes et 13 minutes. Les questionnaires ont été calibrés pour pouvoir être passés avant ou après une séance d'entraînement sur un créneau de 30 minutes.

2.3 LA POPULATION CIBLÉE : LES SPORTIFS DE L'INSEP

Définition de l'échantillon

La population mère étant composée de 580 sportifs répartis sur 22 pôles que l'on peut répartir de la manière suivante :

- Sports d'opposition (Judo, Lutte, Boxe, escrime, badminton, taekwondo tennis de table)
- Pôles espoir (Basket, Football, tennis, hockey)
- Sports individuels (athlétisme, tir, tir à l'arc, cyclisme, haltérophilie natation gymnastiques, kayak, aviron, patinage, pentathlon)

D'un point de vue statistique, un échantillon de 430 sportifs suffisait. Cependant, compte tenu du fait que nous voulions également faire un traitement secondaire du point de vue des sous populations sportives (les pôles), notre objectif était d'essayer d'approcher les 100% de retour. Derrière le traitement secondaire, il y a l'idée de diffuser auprès des pôles non seulement les données générales mais de pouvoir donner des éléments précis sur le rythme de vie des sportifs de chaque pôle.
Finalement nous avons recueilli 532 questionnaires exploitables.

Les sportifs de l'INSEP : une population délicate car médiatisée et en manque de temps.

- Une population à forte exposition médiatique et souvent sollicitée. Une caractéristique forte des sportifs présents à l'INSEP tient au fait qu'ils sont souvent parmi les meilleurs de leur discipline et ont, pour la plupart d'entre eux, des objectifs olympiques ou de professionnalisation dans des activités à fort potentiel économique et médiatique comme c'est le cas par exemple du basket ou du tennis. Comme toute population à forte réputation, il peut parfois être difficile de leur demander de remplir un questionnaire (même si dans l'ensemble la passation s'est bien déroulée).
- Une population au rythme de vie quotidien particulièrement dense. Nous étions confrontés à notre propre problématique. Les sportifs ont des emplois du temps dense et il est souvent difficile de leur demander de consacrer du temps tout simplement à une nouvelle activité car ils doivent enchainer les activités et n'ont que peu de marge de manœuvre dans la gestion de leurs temporalités.
- Une population qui doit répondre régulièrement à des multiples exigences de performance (compétitions, régimes, stages, …) qui ne la mettent pas toujours en bonne disposition pour pouvoir répondre (les régimes alimentaires) mais aussi qui l'éloignent souvent de l'INSEP (stages, compétitions). Certains pôles sont absents une semaine sur deux, d'autres ont jusqu'à 180 jours de stage par an, ce qui rend d'autant plus difficile l'accès aux sportifs.

2.4 DÉFINITION D'UNE STRATÉGIE DE PASSATION

Les choix de la méthode de recueil

Afin de maximiser les chances de retour, nous avons renoncé à l'envoi par internet des questionnaires ou à leur mise en ligne (les taux de retour sont de l'ordre de 20% en moyenne),

pour privilégier la passation directe auprès des sportifs par groupe ou en face à face parfois. Un questionnaire format papier a donc été utilisé. Deux stratégies ont été mises en place :

- Pour les mineurs : une passation a été organisée avec la scolarité pour faire passer les questionnaires à la fin de l'étude du soir. 7 enquêteurs ont participé à une soirée recueil. Les trois quart des questionnaires auprès de mineurs internes ont ainsi été recueillis en une seule soirée. Le quart restant a mis plusieurs semaines à être récupéré en dépit d'une collaboration forte avec les responsables de la scolarité et certains surmédiants.
- Pour les majeurs : la passation a été organisée sur chaque pôle.

<u>Le recueil auprès de pôles</u>

- La multiplicité des pôles était l'une des difficultés majeures à résoudre. Il était difficile de généraliser un mode de recueil compte tenu des spécificités organisationnelles des pôles. Ces derniers fonctionnant sur des calendriers spécifiques, il n'est donc pas facile de trouver des créneaux de passation où il est possible de toucher tous les sportifs. Le pôle de patinage par exemple était dans sa période d'intersaison pendant la passation, la saison reprenant pour eux fin mai.
- Même si, d'une manière générale, l'intérêt des pôles pour l'étude était réel, nous avons systématisé la présentation de l'étude aux responsables de pôle et à certains entraîneurs afin de les engager plus encore dans le projet sachant que leur engagement serait décisif pour les passations de questionnaire auprès de leurs sportifs.
- La passation des questionnaires a été organisée par pôle en concertation avec leurs responsables et entraîneurs et en coordination avec le Département du Suivi des Pôles France, des Sportifs de Haut Niveau et de l'aide méthodologique à la performance. Nous avons défini avec chaque pôle la manière la plus efficace de recueillir les questionnaires sans perturber le fonctionnement du groupe. Au final la plupart des pôles nous ont facilité le recueil des questionnaires et de nombreux pôles sont en attente des traitements secondaires les concernant. La présentation auprès des pôles s'est faite en deux temps :
    - Une présentation générale de l'étude, de nos attentes (nous aider à organiser la passation) et des perspectives (diffusion générale auprès des départements/missions et des pôles).
    - Une présentation spécifique auprès du responsable et parfois des entraineurs des pôles afin de d'organiser la passation sans gêner le fonctionnement.

- Au final, plusieurs cas de passation ont été mis en place. Par exemple, la lutte a convoqué ses sportifs 20 minutes avant le début d'un entraînement. Pour le judo, les entraîneurs nous ont présentés et ensuite donnés carte blanche pour faire passer les questionnaires après les entraînements. Dans certains pôles les responsables ont eux-mêmes fait passer les questionnaires lors d'un stage.

2.5 LES CONDITIONS DE PASSATION

La passation des questionnaires s'est déroulée sur quatre mois au lieu des deux mois initialement prévus.
Un ou plusieurs enquêteurs étaient présents en fonction du nombre de sportifs à interroger pour aider à la bonne passation des questionnaires.
Dans le cas où des sportifs étaient absents lors de la passation, d'autres créneaux étaient proposés pour faire passer dans des conditions similaires le questionnaire.

Format du questionnaire
Le questionnaire se présentera sous format papier.

2.6 SAISIE, CODAGE ET TRAITEMENTS

La saisie et la vérification de la saisie
Les questionnaires ont été saisis directement sur le tableur excel. La vérification de la saisie a été réalisée sur le même tableur.
Toutes les variables nécessitant des recodages ont été recodées directement sur le tableur excel.

La construction et le codage de la variable performance.

L'un des enjeux de cette étude était d'analyser le rythme de vie sous l'angle de la performance et d'identifier d'éventuelles variations selon le niveau de performance. A cette fin, une variable performance a été construite à partir de la question n°45.

45. Avez-vous participé/fait un podium dans les compétitions suivantes ?

	J'y ai participé	Année(s)	J'y ai fait un podium	Année(s)
Jeux Olympiques				
Championnat du Monde Sénior (hors championnat militaire, universitaire, etc.)				
Championnat du Monde Juniors, Espoir, -23,-21, U18, U17, U16 ou U15				
Championnat d'Europe sénior (hors championnat du militaire, universitaire, etc.)				
Championnat d'Europe Juniors, Espoir, -23,-21, U18, U17, U16 ou U15				

Sur la base de cette question, 4 modalités ont été construites prenant en compte les résultats obtenus lors des 5 dernières années (à partir de l'année préolympique 2010-2011).

- « Médaillés », les sportifs ayant obtenu une médaille lors d'une épreuve CM, CE, JO en senior durant les 5 dernières années
- « Médaillables », les sportifs ayant participé à une épreuve CM, CE, JO en senior durant les 5 dernières années

Ensuite les sportifs n'ayant participé à aucune épreuve phare ont été séparés en deux groupes en fonction de leur âge. Il y a en effet des sportifs n'ayant pas encore participé à une épreuve phare car ils ne sont pas en âge de pouvoir le faire et des sportifs n'ayant pas participé bien qu'ils aient l'âge requis pour y participer. Nous avons fait un travail qualitatif avec les pôles pour déterminer les âges limites des activités qui pouvaient poser problème. Bien entendu cette règle trouve des exceptions et l'on trouve toujours des sportifs Médaillés précocement à l'image de Teddy Riner en Judo. Deux modalités ont ainsi été créées :

- « Potentiels », les sportifs n'ayant pas participé à une épreuve CM, CE, JO en senior durant les 5 dernières années mais en âge d'y participer
- « Espoirs », cette modalité concerne les sportifs n'ayant pas encore participé à une épreuve majeure car n'ont pas encore atteint l'âge de maturité de leur activité.

Nous avons choisi les résultats des quatre dernières années car nous voulions identifierles sportifs en réel projet de performance. Ceux qui ont fait une médailles pendant les quatre dernières années et qui sont encore présents sont la plupart du temps encore en cours pour

l'olympiade suivante (cela évacuait les anciens Médaillés devenus officieusement jusqu'à l'olympiade suivante des partenaires d'entraînement) :

- Cela comprend les Médaillés de l'année 2010-2011 qui était sélective pour les JO ainsi que ceux de l'année 2011-2012 (année olympique)
- Après les Jeux Olympiques, on recompose les groupes pour les JO 2016, la plupart des sportifs qui restent sont en course. Après les JO ceux qui n'ont plus réellement d'objectifs sportifs quittent le groupe.
- Nous avons donc les résultats sportifs des années 2012-2013 et 2013-2014
- Les questionnaires ont été passés pendant l'année 2014-2015 de février à mai pour les derniers. A partir de mai dans la plupart des disciplines les choses deviennent compliquées car c'est le début des grandes échéances (CE et CM). Les sportifs sont donc de moins en moins disponibles. De plus à chaque rentrée (septembre) il y a des sportifs qui quittent ou intègrent l'INSEP.

Le redressement de l'enquête

Même si le taux de retour était quasiment exceptionnel, un redressement a été réalisé sur l'échantillon à partir de trois variables : l'âge, le sexe et le sport.

Nous disposons en effet d'informations fiables sur la population parente : l'âge, le sexe et le sport pratiqué. Concernant la variable sport, un travail de regroupement a été réalisé de manière à obtenir quatre groupes (sports collectifs, sports individuels, sports de combats et sports de raquettes).

L'effectif de la population des sportifs de l'INSEP est de 594 individus et l'effectif de l'échantillon finalement obtenu est de 533 individus.

Le taux de sondage (n/N) est élevé, surtout pour ce type de population, avec 90 %.

Disposant d'informations fiables sur la population mère (âge, sexe et sport), même avec un taux de sondage favorable, il est utile de vérifier que les 11 % n'ayant pas répondu n'introduisent pas des biais préjudiciables à la qualité des estimations.

Afin d'évaluer la qualité du redressement, nous utilisons trois critères [1] qui permettent de valider ou non le redressement effectué :

1. les poids minimum sont supérieurs à 0,25 et inférieurs à 4.
2. la courbe des fréquences est légèrement asymétrique à droite.

3. l'indicateur de la forme est élevé à 90 %

Le traitement des données

Les données ont ensuite été traitées selon l'enchaînement classique : analyses univariée, bivariée et multivariée.

Les logiciels statbox et excel ont été utilisés pour les traitements univariés et bivariés.

Le logiciel PointG (sur R) a été utilisé pour les traitements multivariés. Il permet le nettoyage de données, l'analyse univariée, de la signalétique en particulier, les analyses bivariées puis modèles linéaires explicatifs et factoriels exploratoires. Il se propose de traduire les résultats sous forme graphique ce qui permet une interprétation simplifiée et ouverte. Dans la présente étude, deux concepts proposés par ce logiciel nous intéresserons :

1. Premièrement, la « stratégie du saucisson » sera de découper une tranche de données - un ensemble de variables faisant sens sociologiquement parlant – et de l'analyser soit de façon univariée simultanée, soit bivariée avec une variable externe, soit bivariée avec elle-même. Le procédé permet à la fois de concevoir des stratégies d'analyse et de raisonner de façon multivariée grâce aux graphiques.
2. Secondairement, avec l'hétéro-statistique, on ne se souciera plus de varier le type d'analyse en fonction de la nature (numérique, ordonnée ou catégorielles) des variables concernées car le logiciel sélectionnera la méthode adaptée ou usera de techniques sophistiquées qui tolèrent des types mixtes.

Le but de cet ensemble de méthodes était d'identifier clairement des classes d'individus au regard des différents types de rythme de vie. Existe-t-il des rythmes de vie partagés par certains types de sportifs ? Quels sont les éléments qui contribuent le plus à définir le profil de ces sportifs ? La figure du « maître du temps » existe-t-elle et quel (s) profil (s) concerne-t-elle particulièrement?

3 PROFILS PAR PERFORMANCE – QUESTION « QUI ÊTES-VOUS ? »

Les éléments essentiels du profil des sportifs en fonction de leur performance

- ⇨ Les Médaillés sont davantage des salariés, les Médaillables et Potentiels des étudiants et les Espoirs des lycéens.
- ⇨ L'âge et l'ancienneté à l'INSEP augmentent en fonction du niveau de performance des sportifs.
- ⇨ Plus les SHN sont performants et plus ils sont en couple, pacsés ou mariés.
- ⇨ Les Médaillés sont plus souvent « Externe » ou « demi-pensionnaires ».
- ⇨ Les Médaillés ont moins souvent un de leurs parents ancien sportif de haut niveau ou professionnel que les autres catégories de performance
- ⇨ Les sportifs sont davantage issus des milieux favorisés.

Puisque l'objectif est de s'interroger sur les liens entre performance et rythmes de vie (les temporalités objectives et subjectives), nous allons donc dans un premier temps explorer la question de la performance et notamment définir le profil des sportifs appartenant aux quatre niveaux de performance retenus :

- Médaillés
- Médaillables
- Potentiels
- Espoirs

Cette partie va donc chercher à décrire le profil de ces sportifs.

3.1 TABLEAU SIMPLE DES RÉSULTATS : UN TIERS DE MÉDAILLÉS ET DE MEDAILLABLES

La répartition des sportifs de l'INSEP entre les quatre catégories en fonction de notre indicateur de performance permet des analyses fondées statistiquement. Avec 16% de notre population, les Médaillés représentent le plus petit groupe et avec 35% de la population la catégorie « Espoirs » le groupe le plus important. Les volumes sont suffisamment importants pour permettre des comparaisons fiables.

Tableau 3-A : Répartition des sportifs en fonction des modalités de performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Total
Effectifs	84	96	166	186	532
Pourcentages	16	18	31	35	100

Lecture : Parmi les sportifs de l'INSEP, 16% ont obtenu une médaille à une épreuve majeure.

3.2 LA PERFORMANCE SELON LE STATUT : DES MÉDAILLÉS PLUS SOUVENT SALARIÉS

Les Médaillés sont, plus que les autres, salariés. Plus de la moitié d'ente eux déclarent être salariés alors qu'il n'y a 17% de salariés parmi l'ensemble des sportifs interrogés

Les Médaillables (73%) et les Potentiels (67%) sont davantage des étudiants.

Les Espoirs sont, plus que les autres, des lycéens (presque les trois quarts le sont).

Tableau 3-B : Statut et niveaux de performances.

	Lycéens	**Etudiants**	**Salariés**
a. Médaillés	4%	42%	**54%**
b. Médaillables	5%	**73%**	20%
c. Potentiels	19%	**67%**	13%
d. Espoirs	**74%**	22%	2%
Total général	**33%**	**48%**	**17%**

Lecture : parmi les Médaillés, il y a 4% de lycéens

3.3 LA PERFORMANCE SELON LE SPORT

Si l'on regarde la répartition des sportifs en fonction de leur performance et de leur sport de rattachement, on s'aperçoit que l'INSEP est un établissement d'accueil qui regroupe des pôles sportifs aux stratégies, aux positionnements, aux objectifs et donc à des populations de sportifs très différentes. Tous les pôles ne se positionnent pas de la même façon dans la trajectoire des SHN. Cinq types de pratiques sportives apparaissent :

Des sports de Médaillés (en rouge dans Tableau 3-C : Répartition du niveau de performance par sport)

Escrime, judo taekwondo, tir, tir à l'arc et dans une moindre mesure l'Athlétisme et la boxe. Dans ces sports le taux de Médaillés est supérieur à la moyenne de l'INSEP.

Des sports sans médaille (Médaillables, Potentiels) (en bleu dans le tableau)

Aviron, canoé kayak et badminton.

Des sports d'Espoirs (en vert dans le tableau)

Basket, cyclisme, football, tennis et le hockey sur gazon dont les populations sont surtout des sportifs en formation.

Des sports également répartis sur les quatre catégories (en noir dans le tableau)

Gymnastique, lutte, natation et tennis de table dont on peut penser qu'ils offrent peut-être plus que les autres la possibilité d'une trajectoire totale allant de l'entrée en pôle du jeune prometteur, qui va progressivement entrer sur le circuit des compétitions mineures (Potentiels), puis qui accédera à sa première qualification et parviendra peut être à y décrocher une médaille.

Des sports également répartis mais qui n'ont pas d'Espoirs (en marron dans le tableau)

Haltérophilie, patinage et pentathlon dans lesquels il est de coutume d'entrer un peu plus tardivement dans le pôle. Ce qui ne veut pas dire que dans ces sports le recrutement ne se fait jamais en dessous d'un certain âge.

Tableau 3-C : Répartition du niveau de performance par sport.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Total
escrime	34	10	43	13	100
judo	24	8	52	15	100
taekwondo	25	16	34	26	100
tir	33	14	53	0	100
tir à l'arc	61	10	28	0	100
athlétisme	19	11	26	43	100
boxe	18	26	56	0	100
gymnastique	5	42	36	18	100
lutte	15	35	19	31	100
tennis de table	15	16	23	45	100
natation	6	33	19	42	100
patinage	9	17	74	0	100
pentathlon	16	28	56	0	100
haltérophilie	15	59	25	0	100
aviron	0	81	19	0	100
badminton	0	48	52	0	100
canoë-kayak	0	45	55	0	100
basket	0	0	0	100	100
cyclisme	0	0	0	100	100
football	0	0	0	100	100
hockey	0	26	0	74	100
tennis	0	0	0	100	100
Moyenne	16	18	31	35	100

Lecture : parmi les SHN du pôle athlétisme, 19% sont des médaillés.

Cette répartition est bien entendu relative à l'année 2014-2015 et se voit rédéfinit chaque année. Il s'agit ici de connaître le profil des sports quant aux niveau de performance présents.

Tableau 3-D : Répartition des sports selon la performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Moyenne
athlétisme	10	5	7	10	8
escrime	27	7	17	5	12
gymnastique	2	16	8	3	7
aviron	0	3	0	0	1
badminton	0	9	6	0	3
basket	0	0	0	25	9
boxe	4	5	6	0	3
Canoë-kayak	0	3	2	0	1
cyclisme	0	0	0	4	1
football	0	0	0	9	3
haltérophilie	1	3	1	0	1
hockey	0	1	0	2	1
judo	19	6	20	5	12
lutte	5	11	3	5	6
natation	3	15	5	10	8
patinage	1	2	4	0	2
pentathlon	2	3	3	0	2
taekwondo	12	7	8	6	8
tennis	0	0	0	11	4
tennis de table	3	3	2	4	3
tir	5	2	4	0	2
tir à l'arc	6	1	1	0	1
Total	100	100	100	100	100

Lecture : Parmi les Médaillés de l'INSEP, on trouve 10% d'athlète.

Il faut remarquer que les Médaillés sont répartis dans 9 sports et qu'à eux seuls athlétisme, judo, escrime et taekwondo représentent les deux tiers des médailles.

3.4 LA PERFORMANCE SELON LE SEXE : LES MÉDAILLES SONT DAVANTAGE DES HOMMES

D'une façon générale, les femmes sont légèrement sous représentées par rapport aux hommes dans la population INSEP où l'on trouve 54% d'hommes contre 46% de femmes (Tableau 3 E : La performance selon le sexe).

Par contre dans le détail, on relève des différences importantes de représentativité en fonction de la performance :

=> Les femmes sont surreprésentées chez les Espoirs et Médaillables.

=> Les hommes sont surreprésentés chez les Médaillés et Potentiels

Evidemment cette situation interroge.

La sur-représentation des femmes dans la catégorie Espoirs s'explique par la présence d'un pôle France jeune et exclusivement féminin : le football. Par contre l'écart entre les Médaillés et les Médaillables peut questionner la différence homme-femme des trajectoires. Pourquoi les femmes sont-elles sous représentées chez les Médaillées alors qu'elles sont sur-représentées chez les Potentiels ? Sans avancer de réponse, on peut peut-être évoquer la question des enfants qui n'implique pas les mêmes conséquences chez les garçons et les filles. On pourrait émettre l'hypothèse qu'avec l'âge et l'obtention d'une première médaille, les filles abandonneraient peut-être plus tôt leur carrière alors que les garçons persisteraient en tentant de renouveler, voire d'améliorer leur performance. On peut penser que les femmes assurant encore la majorité des tâches domestiques et familiale,s si elles ont des enfants, celles-ci pèsent davantage sur leur carrière, d'autant plus si elles doivent cumuler avec une activité professionnelle. En effet, parmi les hypothèses possibles, celle de la différence de revenus entre les filles et les garçons pourrait également avec le temps expliquer l'arrêt de carrière quand on a atteint un premier objectif sportif.

Est-ce tout simplement un effet de génération ?

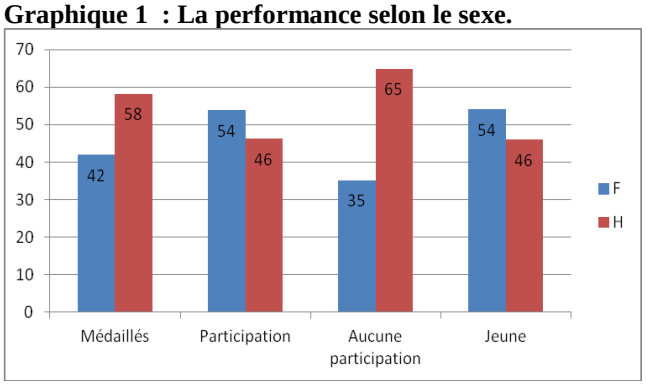
De la même manière il serait intéressant de s'interroger sur la sous-représentation des femmes dans les « Potentiels ». Elles sont seulement 35% alors qu'elles représentent 46% de la population INSEP. Pourquoi un tel écart ?

Tableau 3-E : La performance selon le sexe.

	F	H	Total
Médaillés	42	58	100
Médaillables	54	46	100
Potentiels	35	65	100
Espoirs	54	46	100
Moyenne	46	54	100

Lecture : parmi les Médaillés, on trouve 42% de femmes.

Graphique 1 : La performance selon le sexe.



Lecture : 58% des Médaillés sont des hommes.

Si l'on regarde plus précisément cette question en fonction de chaque sport (Tableau 3 F : La performance selon le sport et le sexe), on s'aperçoit que la répartition est beaucoup plus complexe. La part des femmes augmente avec la performance dans cinq activités, baisse seulement dans cinq pratiques et fluctue dans six autres. On est donc face à une certaine forme d'équilibre. A noter que parmi ces six pratiques fluctuantes, quatre sports (athlétisme, escrime, judo, taekwondo) ont la particularité d'avoir une forte présence de femmes dans la catégorie Espoirs et par contre de voir la présence des femmes augmenter sur les trois niveaux de performance suivant. Dans ces pratiques, si l'on exclut donc la catégorie Espoirs, la part des femmes augmente avec la performance. Ce qui finalement nuance fortement notre analyse précédente. L'entrée par les sports permet d'isoler la dynamique de chaque activité sans pour autant remettre en cause le fait qu'à échelle globale, il y a plus de Médaillés hommes que de femmes.

Tableau 3-F : La performance selon le sport et le sexe.

	Femmes	Hommes	
athlétisme	**31,00%**	**69,00%**	**100,00%**
a. Médaillés	32,17%	67,83%	100,00%
b. Médaillables	14,54%	85,46%	100,00%
c. Potentiels	12,99%	87,01%	100,00%
d. Espoirs	45,10%	54,90%	100,00%
aviron	**100,00%**	**0,00%**	**100,00%**
b. Médaillables	100,00%	0,00%	100,00%
c. Potentiels	100,00%	0,00%	100,00%
badminton	**41,75%**	**58,25%**	**100,00%**
b. Médaillables	53,73%	46,27%	100,00%
c. Potentiels	30,68%	69,32%	100,00%
Basket-ball	**53,59%**	**46,41%**	**100,00%**
d. Espoirs	53,59%	46,41%	100,00%
boxe	**17,04%**	**82,96%**	**100,00%**
a. Médaillés	37,70%	62,30%	100,00%
b. Médaillables	19,97%	80,03%	100,00%
c. Potentiels	9,19%	90,81%	100,00%
Canoë-kayak	**20,54%**	**79,46%**	**100,00%**
b. Médaillables	45,97%	54,03%	100,00%
c. Potentiels	0,00%	100,00%	100,00%
cyclisme	**52,07%**	**47,93%**	**100,00%**
d. Espoirs	52,07%	47,93%	100,00%
escrime	**46,54%**	**53,46%**	**100,00%**
a. Médaillés	43,50%	56,50%	100,00%
b. Médaillables	41,42%	58,58%	100,00%
c. Potentiels	43,08%	56,92%	100,00%
d. Espoirs	70,06%	29,94%	100,00%
football	**100,00%**	**0,00%**	**100,00%**
d. Espoirs	100,00%	0,00%	100,00%
gymnastique	**59,31%**	**40,69%**	**100,00%**
a. Médaillés	0,00%	100,00%	100,00%
b. Médaillables	77,68%	22,32%	100,00%
c. Potentiels	49,96%	50,04%	100,00%
d. Espoirs	50,54%	49,46%	100,00%
haltérophilie	**38,89%**	**61,11%**	**100,00%**
a. Médaillés	100,00%	0,00%	100,00%
b. Médaillables	39,71%	60,29%	100,00%
c. Potentiels	0,00%	100,00%	100,00%
hockey	**0,00%**	**100,00%**	**100,00%**
b. Médaillables	0,00%	100,00%	100,00%
d. Espoirs	0,00%	100,00%	100,00%
tennis	**37,12%**	**62,88%**	**100,00%**
d. Espoirs	37,12%	62,88%	100,00%

	Femmes	Hommes	
judo	**46,09%**	**53,91%**	**100,00%**
a. Médaillés	53,79%	46,21%	100,00%
b. Médaillables	48,35%	51,65%	100,00%
c. Potentiels	37,34%	62,66%	100,00%
d. Espoirs	63,29%	36,71%	100,00%
lutte	**22,49%**	**77,51%**	**100,00%**
a. Médaillés	0,00%	100,00%	100,00%
b. Médaillables	47,20%	52,80%	100,00%
c. Potentiels	31,91%	68,09%	100,00%
d. Espoirs	0,00%	100,00%	100,00%
natation	**67,96%**	**32,04%**	**100,00%**
a. Médaillés	67,11%	32,89%	100,00%
b. Médaillables	73,94%	26,06%	100,00%
c. Potentiels	59,83%	40,17%	100,00%
d. Espoirs	67,14%	32,86%	100,00%
patinage	**19,91%**	**80,09%**	**100,00%**
a. Médaillés	0,00%	100,00%	100,00%
b. Médaillables	50,50%	49,50%	100,00%
c. Potentiels	15,11%	84,89%	100,00%
pentathlon	**43,93%**	**56,07%**	**100,00%**
a. Médaillés	43,87%	56,13%	100,00%
b. Médaillables	39,71%	60,29%	100,00%
c. Potentiels	46,06%	53,94%	100,00%
taekwondo	**58,05%**	**41,95%**	**100,00%**
a. Médaillés	60,54%	39,46%	100,00%
b. Médaillables	52,54%	47,46%	100,00%
c. Potentiels	51,95%	48,05%	100,00%
d. Espoirs	67,14%	32,86%	100,00%
tennis de table	**28,52%**	**71,48%**	**100,00%**
a. Médaillés	26,11%	73,89%	100,00%
b. Médaillables	38,68%	61,32%	100,00%
c. Potentiels	0,00%	100,00%	100,00%
d. Espoirs	40,52%	59,48%	100,00%
tir	**22,21%**	**77,79%**	**100,00%**
a. Médaillés	0,00%	100,00%	100,00%
b. Médaillables	48,38%	51,62%	100,00%
c. Potentiels	29,18%	70,82%	100,00%
tir à l'arc	**49,94%**	**50,06%**	**100,00%**
a. Médaillés	59,15%	40,85%	100,00%
b. Médaillables	0,00%	100,00%	100,00%
c. Potentiels	48,34%	51,66%	100,00%
Total général	**46,20%**	**53,80%**	**100,00%**

Lecture : parmi les athlètes Médaillés, on trouve 32% de femmes et 67% d'hommes.

3.5 LA PERFORMANCE SELON L'ÂGE : DES MÉDAILLÉS PLUS ÂGÉS

Le croisement de l'âge et de la performance montre un lien fort entre ces deux variables. La moyenne d'âge augmente avec la performance. Presque 75% des Médaillés ont plus de 24 ans, quand ils ne sont que 19% chez les sportifs n'ayant encore jamais participé à une épreuve majeure (Tableau 3 G : performance selon l'âge).

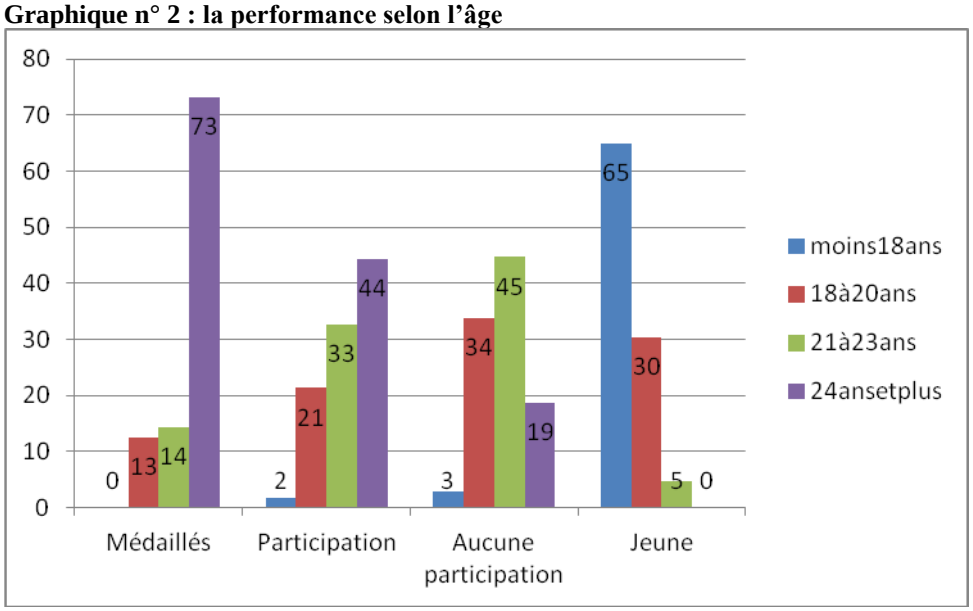
Evidemment cette dimension sera à prendre en compte car l'âge entraîne des situations sociales et privées différentes, davantage de responsabilités et d'autonomie, ce qui pourrait parfois être un facteur explicatif de certains constats évoqués par la suite.

Tableau 3-G : performance selon l'âge.

	Moins 18 ans	18 à 20 ans	21 à 23 ans	24 ans et plus	Total
Médaillés	0	13	14	**73**	100
Médaillables	2	21	33	**44**	100
Potentiels	3	34	**45**	19	100
Espoirs	**65**	30	5	0	100
Moyenne	27	24	25	24	100

Lecture : 73% des Médaillés ont 24 ans et plus.

Graphique n° 2 : la performance selon l'âge



Lecture : 73% des Médaillés ont 24 ans et plus.

3.6 LA PERFORMANCE SELON LA SITUATION MATRIMONIALE : DES MÉDAILLÉS PLUS SOUVENT MARIÉS, PACSÉS ET EN COUPLE

D'une façon générale, on trouve un lien fort entre le niveau de performance et le fait d'être en couple, pacsé ou marié : plus le niveau de performance augmente et moins les sportifs se déclarent célibataires : 61% des Médaillés sont en couple, pacsé ou mariés contre seulement 37% des « Potentiels » (Tableau 3 H : La performance selon la situation matrimoniale). Cette situation est évidemment à mettre en lien avec l'âge de cette population comme nous l'avons dit précédemment.

Une question sous-jacente est celle du lien avec la performance. Il est souvent de coutume d'entendre l'existence d'un lien de causalité entre une certaine stabilité procurée par la vie en couple qui serait synonyme de maturité, voire de soutien familial, et un environnement devenant, dans ces conditions, plus propice à la performance, avec l'idée que ce statut permet de se concentrer uniquement sur la performance. En sociologie de la famille ou du travail Gadéa et Marry montrent que cette situation va de pair avec une délégation des tâches domestiques à la conjointe. Leur travail montrent que c'est un facteur positif de carrière pour les hommes et les pères (cf. Gadéa et Marry : « les pères qui gagnent ») et beaucoup moins favorable voire défavorable pour les femmes et a fortiori les mères.

La question bien évidemment reste en suspens et à creuser. Le couple est-il un confort, un atout psychologique (soutien) pour la performance ? ou tout simplement est ce que la maturité est davantage un effet d'âge ?

Tableau 3-H : La performance selon la situation matrimoniale.

	Célibataire	En couple	Mariè/Pacsé	Total
Médaillés	39	51	10	100
Médaillables	52	46	2	100
Potentiels	61	35	3	100
Espoirs	62	36	1	100
Moyenne	57	40	3	100

Lecture : 51% des Médaillés sont en couple.

3.7 LA PERFORMANCE SELON L'ANCIENNETÉ À L'INSEP : DES MÉDAILLÉS À L'ANCIENNETÉ PLUS ÉLEVÉE.

L'ancienneté à l'INSEP est corrélée à la performance : **plus le niveau de performance augmente et plus les sportifs sont anciens**. 35% des Médaillés sont entrés avant 2008 quand ils ne sont que 13% dans la catégorie « Médaillables » et 2% pour les « Potentiels » (Tableau 3-I : La performance selon l'ancienneté).

La question qu'on peut se poser est : est-ce un effet INSEP, un effet d'âge, un effet d'expérience ? En tout cas cela renvoie à une certaine forme de parcours dans l'INSEP avec une période d'intégration et de maturité. Il serait intéressant de creuser cette question par sport au regard de leurs spécificités notamment en termes de précocité et de longueur des carrières.

Tableau 3-I : La performance selon l'ancienneté.

	avant 2008	entre 2008 et 2012	entre 2012 et 2015	Total
Médaillés	35	42	23	100
Médaillables	13	47	39	100
Potentiels	2	24	71	100
Espoirs	0	2	95	100
Moyenne	8	23	66	100

Lecture : parmi les Médaillés, 35% sont entrés à l'INSEP avant 2008

3.8 LA PERFORMANCE SELON LE STATUT : DES MÉDAILLÉS PLUS SOUVENT EN RÉGIME « EXTERNE »

Les Médaillés sont plus souvent externes ou demi-pensionnaires. Ceci va encore de pair avec leur âge et les politiques des pôles. 70% des Médaillés sont externes ou demi pensionnaires contre 42% pour les Médaillables et 37% pour les Potentiels (Tableau 3-J : la performance selon le régime dans l'INSEP).

Tableau 3-J : la performance selon le régime dans l'INSEP.

	Externe	Demi-Pensionnaire	Interne	Total
Médaillés	**51**	**19**	**29**	**100**
Médaillables	**32**	**10**	**58**	**100**
Potentiels	**31**	**7**	**60**	**100**
Espoirs	**5**	**3**	**92**	**100**
Moyenne	**25**	**8**	**66**	**100**

Lecture : parmi les Médaillés, 51% sont externes

3.9 L'INFLUENCE PARENTALE : 14% DES SPORTIFS DE L'INSEP ONT UN PARENT ANCIEN SHN OU ANCIEN SPORTIF PROFESSIONNEL

14% des sportifs de l'INSEP ont l'un de leur parents ancien SHN ou sportif professionnel. A priori ce taux semble important mais, sans population de référence, il nous est difficile de donner plus d'éléments interprétatifs (Tableau 3-K : La performance selon l'origine sportive des parents).

Par contre, dans le détail, on constate encore un lien avec la performance. Alors qu'on pourrait s'attendre à retrouver le même taux à l'intérieur des différentes catégories de performance, on constate qu'avec l'augmentation du niveau de performance, ce taux décroit. On passe de 18% de parents sportifs pour les Espoirs à seulement 8% pour les Médaillés.

Ce constat interroge : pourquoi, avec l'augmentation de la performance, les enfants d'anciens sportifs de haut niveau sont de moins en moins nombreux. Est-ce un effet de saturation ? Peut-être sont-ils entrés plus tôt dans la filière haut niveau ? Peut-être ont-ils été soutenus davantage par leur parents, ce qui leur a permis d'atteindre le haut niveau mais ne leur a pas permis d'aller plus loin ?

Tableau 3-K : La performance selon l'origine sportive des parents.

	Non	Oui	Total
Médaillés	**92**	**8**	**100**
Médaillables	**87**	**12**	**100**
Potentiels	**85**	**14**	**100**
Espoirs	**81**	**18**	**100**
Moyenne	**85**	**14**	**100**

Lecture : parmi les médaillés, 8% ont un parent anciens SHN ou sportif professionnel

La question est d'autant plus pertinente que nous ne parlons pas ici du recrutement d'une activité mais de sportifs qui sont entrés dans les dernières épreuves du parcours de performance. Comment penser que dans cette dernière étape de ce long cheminement, les sportifs ayant un héritage de haut niveau percent plus difficilement que les autres.

Il serait intéressant de suivre des cohortes afin de mieux comprendre cet effritement progressif d'une population mieux dotée que les autres mais qui ne semble pas tenir la distance.

3.10 LA PROFESSIONS DES PARENTS : DES SPORTIFS DAVANTAGE ISSUS DES MILIEUX FAVORISÉS

D'une manière générale, les parents des sportifs sont plutôt actifs : on est vraiment en dessous de moyennes nationales sur les parents au chômage ou sans activité professionnelle.

Par ailleurs, les sportifs de l'INSEP ont des parents dont les professions sont plus élevées que la moyenne des français. Les ouvriers sont sous-représentés dans les professions déclarées. Seulement 2% (contre 4,5% en France) pour les mères et 9% (contre 20% en France) pour les pères appartiennent au monde ouvrier. A l'inverse les cadres et les professions intellectuelles sont sur-représentés chez les deux parents comparativement à la population française. Parmi les mères des sportifs, 17% sont cadres ou ont une profession intellectuelle (contre 7% en France) et 29% appartiennent aux professions intermédiaires (contre 13%). Pour les pères, on est à 23% (contre 11,6%) et à 26% contre 13,9% en France.

L'appartenance des sportifs à des milieux plus favorisés interroge. Comment est-il possible que l'appartenance au milieu ouvrier soit aussi faible ? Peut-être est-ce un effet recrutement social des sports présents à l'INSEP ? Peut-être qu'il est aussi plus difficile de faire du sport quand on appartient à un milieu social moins favorisé… le coût de l'adhésion, des déplacements, les plus grandes difficultés scolaires des publics issus des milieux moins favorisés qui posent des problèmes pour le double projet, etc. ?

Tableau 3-L : Profession des mères.

	Agriculteurs exploitants	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Cadres et professions intellectuelles supérieures	Professions intermédiaires	Employés	Ouvriers	Retraités	Sans activité professionnelle	Total
Médaillés	4	4	15	24	27	2	16	7	100
Médaillables	0	3	14	35	30	1	4	12	100
Potentiels	0	4	22	28	33	1	7	5	100
Espoirs	0	2	15	28	44	2	2	7	100
Total général	**1**	**3**	**17**	**29**	**36**	**2**	**6**	**7**	**100**
Population française[1]	**0,5**	**1,8**	**7,1**	**13,2**	**23,5**	**4,7**	**24,5**	**14,5**	**100**

Lecture : Parmi les Médaillés, 4% ont une mère agricultrice

[1] INSEE, « Population de 15 ans ou plus selon la catégorie socioprofessionnelle en 2013 » http://www.insee.fr/fr/themes/tableau.asp?reg_id=0&ref_id=NATTEF02135

Tableau 3-M : Profession des pères.

	Agriculteurs exploitants	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Cadre et professions intellectuelles supérieures	Professions intermédiaires	Employés	Ouvriers	Retraités	Sans activité professionnelle	Total
Médaillés	0	18	17	18	23	3	21	0	100
Médaillables	1	15	26	24	18	7	7	2	100
Potentiels	0	10	24	29	17	11	8	1	100
Espoirs	0	16	24	27	20	12	1	0	100
Total général	**0**	**14**	**23**	**26**	**19**	**9**	**8**	**1**	**100**
Population française	**1,6**	**5**	**11,6**	**13,9**	**7,9**	**20**	**28,9**	**20,5**	**100**

Lecture : parmi les Médaillés, 18% ont un père artisan, commerçant ou chef d'entreprise

4 LE TEMPS SPORTIF

Le temps sportif : principaux constats et enseignements

- ⇨ Entraînement : Plus le niveau de performance augmente et plus les sportifs déclarent un volume d'heures d'entraînement élevé. 12 disciplines sur 18 suivent cette tendance.
- ⇨ Compétition : On trouve un peu plus de disciplines où le nombre de compétition baisse avec la performance (7 à la baisse, 3 à la hausse). Les Médaillés sont plus satisfaits que les autres du temps consacré à la compétition.
- ⇨ Stages : D'une façon générale, plus on est performant, plus on fait de stages, 11 sports sur 18 suivent cette tendance. Les Médaillés sont plus satisfaits que les autres du nombre de stages qu'ils font.
- ⇨ Préparation mentale : une pratique peu développée. Les sportifs estiment ne pas en faire suffisamment dans l'ensemble. Les Médaillés en font davantage et sont plus satisfaits que les autres. Les plus insatisfaits sont les Médaillables.
- ⇨ Préparation physique : Une pratique généralisée. Plus d'un sportif sur deux en fait au moins trois fois par semaine. Tous les sportifs sont satisfaits du temps qu'ils y consacrent.
- ⇨ Conclusion : En dehors du cas des Espoirs, les Médaillés semblent beaucoup plus satisfaits du temps consacré aux différents éléments de leur dispositif sportif. Ils font un peu plus d'entraînement, de stages et de préparation mentale. A contrario, les Médaillables et les Potentiels semblent insatisfaits : ils en font moins et jugent insuffisants les temps consacrés à ces activités. Il faut être vigilant au fait que cette insatisfaction ne se transforme pas en frustration.

Préambule

Le temps sportif renvoie à différentes temporalités.

Il s'inscrit à la fois :

- dans le court terme de la semaine : le temps d'entraînement et des différentes préparations
- dans le moyen et long terme : les stages, les compétitions, les épreuves phares

Le temps sportif est spécifique à chaque sport :

Concernant les temps d'entraînement et temps de préparation : des frontières à géométrie variable. Dans certains sports le temps d'entraînement peut inclure formellement la préparation physique, voire les séances de récupération. Dans d'autres, le temps d'entraînement ne comprend que la séance d'entraînement a proprement dit.

Le temps d'entraînement n'est pas facile à définir car quantitativement (nombre d'heures d'entraînement) et qualitativement (les activités entrant dans le temps d'entraînement) il est propre à chaque sport.

Concernant les temps des stages et des compétitions. Dans certaines disciplines sportives les logiques de ranking impliquent une course perpétuelle à la performance et la multiplication des compétitions à courir pour pouvoir atteindre des objectifs de classement. On trouve donc des sports où le rythme des compétitions est particulièrement intense et d'autres à rythme modéré.

Là encore les temps des stages et des compétitions sont très variables selon les sports et pas analysable en tant que tel.

En conclusion :

Il n'y a aucun intérêt à comparer les temps d'entraînement, de stage, de compétition selon les niveaux de performance si on n'isole pas les sports : d'où l'intérêt de croiser les heures d'entraînement/stages/compétitions avec le sport et le niveau de performance dans le sport.

4.1 HEURES D'ENTRAÎNEMENT : LES MÉDAILLÉS ET LES MÉDAILLABLES S'ENTRAÎNENT PLUS QUE LES AUTRES

D'une façon générale, les Médaillables déclarent s'entraîner un peu plus que les Médaillés qui s'entraînent eux-mêmes un peu plus que les « Potentiels » et les « Espoirs » (Tableau 4-A : les heures d'entraînement en fonction de la performance).

Tableau 4-A : les heures d'entraînement en fonction de la performance.

	Moins de 15h	Entre 15h et 20h	Entre 20h et 25h	Entre 25h et 30h	Plus de 30h	Total
Médaillés	18	24	39	10	8	100
Médaillables	13	24	31	15	17	100
Potentiels	17	32	32	12	5	100
Espoirs	19	38	21	15	6	100
Moyenne	17	31	29	13	8	100

Lecture : 18% des Médaillés déclarent s'entraîner moins de 15 heures par semaine

Afin de vérifier cette tendance, nous avons regardé dans chaque sport cette répartition du volume d'entraînement en fonction du niveau de performance. Les effectifs étant très faibles dans certaines activités, les résultats ne sont que des tendances aux limites fortes. Pour autant, dans le détail des activités, cette tendance s'affirme plus forte (Tableau 4-B : les heures d'entraînement en fonction du sport et de la performance). En dehors de :

- la gymnastique et du hockey, deux disciplines dans lesquelles on déclare moins s'entraîner avec l'élévation du niveau de performance,

Et de quelques disciplines atypiques comme :

- Le judo où le volume d'entraînement déclaré est plus important chez les Potentiels s.
- L'escrime : les Médaillés s'entraînent plus que les Potentiels mais autant que les Espoirs
- Le pentathlon : où ce sont les Potentiels qui s'entraînent le plus.
- Le tir où ce sont les Médaillables.

Dans les autres sports (12 sur 18 activités à multiples niveaux de performance[2]) plus le niveau de performance augmente et plus les sportifs déclarent un volume d'entraînement élevé.

Le fait qu'en judo, escrime et pentathlon les Potentiels s déclarent s'entraîner plus interroge.

Tableau 4-B : les heures d'entraînement en fonction du sport et de la performance.

	Moins de 15h	Entre 15h et 20h	Entre 20h et 25h	Entre 25h et 30h	Plus de 30h	Total général
athlétisme	**39%**	**38%**	**17%**	**2%**	**5%**	**100%**
a. Médaillés	20%	45%	9%	8%	17%	100%
b. Médaillables	49%	17%	17%	0%	17%	100%
c. Potentiels	42%	44%	14%	0%	0%	100%
d. Espoirs	44%	35%	21%	0%	0%	100%
aviron	**0%**	**56%**	**44%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	0%	45%	55%	0%	0%	100%
c. Potentiels	0%	100%	0%	0%	0%	100%
badminton	**9%**	**46%**	**44%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	8%	39%	53%	0%	0%	100%
c. Potentiels	11%	53%	36%	0%	0%	100%
Basket-ball	**24%**	**64%**	**8%**	**4%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	24%	64%	8%	4%	0%	100%
Boxe	**46%**	**21%**	**28%**	**5%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	31%	0%	69%	0%	0%	100%
b. Médaillables	41%	20%	20%	20%	0%	100%
c. Potentiels	53%	29%	18%	0%	0%	100%
Canoë-kayak	**12%**	**35%**	**52%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	0%	50%	50%	0%	0%	100%
c. Potentiels	22%	24%	54%	0%	0%	100%
cyclisme	**0%**	**16%**	**62%**	**22%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	0%	16%	62%	22%	0%	100%
escrime	**29%**	**35%**	**33%**	**4%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	34%	25%	41%	0%	0%	100%
b. Médaillables	29%	27%	45%	0%	0%	100%
c. Potentiels	25%	46%	20%	9%	0%	100%
d. Espoirs	28%	29%	43%	0%	0%	100%
football	**25%**	**71%**	**4%**	**0%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	25%	71%	4%	0%	0%	100%

[2] Les activités n'ayant qu'un seul niveau de performance comme le football féminin par exemple ne permettent pas de mettre en évidence des variations en fonction de la performance.

	Moins de 15h	Entre 15h et 20h	Entre 20h et 25h	Entre 25h et 30h	Plus de 30h	Total général
gymnastique	**0%**	**5%**	**11%**	**46%**	**38%**	**100%**
a. Médaillés	0%	50%	50%	0%	0%	100%
b. Médaillables	0%	0%	13%	40%	47%	100%
c. Potentiels	0%	8%	9%	57%	26%	100%
d. Espoirs	0%	0%	0%	49%	51%	100%
haltérophilie	**18%**	**24%**	**58%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	100%	0%	0%	100%
b. Médaillables	30%	40%	30%	0%	0%	100%
c. Potentiels	0%	0%	100%	0%	0%	100%
Hockey sur gazon	**56%**	**30%**	**0%**	**0%**	**15%**	**100%**
b. Médaillables	44%	56%	0%	0%	0%	100%
d. Espoirs	60%	20%	0%	0%	20%	100%
judo	**19%**	**40%**	**37%**	**1%**	**3%**	**100%**
a. Médaillés	21%	38%	36%	5%	0%	100%
b. Médaillables	31%	35%	34%	0%	0%	100%
c. Potentiels	10%	36%	49%	0%	6%	100%
d. Espoirs	38%	62%	0%	0%	0%	100%
lutte	**18%**	**55%**	**28%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	20%	80%	0%	0%	100%
b. Médaillables	18%	56%	26%	0%	0%	100%
c. Potentiels	17%	49%	34%	0%	0%	100%
d. Espoirs	27%	73%	0%	0%	0%	100%
natation	**2%**	**5%**	**33%**	**43%**	**17%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	33%	67%	0%	100%
b. Médaillables	7%	5%	20%	25%	43%	100%
c. Potentiels	0%	0%	38%	49%	13%	100%
d. Espoirs	0%	8%	41%	50%	0%	100%
patinage	**12%**	**12%**	**76%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	100%	0%	0%	100%
b. Médaillables	0%	0%	100%	0%	0%	100%
c. Potentiels	16%	16%	68%	0%	0%	100%
pentathlon	**0%**	**0%**	**0%**	**40%**	**60%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	0%	0%	100%	100%
b. Médaillables	0%	0%	0%	70%	30%	100%
c. Potentiels	0%	0%	0%	33%	67%	100%
taekwondo	**10%**	**27%**	**54%**	**7%**	**2%**	**100%**
a. Médaillés	0%	17%	63%	13%	8%	100%
b. Médaillables	0%	34%	41%	25%	0%	100%
c. Potentiels	16%	27%	58%	0%	0%	100%
d. Espoirs	17%	33%	50%	0%	0%	100%

	Moins de 15h	Entre 15h et 20h	Entre 20h et 25h	Entre 25h et 30h	Plus de 30h	Total général
tennis	**0%**	**0%**	**19%**	**41%**	**40%**	**100%**
d. Espoirs	0%	0%	19%	41%	40%	100%
tennis de table	**0%**	**0%**	**39%**	**47%**	**15%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	0%	69%	31%	100%
b. Médaillables	0%	0%	71%	0%	29%	100%
c. Potentiels	0%	0%	0%	78%	22%	100%
d. Espoirs	0%	0%	60%	40%	0%	100%
tir	**20%**	**52%**	**28%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	40%	20%	40%	0%	0%	100%
b. Médaillables	0%	48%	52%	0%	0%	100%
c. Potentiels	13%	74%	14%	0%	0%	100%
tir à l'arc	**0%**	**0%**	**17%**	**45%**	**38%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	0%	53%	47%	100%
b. Médaillables	0%	0%	0%	0%	100%	100%
c. Potentiels	0%	0%	52%	48%	0%	100%
Total général	**17%**	**32%**	**29%**	**13%**	**8%**	**100%**

Lecture : En athlétisme, 20% des Médaillés déclarent s'entraîner moins de 15 heures par semaine.

4.2 LE NOMBRE DE COMPÉTITIONS DÉCLARÉES : LES MÉDAILLÉS PLUS SATISFAITS QUE LES AUTRES

4.2.1 Des tendances spécifiques aux sports

D'une façon générale, aucune tendance forte ne se dégage en dehors du fait que les « Espoirs » déclarent faire plus de compétitions que les autres (Tableau 4-C : Le nombre de compétitions déclarées selon la performance). Ce qui s'explique par la pratique : les basketteurs et footballeurs qui appartiennent à la catégorie « Espoirs » sont engagés dans des championnats avec un nombre de compétitions élevé.

Tableau 4-C : Le nombre de compétitions déclarées selon la performance.

	a. moins de 11	b. entre 11 et 20	c. plus de 20	Total
Médaillés	43	50	4	100
Médaillables	55	33	10	100
Potentiels	49	41	5	100
Espoirs	31	23	43	100
Moyenne	43	35	19	100

Lecture : Parmi les Médaillés, 43% font moins de 10 compétitions par an.

Dans le détail des sports on ne trouve pas de tendance globale (Tableau 4-D : Le nombre de compétitions déclarées en fonction du sport et de la performance). Les volumes de compétitions sont fonction des sports et dans chaque sport le volume de compétitions peut baisser comme il peut augmenter avec les niveaux de performance.

Sur les 18 activités considérées, on trouve un peu plus de sports où le volume de compétitions déclarées semble baisser avec le niveau de performance.

- Dans 7 sports le nombre de compétitions déclarées a tendance à baisser quand le niveau de performance s'élève
- Dans 3 sports seulement le volume déclaré augmente avec la performance
- 8 sports n'ont aucune tendance définie

Tableau 4-D : Le nombre de compétitions déclarées en fonction du sport et de la performance.

	a. moins de 11	b. entre 11 et 20	c. plus de 20	Total général
athlétisme	**57**	**41**	**2**	**100**
a. Médaillés	**61**	39	0	100
b. Médaillables	32	**68**	0	100
c. Potentiels	46	54	0	100
d. Espoirs	**68**	28	5	100
aviron	**59**	**41**	**0**	**100**
b. Médaillables	**73**	27	0	100
c. Potentiels	0	100	0	100
badminton	**5**	**34**	**61**	**100**
b. Médaillables	0	27	**73**	100
c. Potentiels	9	40	51	100
basket	**7**	**11**	**82**	**100**
d. Espoirs	7	11	82	100
boxe	**47**	**45**	**8**	**100**
a. Médaillés	31	**69**	0	100
b. Médaillables	75	25	0	100
c. Potentiels	41	45	14	100
canoë-kayak	**22**	**78**	**0**	**100**
b. Médaillables	23	77	0	100
c. Potentiels	22	78	0	100
cyclisme	**82**	**18**	**0**	**100**
d. Espoirs	82	18	0	100

	a. moins de 11	b. entre 11 et 20	c. plus de 20	Total général
escrime	**6**	**92**	**1**	**100**
a. Médaillés	0	100	0	100
b. Médaillables	0	100	0	100
c. Potentiels	15	81	4	100
d. Espoirs	0	100	0	100
football	**7**	**24**	**70**	**100**
d. Espoirs	7	24	70	100
gymnastique	**93**	**7**	**0**	**100**
a. Médaillés	100	0	0	100
b. Médaillables	82	18	0	100
c. Potentiels	100	0	0	100
d. Espoirs	100	0	0	100
haltérophilie	**82**	**18**	**0**	**100**
a. Médaillés	100	0	0	100
b. Médaillables	70	30	0	100
c. Potentiels	100	0	0	100
hockey	**0**	**15**	**85**	**100**
b. Médaillables	0	0	100	100
d. Espoirs	0	20	80	100
judo	**68**	**32**	**0**	**100**
a. Médaillés	88	12	0	100
b. Médaillables	83	17	0	100
c. Potentiels	57	43	0	100
d. Espoirs	64	36	0	100
lutte	**71**	**22**	**6**	**100**
a. Médaillés	80	0	20	100
b. Médaillables	72	18	10	100
c. Potentiels	83	17	0	100
d. Espoirs	59	41	0	100
natation	**63**	**34**	**3**	**100**
a. Médaillés	100	0	0	100
b. Médaillables	93	7	0	100
c. Potentiels	47	53	0	100
d. Espoirs	42	50	8	100
patinage	**88**	**12**	**0**	**100**
a. Médaillés	100	0	0	100
b. Médaillables	100	0	0	100
c. Potentiels	84	16	0	100
pentathlon	**83**	**17**	**0**	**100**
a. Médaillés	100	0	0	100
b. Médaillables	70	30	0	100
c. Potentiels	85	15	0	100

	a. moins de 11	b. entre 11 et 20	c. plus de 20	Total général
taekwondo	**57**	**41**	**2**	**100**
a. Médaillés	9	83	8	100
b. Médaillables	29	71	0	100
c. Potentiels	74	26	0	100
d. Espoirs	100	0	0	100
tennis	**0**	**0**	**100**	**100**
d. Espoirs	0	0	100	100
tennis de table	**0**	**59**	**41**	**100**
a. Médaillés	0	58	42	100
b. Médaillables	0	68	32	100
c. Potentiels	0	70	30	100
d. Espoirs	0	50	50	100
tir	**59**	**41**	**0**	**100**
a. Médaillés	80	20	0	100
b. Médaillables	52	48	0	100
c. Potentiels	48	52	0	100
tir à l'arc	**44**	**40**	**16**	**100**
a. Médaillés	39	38	22	100
b. Médaillables	0	100	0	100
c. Potentiels	100	0	0	100
Total général	**44**	**36**	**19**	**100**

Lecture : En athlétisme, parmi les Médaillés, 57% font moins de 10 compétitions par an.

4.2.2 Des Médaillés plus satisfaits que les autres du temps consacré aux compétitions

D'une façon générale, les Médaillés sont plus satisfaits de ce rythme que les autres. 37% estime le temps consacré aux compétitions largement suffisant et seulement 8% l'estime insuffisant (la somme de 6% et 2%) contre 18% chez les Médaillables et 23% chez les Potentiels (Tableau 4-E : Perception du temps consacré aux compétitions).

En dehors des Espoirs qui sont un cas à part, on note même un degré de satisfaction qui augmente avec la performance.

Tableau 4-E : Perception du temps consacré aux compétitions.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	37	54	6	2	100
Médaillables	28	54	16	2	100
Potentiels	21	55	22	1	100
Espoirs	33	54	11	1	100
Moyenne	29	54	14	1	100

Lecture : parmi les Médaillés, 27% estiment largement suffisant le temps consacré aux compétitions

4.3 LE NOMBRE DE STAGES DÉCLARÉS EN FONCTION DE LA PERFORMANCE

4.3.1 Les Médaillés font plus de stages

Les Médaillés font plus de stages que les autres catégories. Ils sont seulement 6% à déclarer faire moins de 2 stages par an contre 18% en moyenne (Tableau 4-F : Le nombre de stages déclarés selon la performance).

Tableau 4-F : Le nombre de stages déclarés selon la performance.

	moins de 2	2 ou 3	4 ou 5	au moins 6	Total
Médaillés	6	56	23	12	100
Médaillables	18	47	16	15	100
Potentiels	21	46	20	8	100
Espoirs	20	41	28	9	100
Moyenne	18	46	23	10	100

Lecture : Parmi les Médaillés, 6% déclarent faire moins de 2 stages par an

Dans le détail des sports, plus on est sur un niveau de performance élevé, plus on déclare un nombre de stages élevé (Tableau 4-G : le nombre de stages déclarés selon le sport et la performance).

11 disciplines sportives suivent la tendance (Couleur verte)

4 disciplines sportives ne suivent pas la tendance (Couleur rouge)

3 disciplines sportives dont la tendance n'est pas vraiment déterminée (Couleur bleue)

4 disciplines sportives non concernées par la question (Couleur noire)

Tableau 4-G : le nombre de stage déclaré selon le sport et la performance.

	moins de 2	2 ou 3	4 ou 5	6 et plus	Total général
athlétisme	**20%**	**58%**	**21%**	**2%**	**100%**
a. Médaillés	10%	69%	21%	0%	100%
b. Médaillables	38%	21%	21%	21%	100%
c. Potentiels	23%	77%	0%	0%	100%
d. Espoirs	18%	49%	33%	0%	100%
badminton	**57%**	**43%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	56%	44%	0%	0%	100%
c. Potentiels	58%	42%	0%	0%	100%
aviron	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**	**100%**
b. Médaillables	0%	0%	0%	100%	100%
c. Potentiels	0%	0%	0%	100%	100%
basket-ball	**15%**	**36%**	**39%**	**10%**	**100%**
d. Espoirs	15%	36%	39%	10%	100%
escrime	**20%**	**71%**	**6%**	**3%**	**100%**
a. Médaillés	4%	87%	9%	0%	100%
b. Médaillables	30%	70%	0%	0%	100%
c. Potentiels	31%	58%	3%	7%	100%
d. Espoirs	15%	71%	14%	0%	100%
boxe	**0%**	**25%**	**41%**	**34%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	31%	69%	100%
b. Médaillables	0%	0%	41%	59%	100%
c. Potentiels	0%	45%	45%	10%	100%
canoë-kayak	**0%**	**24%**	**55%**	**21%**	**100%**
b. Médaillables	0%	27%	27%	46%	100%
c. Potentiels	0%	22%	78%	0%	100%
cyclisme	**16%**	**69%**	**15%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	16%	69%	15%	0%	100%
football	**13%**	**44%**	**29%**	**13%**	**100%**
d. Espoirs	13%	44%	29%	13%	100%
gymnastique	**28%**	**47%**	**20%**	**5%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	100%	0%	100%
b. Médaillables	25%	64%	0%	11%	100%
c. Potentiels	35%	53%	12%	0%	100%
d. Espoirs	25%	0%	75%	0%	100%
haltérophilie	**0%**	**82%**	**18%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	100%	0%	0%	100%
b. Médaillables	0%	70%	30%	0%	100%
c. Potentiels	0%	100%	0%	0%	100%
hockey sur gazon	**69%**	**17%**	**0%**	**13%**	**100%**
b. Médaillables	0%	0%	0%	100%	100%
d. Espoirs	80%	20%	0%	0%	100%
tennis	**40%**	**53%**	**7%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	40%	53%	7%	0%	100%

	moins de 2	2 ou 3	4 ou 5	6 et plus	Total général
judo	**0%**	**33%**	**50%**	**17%**	**100%**
a. Médaillés	0%	23%	50%	26%	100%
b. Médaillables	0%	65%	35%	0%	100%
c. Potentiels	0%	32%	49%	19%	100%
d. Espoirs	0%	36%	64%	0%	100%
lutte	**6%**	**20%**	**47%**	**27%**	**100%**
a. Médaillés	0%	0%	50%	50%	100%
b. Médaillables	0%	27%	37%	37%	100%
c. Potentiels	0%	34%	49%	17%	100%
d. Espoirs	18%	14%	54%	14%	100%
natation	**15%**	**65%**	**9%**	**11%**	**100%**
a. Médaillés	0%	100%	0%	0%	100%
b. Médaillables	25%	69%	6%	0%	100%
c. Potentiels	14%	86%	0%	0%	100%
d. Espoirs	8%	50%	17%	25%	100%
patinage	**12%**	**88%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	100%	0%	0%	100%
b. Médaillables	0%	100%	0%	0%	100%
c. Potentiels	16%	84%	0%	0%	100%
pentathlon	**25%**	**54%**	**21%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	100%	0%	0%	100%
b. Médaillables	40%	0%	60%	0%	100%
c. Potentiels	24%	76%	0%	0%	100%
taekwondo	**46%**	**46%**	**5%**	**4%**	**100%**
a. Médaillés	31%	52%	0%	17%	100%
b. Médaillables	12%	75%	14%	0%	100%
c. Potentiels	68%	25%	7%	0%	100%
d. Espoirs	50%	50%	0%	0%	100%
tennis de table	**0%**	**50%**	**32%**	**18%**	**100%**
a. Médaillés	0%	57%	43%	0%	100%
b. Médaillables	0%	39%	61%	0%	100%
c. Potentiels	0%	72%	28%	0%	100%
d. Espoirs	0%	40%	20%	40%	100%
tir	**0%**	**22%**	**55%**	**23%**	**100%**
a. Médaillés	0%	40%	60%	0%	100%
b. Médaillables	0%	0%	52%	48%	100%
c. Potentiels	0%	16%	52%	31%	100%
tir à l'arc	**15%**	**77%**	**9%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	86%	14%	0%	100%
b. Médaillables	0%	100%	0%	0%	100%
c. Potentiels	52%	48%	0%	0%	100%
Total général	**18%**	**48%**	**24%**	**10%**	**100%**

Lecture : Parmi les athlètes Médaillés, 10% déclarent faire moins de 2 stages par an.

4.3.2 Des Médaillés plus satisfaits du nombre de stages réalisés

D'une manière générale, presque les deux tiers (63%) des sportifs trouvent suffisant le nombre de stages réalisés dans l'année (Tableau 4-H : Perception du temps consacré aux stages). Par contre dans le détail de la performance, il est intéressant de constater que plus on est sur un niveau de performance élevé et plus on est satisfait du nombre de stages effectués dans l'année. Ainsi 23% des Médaillés contre en moyenne 16% chez l'ensemble des sportifs de l'INSEP, trouvent largement suffisant le temps consacré au stage et 73% des Médaillés (50% + 23%) jugent plutôt suffisant le temps consacré aux stages alors qu'ils sont 66% chez les Médaillables et 52% chez les « Potentiels ».

Il faut constater que la catégorie « Espoirs » déroge à cette dynamique de baisse.

Tableau 4-H : Perception du temps consacré aux stages.

	a. Largement suffisant	b. Suffisant	c. Plutôt insuffisant	d. Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	23	50	21	5	100
Médaillables	15	51	30	4	100
Potentiels	12	40	37	10	100
Espoirs	18	50	21	8	100
Moyenne	16	47	28	7	100

Lecture : parmi les Médaillés, 23% déclarent être largement satisfait du temps consacré aux stages

4.4 UN DEFICIT EN PRÉPARATION MENTALE

4.4.1 Faible pratique de la préparation mentale.

D'une manière générale, les sportifs déclarent faire peu de préparation mentale : 52% (en rouge) déclarent ne jamais en faire et 31% en faire simplement ponctuellement (Tableau 4-I : Fréquence de pratique de la préparation mentale en fonction de la performance). Au final seulement 16% des sportifs de l'INSEP disent faire plus ou moins régulièrement de la préparation mentale. Cette situation semble insatisfaisante. En effet, plus de la moitié des sportifs (56% exactement) semblent juger insuffisant le temps consacré à la préparation mentale.

Dans le détail de la performance, on note néanmoins une augmentation du temps consacré à la préparation mentale en fonction du niveau de performance des sportifs. Les Médaillés déclarent ainsi en faire davantage. 31% des Médaillés en font régulièrement (somme des colonnes c, d et e) contre 16% des SHN de l'INSEP.

Tableau 4-I : Fréquence de pratique de la préparation mentale en fonction de la performance.

	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
Médaillés	42	27	22	8	1	100
Médaillables	52	33	12	2	0	100
Potentiels	55	30	9	3	0	100
Espoirs	56	32	6	4	1	100
Moyenne	52	31	11	4	1	100

Lecture : Parmi les Médaillés, 42% déclarent ne faire jamais de préparation mentale.

4.4.2 Des Médaillés plus satisfaits du temps consacré à la Préparation Mentale.

De la même manière, plus on est performant et plus on est satisfait du temps consacré à la préparation mentale (Tableau 4-J : Perception du temps consacré à la préparation mentale en fonction de la performance). Les Médaillés sont davantage satisfaits que les autres du temps consacré à cette activité (55 contre 39 pour les Médaillables si l'on additionne « largement suffisant » et « suffisant », soit 16 points d'écart).

Cette différence interroge. Pourquoi font-ils davantage de préparation mentale ? Ont-ils un accès privilégié … professionnalisation, maturité…

Tableau 4-J : Perception du temps consacré à la préparation mentale en fonction de la performance.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	16	39	24	16	100
Médaillables	6	33	21	38	100
Potentiels	4	32	31	26	100
Espoirs	5	30	34	28	100
Moyenne	6	33	29	27	100

Lecture : Parmi les Médaillés, 16% estiment largement insuffisant le temps consacré à la préparation mentale.

4.4.3 Dans le détail des activités la tendance se confirme.

- Dans le détail des sports, on remarque que les sportifs en fonction de leur discipline ne sont pas engagés de la même manière dans la préparation mentale (Tableau 4-K : Fréquence de pratique de la préparation mentale en fonction du sport et de la performance). On trouve ainsi :

- Des activités où les sportifs ont très peu recours à ce type de préparation : en athlétisme, aviron, boxe, haltérophilie, hockey, lutte et natation, plus de 70% des sportifs déclarent ne jamais faire de préparation mentale.

- Des activités où, semble-t-il, la pratique est davantage répandue : le badminton (15% seulement n'en font jamais), l'escrime (38%), le taekwondo (42%,), le tennis (7%) le tir (42%) et le tir à l'arc (15%).

Par ailleurs, la tendance générale selon laquelle le taux de pratique déclarée augmente avec la performance semble se confirmer pour une grande majorité des sports.

- 10 disciplines (en vert) confirment cette tendance.

- Seuls l'escrime, le pentathlon, la boxe et la gymnastique semblent ne pas satisfaire à ce mouvement (en rouge). Concernant la gymnastique, cela s'explique sans doute par la différence entre les trois structures (GAM/GAF/GR).

- Les autres disciplines ne sont pas concernées soit du fait qu'un seul niveau de performance décrit les sportifs (les basketteurs sont tous dans la catégorie Espoirs), soit qu'aucun des sportifs ne déclarent faire de la préparation mentale.

Tableau 4-K : Fréquence de pratique de la préparation mentale en fonction du sport et de la performance.

	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
athlétisme	**70%**	**18%**	**9%**	**4%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	64%	19%	0%	17%	0%	100%
b. Médaillables	75%	25%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	62%	38%	0%	0%	0%	100%
d. Espoirs	76%	5%	20%	0%	0%	100%
badminton	**15%**	**65%**	**16%**	**5%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	8%	73%	20%	0%	0%	100%
c. Potentiels	21%	58%	12%	9%	0%	100%
aviron	**100%**	**0%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	100%	0%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	100%	0%	0%	0%	0%	100%
basket	**50%**	**33%**	**9%**	**5%**	**4%**	**100%**
d. Espoirs	50%	33%	9%	5%	4%	100%
escrime	**38%**	**29%**	**24%**	**10%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	44%	14%	22%	20%	0%	100%
b. Médaillables	29%	12%	59%	0%	0%	100%
c. Potentiels	38%	36%	20%	7%	0%	100%
d. Espoirs	30%	56%	14%	0%	0%	100%
boxe	**82%**	**7%**	**5%**	**6%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	100%	0%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	100%	0%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	68%	13%	9%	10%	0%	100%
Canoë-kayak	**66%**	**12%**	**22%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	23%	27%	50%	0%	0%	100%
c. Potentiels	100%	0%	0%	0%	0%	100%
cyclisme	**62%**	**38%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	62%	38%	0%	0%	0%	100%
football	**62%**	**38%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	62%	38%	0%	0%	0%	100%
gymnastique	**49%**	**35%**	**12%**	**4%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	50%	50%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	20%	59%	22%	0%	0%	100%
c. Potentiels	57%	22%	9%	12%	0%	100%
d. Espoirs	100%	0%	0%	0%	0%	100%
haltérophilie	**100%**	**0%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	100%	0%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	100%	0%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	100%	0%	0%	0%	0%	100%
hockey	**100%**	**0%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
b. Médaillables	100%	0%	0%	0%	0%	100%
d. Espoirs	100%	0%	0%	0%	0%	100%
tennis	**7%**	**81%**	**9%**	**4%**	**0%**	**100%**
d. Espoirs	7%	81%	9%	4%	0%	100%

	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
judo	**52%**	**29%**	**17%**	**3%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	33%	29%	38%	0%	0%	100%
b. Médaillables	49%	34%	17%	0%	0%	100%
c. Potentiels	60%	32%	8%	0%	0%	100%
d. Espoirs	56%	13%	13%	18%	0%	100%
lutte	**78%**	**19%**	**0%**	**0%**	**3%**	**100%**
a. Médaillés	60%	20%	0%	0%	20%	100%
b. Médaillables	76%	24%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	81%	19%	0%	0%	0%	100%
d. Espoirs	86%	14%	0%	0%	0%	100%
natation	**77%**	**21%**	**2%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	33%	67%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	75%	25%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	78%	10%	13%	0%	0%	100%
d. Espoirs	83%	17%	0%	0%	0%	100%
patinage	**60%**	**40%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	100%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	50%	50%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	69%	31%	0%	0%	0%	100%
pentathlon	**63%**	**29%**	**0%**	**8%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	100%	0%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	70%	0%	0%	30%	0%	100%
c. Potentiels	48%	52%	0%	0%	0%	100%
taekwondo	**38%**	**37%**	**14%**	**11%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	20%	38%	33%	9%	0%	100%
b. Médaillables	31%	58%	12%	0%	0%	100%
c. Potentiels	60%	30%	10%	0%	0%	100%
d. Espoirs	34%	33%	0%	34%	0%	100%
tennis de table	**59%**	**29%**	**7%**	**5%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	26%	74%	0%	0%	0%	100%
b. Médaillables	71%	0%	0%	29%	0%	100%
c. Potentiels	72%	0%	28%	0%	0%	100%
d. Espoirs	60%	40%	0%	0%	0%	100%
tir	**42%**	**45%**	**13%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	40%	20%	40%	0%	0%	100%
b. Médaillables	52%	48%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	40%	60%	0%	0%	0%	100%
tir à l'arc	**15%**	**57%**	**28%**	**0%**	**0%**	**100%**
a. Médaillés	0%	54%	46%	0%	0%	100%
b. Médaillables	0%	100%	0%	0%	0%	100%
c. Potentiels	52%	48%	0%	0%	0%	100%
Total général	**53%**	**31%**	**11%**	**4%**	**1%**	**100%**

Lecture : Parmi les athlètes Médaillés, 64% déclarent ne faire jamais de préparation mentale.

4.5 UNE QUASI GÉNÉRALISATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE.

D'une façon générale, on note une généralisation de la préparation physique. Plus de la moitié des sportifs en font au moins 3 fois par semaine et plus de 90% au moins une fois par semaine (Tableau 4 L : Fréquence de pratique de la préparation physique en fonction de la performance). Cette situation semble satisfaisante pour la quasi-totalité des sportifs. 24% trouve ce rythme largement suffisant et 63% suffisant. Au final seulement 11% trouvent le temps consacré à la préparation physique insuffisant (Tableau 4-M).

Dans le détail de la performance, on ne trouve pas de différences fortes entre les différents niveaux de performance. Les Médaillés sont un peu plus rares à ne jamais faire ou ponctuellement de la préparation physique que les autres (seulement 2% contre 10% pour les « Médaillables » et 3% pour les « Potentiels »).

Par contre ils semblent plus que les autres satisfaits : 32% des Médaillés trouvent le temps consacré à la préparation mentale « largement suffisant » contre 15% et 18% pour les Médaillables et non Médaillables.

Tableau 4-L : Fréquence de pratique de la préparation physique en fonction de la performance.

	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
Médaillés	2	0	6	36	54	100
Médaillables	3	7	2	39	47	100
Potentiels	1	2	2	43	50	100
Espoirs	1	2	1	33	61	100
Moyenne	2	3	2	37	54	100

Lecture : Parmi les Médaillés, 2% déclarent ne jamais faire de préparation physique.

Tableau 4-M : Perception du temps consacré à la préparation physique en fonction de la performance.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	32	53	12	2	100
Médaillables	15	69	13	2	100
Potentiels	18	68	9	2	100
Espoirs	31	61	7	0	100
Moyenne	24	63	10	1	100

Lecture : Parmi les Médaillés, 32% estiment largement insuffisant le temps consacré à la préparation physique.

Si l'on regarde la fréquence de pratique de préparation physique en fonction du sport et de la performance (Tableau 4-N), en dehors de la boxe, du patinage et de la gymnastique, disciplines dans lesquelles les Médaillés déclarent plus faire de la préparation physique que les autres, les taux de pratique ne varient pas en fonction de la performance.

Tableau 4-N : Fréquence de pratique de la préparation physique en fonction du sport et de la performance.

	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
a. Athlétisme	**9%**	**5%**	**3%**	**42%**	**41%**	**100%**
Médaillés	9%	0%	0%	55%	36%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Potentiels	0%	9%	0%	59%	33%	100%
Espoirs	16%	7%	6%	34%	38%	100%
b. Badminton	**4%**	**13%**	**0%**	**73%**	**11%**	**100%**
Médaillables	8%	8%	0%	75%	9%	100%
Potentiels	0%	18%	0%	70%	12%	100%
c. Aviron	**37%**	**63%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**
Médaillables	23%	77%	0%	0%	0%	100%
Potentiels	100%	0%	0%	0%	0%	100%
d. Basket-ball	**0%**	**4%**	**0%**	**33%**	**63%**	**100%**
Espoirs	0%	4%	0%	33%	63%	100%
e. Escrime	**1%**	**0%**	**10%**	**66%**	**23%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	16%	51%	33%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	71%	29%	100%
Potentiels	3%	0%	10%	71%	16%	100%
d. Espoirs	0%	0%	0%	86%	14%	100%
f. Boxe	**0%**	**7%**	**0%**	**56%**	**37%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	38%	62%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	61%	39%	100%
Potentiels	0%	13%	0%	59%	28%	100%
g. Canoë-kayak	**0%**	**0%**	**10%**	**0%**	**90%**	**100%**
Médaillables	0%	0%	23%	0%	77%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	0%	100%	100%
h. Cyclisme	**0%**	**0%**	**0%**	**53%**	**47%**	**100%**
Espoirs	0%	0%	0%	53%	47%	100%
i. Football	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**	**0%**	**100%**
Espoirs	0%	0%	0%	100%	0%	100%

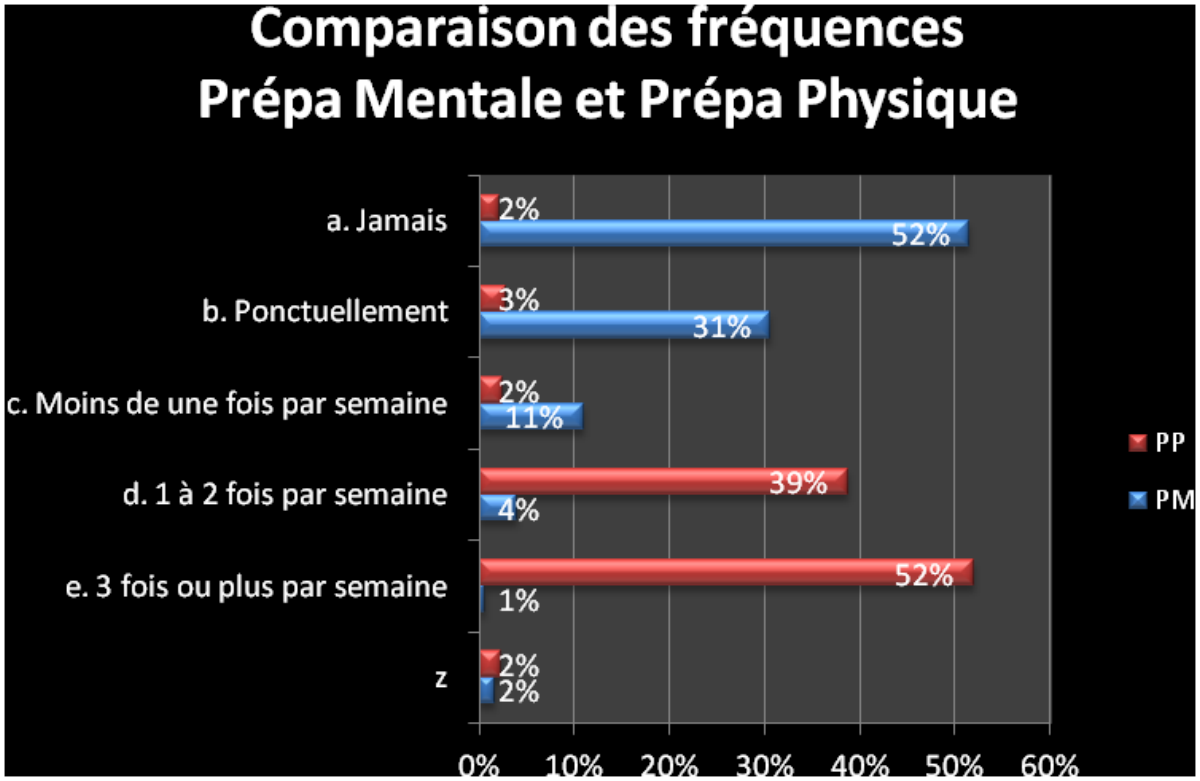
	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
j. Gymnastique	**3%**	**0%**	**2%**	**44%**	**50%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Médaillables	7%	0%	5%	58%	29%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	55%	45%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	0%	100%	100%
k. Haltérophilie	**33%**	**42%**	**0%**	**0%**	**25%**	**100%**
Médaillés	100%	0%	0%	0%	0%	100%
Médaillables	30%	70%	0%	0%	0%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	0%	100%	100%
l. Hockey su gazon	**0%**	**0%**	**0%**	**35%**	**65%**	**100%**
Médaillables	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	40%	60%	100%
m. Judo	**0%**	**0%**	**0%**	**25%**	**75%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	44%	56%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	18%	82%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	20%	80%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	14%	86%	100%
n. Lutte	**0%**	**6%**	**0%**	**33%**	**61%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	50%	50%	100%
Médaillables	0%	16%	0%	16%	68%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	40%	60%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	41%	59%	100%
o. Natation	**0%**	**0%**	**0%**	**44%**	**56%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	34%	66%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	62%	38%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	49%	51%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	27%	73%	100%
p. Patinage	**0%**	**0%**	**0%**	**83%**	**17%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	50%	50%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	100%	0%	100%
q. Pentathlon	**0%**	**0%**	**0%**	**35%**	**65%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	44%	56%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	40%	60%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	31%	69%	100%
r. Taekwondo	**0%**	**0%**	**0%**	**8%**	**92%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	13%	87%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	12%	88%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	9%	91%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	0%	100%	100%

	Jamais	Ponctuellement	Moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	Total
s. Tennis	**0%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**	**100%**
Espoirs	0%	0%	0%	0%	100%	100%
t. Tennis de table	**0%**	**0%**	**0%**	**4%**	**96%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	26%	74%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Espoirs	0%	0%	0%	0%	100%	100%
u. Tir	**0%**	**0%**	**20%**	**27%**	**53%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	40%	20%	40%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	48%	52%	100%
Potentiels	0%	0%	13%	26%	61%	100%
v. Tir à l'arc	**0%**	**0%**	**0%**	**0%**	**100%**	**100%**
Médaillés	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Médaillables	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Potentiels	0%	0%	0%	0%	100%	100%
Total général	**2%**	**3%**	**2%**	**38%**	**55%**	**100%**

Lecture : Parmi les athlètes Médaillés, 9% déclarent ne jamais faire de préparation physique

4.6 PRÉPARATION PHYSIQUE ET PRÉPARATION MENTALE : DES ENGAGEMENTS INVERSÉS

A titre de synthèse, la représentation graphique n°1 compare les fréquences de pratique. Elle montre combien les engagements sont inversés entre la préparation physique et la préparation mentale. D'un côté une pratique quasiment quotidienne, de l'autre une pratique anecdotique.



Lecture : 2% des sportifs déclarent ne jamais faire de séance de préparation physique.
A noter que « z » représentent les non réponses

5 LE TEMPS DES LYCÉENS, ÉTUDIANTS-STAGIAIRES, ET SALARIES

Tableau 5-A : Effectifs réels.

	Lycéens	Etudiants	Salarié	Autres
Effectifs observés	149	270	103	46

Lecture : 270 sportifs sont étudiants.

Le tableau 5-B (Statut selon le niveau de performance) mets en évidence deux constats : **plus on est performant, plus on est salarié et moins on est performant, plus on est en formation**. Plus d'un Médaillé sur deux est salarié. 70% des Espoirs sont lycéens et 68% des Médaillables et Potentiels sont étudiants.

Tableau 5-B: Statut selon le niveau de performance.

	Lycéens	Etudiants	Salariés	Autres	total
Médaillés	3	34	52	11	100
Médaillables	5	68	19	9	100
Potentiels	19	68	8	5	100
Espoirs	70	21	1	8	100
Moyenne	**26**	**48**	**18**	**8**	**100**

Lecture : 52% des Médaillés sont salariés.

5.1 LE TEMPS DES LYCÉENS, ÉTUDIANTS-STAGIAIRES

Le temps de la formation : principaux constats et enseignements

- ⇨ Les Médaillés ont davantage le statut de salariés. Les Médaillables et Potentiels sont davantage étudiants et les Espoirs surtout lycéens.
- ⇨ Quand ils font des études, les Médaillés sont davantage en formation sportive que les autres.
- ⇨ Les Médaillés étudient davantage que les autres dans l'INSEP. Les Médaillables et les Potentiels sont davantage engagés dans des études à l'extérieur.
- ⇨ Les Médaillés et les Médaillables ont moins d'heures de cours que les autres. Si les Médaillés semblent satisfaits de ce volume horaire de cours, les Médaillables le jugent plutôt insuffisant.
- ⇨ D'une façon générale, les sportifs consacrent peu de temps au travail personnel et jugent plutôt insuffisant le temps qu'ils y consacrent.
- ⇨ Les Médaillés s'engagent moins que les autres dans le travail personnel et trouvent ce temps tout aussi insuffisant.
- ⇨ Les Espoirs ne sont pas conscients de l'aménagement de leur cursus scolaire (surtout les lycéens).
- ⇨ Les Médaillés sont davantage à s'imaginer avoir choisi d'autres études s'ils n'avaient pas été SHN.

5.1.1 Des Médaillés davantage en formation sportive

D'une façon générale, **une grande partie des sportifs est en formation générale**, les deux tiers exactement (36% en formation générale après le bac et 30% en formation générale avant bac). Pour le reste, ils se répartissent entre formation professionnelle ou technologique (18%) et une part non négligeable en formation sportive (15%) (Tableau 5-C : Nombre d'heures de cours par type de formation).

Dans le détail, presqu'un **Médaillé sur deux** (47%) est en formation générale après bac et un peu plus d'un quart (26%) en formation professionnelle sportive (niveau bac ou moins). Dans l'ensemble, les **Médaillés sont plus nombreux à choisir une formation dans la filière sportive** (33%, contre 19% pour les Médaillables, 17% pour les Potentiels et seulement 6% pour les Espoirs). On peut s'interroger sur l'intérêt qu'ils trouvent à poursuivre leur activité de formation dans le domaine familier qu'est celui du sport. Est-on davantage dans une logique de reconversion ou de réinvestissement des compétences sportives, ou tout simplement dans une logique de limitation de l'engagement temporel. Les formations sportives sont celles où le nombre d'heures déclaré est le moins important (Tableau 5 F : Nombre d'heures de cours par type de formation).

Les **Médaillables** et les **Potentiels** sont les plus nombreux à être en formation générale post-bac (63%).

Une proportion équivalente de sportifs s'engagent dans une formation technologique-professionnelle post-bac (9% de **Médaillés**, 10% de **Médaillables**, 11% de **Potentiels**) ; il en est de même pour les filières professionnelles sportives niveau après bac (7% de **Médaillés**, 6% de **Médaillables**, 5% de **Potentiels**).

Tableau 5-C : La formation selon le niveau de performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Moyenne
Collège	0	0	0	4	2
Formation générale avant bac	6	4	17 (2)	55 (1)	30
Formation professionnelle et technologique avant bac	5	3	4	19 (2)	10
Formation générale post-bac	47 (1)	63 (1)	50 (1)	11 (3)	36
Formation professionnelle et technologique post-bac	9	10 (3)	11	4	8
Formation professionnelle sportive (niveau post-bac)	7 (3)	6	5	2	4
Formation professionnelle sportive (niveau bac ou moins)	26 (2)	13 (2)	12 (3)	4	10
Total	100	100	100	100	100

Lecture : 26% des Médaillés sont en formation professionnelle sportive sans bac.

5.1.2 Les Médaillés étudient davantage que les autres à l'INSEP

60% des sportifs étudient exclusivement à l'INSEP et seulement 18% en dehors de l'INSEP (Tableau 5 D : Lieu d'études).

Dans le détail, **les Médaillés et les Espoirs étudient davantage à l'INSEP que les autres**. Pour les Espoirs, la raison est liée à la présence du lycée sur place mais pour les Médaillés on peut émettre l'hypothèse que ce choix est la conséquence d'un arbitrage temporel : ne pas perdre de temps dans les déplacements occasionnés par une formation extérieure. Les **Potentiels** et les **Médaillables** sont à peu près sur les mêmes schémas de répartition entre études extérieures et *in situ*. Par contre, ils étudient davantage à l'extérieur que les Médaillés. Si l'on additionne les sportifs déclarant faire leurs études en dehors et en situation mixte, on trouve 42% de sportifs dans cette population devant réaliser des déplacements en dehors de l'INSEP. Sans tirer de conclusions trop hâtives, on peut s'interroger sur la pression temporelle supplémentaire que ces déplacements peuvent occasionnés sur les sportifs même si ce ne sont pas les Médaillables ou les Potentiels qui déclarent le plus d'heures de déplacement par jour (Tableau 5 E : le temps de déplacement par jour des sportifs).

Tableau 5-D : Lieu d'études.

	A distance	En dehors de l'INSEP	INSEP	Mixte	Total
Médaillés	11	21	68	0	100
Médaillables	13	31	45	11	100
Potentiels	10	28	**48**	14	100
Espoirs	1	5	74	21	100
Moyenne	7	18	60	15	100

Lecture : 11% des Médaillés étudient à distance.

Tableau 5-E : Temps de déplacement par jour des sportifs.

	Moins de 30 min	30 min à moins de 1h	De 1h à moins de 2h	Plus de 2h	Total
Médaillés	37	39	21	3	100
Médaillables	55	26	15	5	100
Potentiels	47	32	13	8	100
Espoirs	59	24	9	7	100
Moyenne	**51**	**29**	**13**	**6**	**100**

Lecture : 37% des Médaillés disent avoir moins de 30 minutes de temps de déplacement par jour.

5.1.3 Volume d'heures de cours hebdomadaire inférieur aux données nationales : satisfaction des sportifs de ce temps aménagé.

D'une façon générale, le volume d'heures consacré aux études à l'INSEP est très inférieur aux volumes hebdomadaires de cours d'un collégien[3] et d'un lycéen. En France, les lycéens ont entre 26,5 et 40 heures de cours par semaine suivant le niveau et les options choisies alors qu'à l'INSEP, ils sont seulement 20% à déclarer avoir plus de 25 heures de cours par semaine (Tableau 5 F : Nombre d'heures de cours par type de formation). Concernant les études supérieures, le volume horaire est très variable suivant les filières, des universités, des écoles. A l'université par exemple, on approche les 25 heures en moyenne au moins jusqu'à la licence (24 heures par semaine en droit, 30 heures par semaine en STAPS et 20 heures en licence d'informatique), en kinésithérapie entre 25 et 30 heures (EPHAC 27 heures par semaine). **A l'INSEP, la quasi-totalité des sportifs déclarent moins de 25 heures de cours par semaine et plus de la moitié des sportifs moins de 15 heures de cours par semaine.** Evidemment les aménagements des études mis en place allègent considérablement le temps consacré aux études.

Un croisement des données entre la formation et le nombre d'heures par semaine fournit le tableau suivant :

Tableau 5-F : Nombre d'heures de cours par type de formation.

	moins de 10h	entre 10 et 15h	entre 15 et 20h	entre 20 et 25h	25h et plus	Total
Collège	0	0	85	0	15	100
Formation professionnelle/technologique avant bac	0	0	21	28	51	100
Formation générale avant bac	1	1	17	61	**20**	100
Formation générale post-bac	19	26	30	20	5	100
Formation professionnelle et technologique post-bac	39	29	11	14	8	100
Formation professionnelle sportive (niveau supérieur bac)	15	5	60	20	0	100
Formation professionnelle sportive (niveau bac ou moins)	29	35	25	0	11	100
Moyenne	14	16	26	31	15	100

Lecture : 85% des collégiens travaillent entre 15 et 20h.

[3] Arrêté du 14 janvier 2002 : http://www.education.gouv.fr/cid80/les-horaires-par-cycle-au-college.html

5.1.3.1 Le temps consacré aux études semble satisfaire les sportifs dans l'ensemble.

D'une façon générale le temps consacré aux études, ou plutôt cet aménagement scolaire, semble a priori satisfaire les sportifs de l'INSEP. **Presque deux sur trois trouvent suffisant ou largement suffisant le temps consacré aux cours** (Tableau 5 G : Perception du volume d'heures de cours).

Par contre la question posée ne permet pas de répondre à la question de la satisfaction. Par exemple, on peut estimer que les sportifs pour qui ce volume hebdomadaire est jugé plutôt insuffisant (22%) voir vraiment insuffisant (7%) sont donc plutôt insatisfaits, dans le sens où ils préfèreraient avoir plus d'heures (ce qui ne veut pas dire qu'ils le veulent ou qu'ils le peuvent). Mais on peut s'interroger sur le sens de définir ce volume horaire comme largement suffisant. Est-ce que cela signifie que le sportif est satisfait car il a suffisamment d'heures et n'en désire pas plus ou au contraire qu'il a trop d'heures ?

Tableau 5-G : Perception du volume d'heures de cours.

	a. largement suffisant	b. Suffisant	c. Plutôt insuffisant	d. Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	12	59	20	9	100
Médaillables	5	52	**31**	**11**	100
Potentiels	17	51	24	8	100
Espoirs	31	43	22	5	100
Moyenne	20	49	24	7	100

Lecture : 12% des Médaillés trouve le volume de cours largement suffisant.

5.1.3.2 Les Médaillés et les Médaillables ont moins d'heures de cours mais uniquement les Médaillés ne souhaiteraient pas en avoir plus.

Dans le détail, **plus on est performant et moins on a d'heures de cours**. Les Médaillés (et les Médaillables) ont moins d'heures de cours que les Espoirs et les Potentiels. Près de 69% des « **Potentiels** » et 86% des « **Espoirs** » passent plus de 15h en cours, contre seulement 46% des « Médaillables » et 40% des Médaillés (Tableau 5 H : Fréquence des cours par semaine).

Si la situation semble satisfaire les Médaillés, elle semble beaucoup plus insatisfaisante au regard des Médaillables. 42% des Médaillables trouvent insuffisant le volume horaire de cours par semaine contre seulement 29% des Médaillés (Tableau 5 G : Perception du volume d'heures de cours).

Tableau 5-H : Fréquence des cours par semaine.

	moins de 10h	entre 10 et 15h	entre 15 et 20h	entre 20 et 25h	25h et plus	Total
Médaillés	32	28	**17**	13	10	100
Médaillables	28	26	**29**	12	5	100
Potentiels	15	16	**31**	28	10	100
Espoirs	5	9	**20**	**43**	**23**	100
Moyenne	14	16	25	**31**	15	100

Lecture : 32% des Médaillés ont moins de 10h de cours hebdomadaire.

5.1.3.3 Comparaison de données.

Ces horaires aménagés sont inférieurs aux volumes hebdomadaires de cours d'un collégien[4] et d'un lycéen :

Classe	Heures obligatoires	Heures de vie de classe (annuel)
Cycle d'adaptation	25h	10h
Cycle central 5ème	23h30	10h
Cycle central 4ème	27h	10h
Cycle d'orientation 3ème	28h30	10h
Seconde	30h	
Première	26h30 + 9	
Terminale	30 + 10	

Selon une enquête de l'Observatoire de la vie étudiante[5], un étudiant en classe-prépa travaille 56h contre 32h pour un étudiant à l'université. Les étudiants en « Santé » travaillent 47h.

[4] Arrêté du 14 janvier 2002 : http://www.education.gouv.fr/cid80/les-horaires-par-cycle-au-college.html
[5] http://www.ove-national.education.fr

5.1.4 Temps de travail personnel inférieur aux données nationales. Plus on est performant, moins on y consacre de temps.

5.1.4.1 Un temps de travail personnel plutôt faible au regard des jeunes de leur âge et jugé plutôt insuffisant par l'ensemble des sportifs.

D'une façon générale les sportifs en formation ont un temps de travail personnel fortement inférieur aux jeunes de leur âge. Alors que les étudiants français[6] ont un temps de travail personnel moyen par semaine de 16h (week-end inclus), la moyenne des sportifs de l'INSEP est située entre 4 et 8 heures par semaine. Seulement 20% des sportifs questionnés déclarent faire plus de 8 heures de révisions par semaine (Tableau 5 H : Volume d'heures en travail personnel).

Contrairement aux idées reçues, les sportifs ne sont pas forcément tous satisfaits de cette situation. Plus de la moitié estime insuffisant le temps consacré au travail personnel (Tableau 5 I : Perception du temps consacré au travail personnel selon le niveau de performance). Ce qui ne veut pas dire qu'ils souhaitent augmenter leur temps de travail, mais surtout qu'ils sont conscients que, pour réussir leur formation, le temps consacré aux révisions devrait être plus important.

5.1.4.2 Les Médaillés moins investis dans le travail personnel.

Plus spécifiquement en fonction de la performance, on note des écarts importants. **La tendance est plutôt à la réduction du temps de travail avec l'élévation du niveau de performance**. Les Médaillés s'engagent moins que les autres. Ils sont 48% à travailler moins de 4 heures contre seulement 31% des Espoirs (Tableau 5 I : Volume d'heures de travail personnel). Les Espoirs ont plutôt tendance à travailler entre 4 et 8 heures. La raison tient notamment à l'étude obligatoire imposée aux mineurs. Par contre il est étonnant de constater l'investissement plus important des Médaillables dans le travail scolaire. 26% déclarent travailler plus de 8 heures contre en moyenne 20% pour l'ensemble des sportifs.

Concernant la perception de ce temps de travail, on ne note pas de fortes différences selon la performance. Seuls, les **Espoirs**, plus que les autres (19%), trouvent que le temps de travail

[6] Observatoire National de la Vie Etudiante : http://www.ove-national.education.fr
Sur le plan statistique, aucune étude standardisée n'a produit de chiffres sur l'évaluation du temps de travail personnel des collégiens, lycéens, ou étudiants. Seuls quelques blogs et forums recensent des témoignages, mais trop peu nombreux pour constituer une base de données au sens statistique. La sociologie des rythmes scolaire se heurte à de grandes difficultés méthodologiques, logistiques et éthiques pour entreprendre ce genre d'enquête.

personnel est largement suffisant (Tableau 5 J : Perception du temps consacré au travail personnel selon le niveau de performance). Quand les Espoirs disent considérer plus que les autres largement suffisant le temps consacré aux études, sans doute évoquent-ils l'idée d'une saturation plus que d'une satisfaction (ce qui revient à notre débat précédent sur les heures de cours).

Tableau 5-I : Volume d'heures de travail personnel.

	Moins de 4h	Entre 4h et 8h	8h et plus	Total
Médaillés	48	33	20	100
Médaillables	38	37	26	100
Potentiels	44	33	23	100
Espoirs	31	54	15	100
Moyenne	37	43	20	100

Lecture : 48% des Médaillés font moins de 4h de travail personnel.

Tableau 5-J : Perception du temps consacré au travail personnel selon le niveau de performance.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	4	34	**50**	12	100
Médaillables	4	35	46	16	100
Potentiels	9	32	41	18	100
Espoirs	19	28	40	13	100
Moyenne	12	31	**42**	**15**	100

Lecture : 45% des Médaillés trouvent plutôt insuffisant le temps de travail personnel.

5.1.5 Les plus jeunes n'ont pas conscience d'avoir un cursus aménagé.

5.1.5.1 La catégorie Espoirs n'a pas conscience d'avoir un cursus aménagé

La question portant sur le cursus aménagé nous a particulièrement interrogée car presque la moitié des sportifs a répondu par la négative. La réponse était surprenante car dans la réalité, comme nous l'avons vu précédemment, la quasi-totalité des sportifs a un cursus aménagé. Nous sommes largement en dessous des volumes de cours normalement effectués par les jeunes en formation.

Si la réponse générale nous a surpris, dans le détail :

Ce sont surtout les Espoirs qui n'ont pas conscience de l'aménagement de leur cursus. Presque deux Espoirs sur trois n'ont pas conscience d'avoir un cursus aménagé (Tableau 5 K :

Avez-vous un cursus aménagé ?). Les Médaillables et les Médaillés en ont davantage conscience.

Tableau 5-K : Avez-vous un cursus aménagé ?

	Non	Oui	Total
Médaillés	35	65	100
Médaillables	22	78	100
Potentiels	44	56	100
Espoirs	66	34	100
Moyenne	49	51	100

Lecture : 35% des Médaillés disent ne pas avoir de cursus aménagé.

5.1.5.2 Les lycéens n'ont pas conscience d'avoir un cursus aménagé

Si l'on regarde plus précisément dans quelles filières sont les sportifs qui ont le sentiment de ne pas avoir un cursus aménagé, on s'aperçoit qu'ils **sont surreprésentés sur les filières avant bac.** 76% des lycéens en formation générale et 68% de ceux en formation technologique et professionnelle disent ne pas avoir de cursus aménagé (Tableau 5 L : Conscience du cursus aménagé selon la formation).

Tableau 5-L : Conscience du cursus aménagé selon la formation.

	Non	Oui	Total
Collège	15	85	100
Formation générale avant bac	76	24	100
Formation professionnelle/technologique avant bac	68	32	100
Formation générale post-bac	33	67	100
Formation professionnelle et technologique post-bac	18	82	100
Formation professionnelle sportive (niveau supérieur au bac)	30	70	100
Formation professionnelle sportive (niveau bac et moins)	38	62	100
Moyenne	48	52	100

Lecture : 85% des collégiens ont conscience d'avoir un cursus aménagé.

5.1.6 Deux tiers des sportifs ne regrettent pas le choix de leurs études

On propose aux sportifs de répondre sur leur choix d'études en fonction de leur situation de sportif de haut-niveau : « si vous n'aviez pas été sportif de haut-niveau, auriez-vous choisi les mêmes études ? »

D'une façon générale, les deux tiers des sportifs sont satisfaits de leur orientation scolaire (Tableau 5 M : Niveau de satisfaction de l'orientation en tant que sportif de haut-niveau).

Les Espoirs sont en plus grande proportion inaffecté par leur statut de SHN quant à leur choix scolaires/universitaires. 66% ne regrettent pas le choix de leurs études.

Paradoxe : les plus performants imaginent davantage avoir fait d'autres études. Plus on est performants, plus on s'imagine un autre choix scolaire initial.

Tableau 5-M : Niveau de satisfaction de l'orientation en tant que sportif de haut-niveau.

	Non	**Oui**	**Total**
Médaillés	45	55	100
Médaillables	39	61	100
Potentiels	41	59	100
Espoirs	34	66	100
Moyenne	38	62	100

Lecture : 45% de Médaillés n'auraient pas choisi les mêmes études s'ils n'avaient pas été sportifs de haut-niveau.

5.2 LE TEMPS DES SALARIÉS

Temps de travail : les principaux constats et enseignements

- ⇨ Les sportifs ont des métiers majoritairement dans les professions intermédiaires. Les statuts sont très divers CDI/CDD et seulement 20% de CIP.
- ⇨ Peu de sportifs salariés en entreprise privée
- ⇨ La moitié des sportifs salariés sont à temps partiel
- ⇨ Plus des trois quart des temps partiel sont sur des volumes horaires inférieurs au mi-temps. La moitié des Médaillés déclare même des volumes horaires inférieurs au quart temps.
- ⇨ Les sportifs sont plutôt satisfait du temps qu'ils consacrent à leur métier. Les Médaillés sont beaucoup plus satisfaits que les autres de leur situation.
- ⇨ Trois Médaillés sur quatre contre seulement un tiers des sportifs de l'INSEP ont déjà consacré une année uniquement à leur pratique sportive. Les trois quart sont prêts à recommencer.

Il y a 103 salariés parmi les sportifs[7].

Un recodage a été effectué pour identifier les catégories socio-professionnelles.

Le tableau suivant donne les effectifs théoriques des sportifs répartis selon différentes PCS.

Tableau 5-N : Répartition des sportifs selon leur métier.

	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Cadres et professions intellectuelles supérieures	Employés	Professions intermédiaires	Total
Médaillés	2	3	14	23	43
Médaillables	0	0	6	13	19
Potentiels	0	1	8	11	21
Espoirs	0	0	0	4	4
Moyenne	2	5	28	51	86

Lecture : 2 Médaillés sont dans la PCS « artisans, commerçants, chefs d'entreprise ».

[7] Les effectifs suivants sont théoriques, liés à l'opération obligatoire de redressement statistique.

D'une manière générale, les sportifs sont plus dans les catégories « professions intermédiaires » (51) et « employés » (28) (Tableau 5 N : Répartition des sportifs selon leur métier).

Il est très rare d'avoir des sportifs « cadres » ou « artisans, commerçants, chefs d'entreprise ». Les Médaillés sont les plus actifs, et les plus nombreux à être « employés » ou « professions intermédiaires ».

5.2.1 Un tiers de CDI, un tiers de CDD et 20% de CIP.

D'une manière générale, les contrats les plus fréquents sont, dans l'ordre : le CDD (35%), le CDI (26%), le CIP (22%). On trouve peu de fonctionnaires (13%) et très peu d'indépendant (4%) (Tableau 5 P : Proportion des types de contrats selon le niveau de performance).

Dans le détail, les Médaillés sont autant à être en CDI, CDD, CIP (26%). Il y a plus de fonctionnaires chez les Médaillés (16%) que chez les autres. Il y autant de CDD (37%) et de fonctionnaires (12%) chez les Médaillables que chez les Potentiels (37%). Si dans tous les groupes, le CDD est le contrat principal, on observe qu'il y a davantage de CDI chez les Médaillables par rapport aux Médaillés et aux Potentiels , et qu'il y a plus de CIP chez les Potentiels (24%) que chez les Médaillables (17%).

Tableau 5-O : Type de contrat selon le niveau de performance (effectifs théoriques).

	CDD	CDI	CIP	Fonctionnaire	Indépendant, auto entrepreneur	Total
Médaillés	11	11	11	7	2	43
Médaillables	7	6	3	2	1	19
Potentiels	8	6	5	3	0	22
Espoirs	4	0	0	0	0	4
Moyenne	31	23	20	12	3	88

Lecture : 11 Médaillés sont en CDD.

Tableau 5-P : Proportion des types de contrats selon le niveau de performance.

	CDD	CDI	CIP	Fonctionnaire	Indépendant, auto entrepreneur	Total
Médaillés	26	26	26	16	6	100
Médaillables	37	30	17	12	4	100
Potentiels	37	27	24	12	0	100
Espoirs	100	0	0	0	0	100
Moyenne	35	26	22	13	4	100

Lecture : 26% des Médaillés sont en CDD.

5.2.2 Peu de sportifs salariés en entreprise privée.

D'une manière générale, les salariés travaillent plus dans la fonction publique (46%), puis dans un club associatif (39%) enfin dans une entreprise privée (15%). A quelques nuances près et en dehors du groupe Espoirs, chacun des groupes suit cette répartition. A noter que les Potentiels sont autant à travailler dans la fonction publique (44%) que dans des clubs (42%) (Tableau 5 R : Structure de travail selon le niveau de performance (pourcentage).

Tableau 5-Q : Nature de la structure employeur selon le niveau de performance (effectifs théoriques).

	Association/club	Entreprise privée	Fonction publique	Total
Médaillés	13	8	19	40
Médaillables	7	2	10	19
Potentiels	9	3	10	22
Espoirs	4	0	0	4
Moyenne	33	13	39	86

Lecture : 13 Médaillés travaillent dans une association ou un club.

Tableau 5-R : Nature de la structure employeur selon le niveau de performance (pourcentage).

	Association/club	Entreprise privée	Fonction publique	Total
Médaillés	33	19	48	100
Médaillables	35	12	53	100
Potentiels	42	14	44	100
Espoirs	100	0	0	100
Moyenne	39	15	46	100

Lecture : 33% des Médaillés travaillent dans un club ou une association.

5.2.3 La moitié des sportifs salariés sont en temps partiel.

D'une manière générale, il y a une répartition quasi-égale des salariés entre le contrat à temps plein ou à temps partiel. En revanche, dans le détail, les Médaillables sont davantage à temps plein (68%) que les autres : 53% pour les Médaillés et 31% pour les Potentiels (Tableau 5 T : Quotité d'heures selon le niveau de performance (pourcentage).

Cette forte surreprésentation des Médaillables interroge les conditions de leur performance ou de l'emploi qu'ils déclarent à temps plein.

Tableau 5-S : Quotité d'heures selon le niveau de performance (effectifs théoriques).

	Temps plein	Temps partiel	Total
Médaillés	19	17	36
Médaillables	13	6	19
Potentiels	6	14	21
Espoirs	3	2	4
Moyenne	41	39	79

Lecture : 19 Médaillés sont à temps plein

Tableau 5-T : Quotité d'heures selon le niveau de performance (pourcentage).

	Temps plein	Temps partiel	Total
Médaillés	53	47	100
Médaillables	68	32	100
Potentiels	31	69	100
Espoirs	60	40	100
Moyenne	51	49	100

Lecture : 53% des Médaillés travaillent à temps plein.

5.2.4 Près de 75% des temps partiels sous les 17,5 heures (mi temps).

D'une manière générale, les salariés à temps partiel sont plus nombreux à travailler moins de 17,5 heures par semaine. **Trois sportifs sur quatre ont un temps de travail inférieur au mi-temps** (Tableau 5 U : Nombre d'heures par semaine).

Dans le détail de la performance, les Médaillés ont des contrats horaires encore bien inférieurs. Presque la moitié des Médaillés ont un contrat inférieur au quart temps.

Tableau 5-U : Nombre d'heures par semaine.

	Moins de 9 h	Moins de 17,5h	Moins de 24h	Moins de 30h	Total
a. Médaillés	45%	30%	18%	7%	100%
b. Médaillables	23%	43%	25%	10%	100%
c. Potentiels	17%	58%	18%	7%	100%
d. Espoirs	100%	0%	0%	0%	100%
moyenne	34%	40%	18%	7%	**100%**

Lecture : 45% des Médaillés travaillent moins de 9 heures.

5.2.5 Une perception positive du temps consacré à l'activité professionnelle. Les Médaillés encore plus satisfaits de la situation.

D'une manière générale, les salariés trouvent quasiment tous (95%) suffisant, voir largement suffisant le temps consacré à leur métier.

Dans le détail, en dehors des Espoirs ce sont les Médaillés qui trouvent ce temps « largement suffisant » (44%).

Il faut remarquer que les Médaillés sont d'une part plus nombreux à être à temps partiel (47%,) (cf. Tableau 5 S : Quotité d'heures selon le niveau de performance) que les Médaillables (32%) et les Espoirs (40%), et d'autre part parmi les temps partiels sont ceux qui ont les plus petits contrats horaires.

Tableau 5-V : Perception du temps consacré au métier.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	**44**	46	4	6	100
Médaillables	32	68	0	0	100
Potentiels	27	73	0	0	100
Espoirs	100	0	0	0	100
Moyenne	**40**	**55**	2	3	100

Lecture : 44% des Médaillés trouvent « largement suffisant » le temps consacré au métier.

5.3 LE TEMPS DE L'ANNÉE SABBATIQUE CONSACREE AU SPORT.

5.3.1 Trois Médaillés sur quatre ont déjà consacré une année entière à leur sport contre seulement un tiers des sportifs en général.

D'une manière générale, seulement un tiers des sportifs s'est déjà consacré exclusivement à son activité pendant une année : sans formation, ni activité professionnelle (Tableau 5 W : Répartition des sportifs ayant déjà consacré uniquement une année à leur sport selon le niveau de performance).

Dans le détail, on trouve des différences importantes selon les niveaux de pratique. Plus les sportifs sont performants et plus ils ont déjà consacré au moins une année uniquement à leur pratique sportive : 73% des Médaillés ont déjà mis en œuvre cette expérience contre seulement 12% des Espoirs.

Tableau 5-W : Répartition des sportifs ayant déjà consacré une année uniquement à leur sport selon le niveau de performance.

	Non	Oui	Total
Médaillés	27	**73**	100
Médaillables	54	46	100
Potentiels	71	29	100
Espoirs	88	12	100
Moyenne	64	36	100

Lecture : 27% de Médaillés n'ont jamais consacré une année à pratiquer uniquement leur sport.

5.3.2 Parmi les sportifs ayant déjà pratiqué uniquement leur sport pendant une année, presque les trois quart recommenceraient.

En général, parmi les 36% de sportifs ayant déjà consacré une année entière à leur pratique sportive, 7 sportifs sur 10 déclarent vouloir recommencer cette expérience (Tableau 5 X: Les sportifs prêts à recommencer une saison complète de pratique sportive uniquement).

Dans le détail, en dehors des Espoirs, plus on est performant, plus on est prêt à recommencer. Les plus nombreux à soutenir cela sont les Médaillés (82%) et les Espoirs (82%). Les plus réticents sont les Potentiels (51%).

Tableau 5-X: Les sportifs prêts à recommencer une saison complète de pratique sportive uniquement.

	Non	Oui	Total
Médaillés	18	**82**	100
Médaillables	31	69	100
Potentiels	49	51	100
Espoirs	18	**82**	100
Moyenne	29	71	100

Lecture : 82% des Médaillés sont prêts à recommencer à ne faire que du sport pendant une saison.

5.3.3 Parmi les sportifs n'ayant jamais tenté l'expérience, plus de la moitié ne souhaitent pas le faire.

Parmi les 64% de sportifs n'ayant pas encore tenté l'expérience, 55% ne souhaitent pas la tenter (tableau 5 Y : Les sportifs prêts à sacrifier une année uniquement pour faire du sport). D'une manière générale, ils ne sont pas majoritaires à vouloir tenter l'expérience. Comparativement au tableau précédent, on peut dire que le fait de l'essayer une année donne davantage envie de poursuivre l'expérience une saison supplémentaire.

Dans le détail, les Espoirs sont davantage prêts à le faire (57%). Les plus réticents sont les Potentiels (66%), ce qui paraît paradoxal car on pourrait imaginer qu'ils pourraient avoir l'idée de tenter un sacrifice scolaire ou professionnel pour concourir dans les grands championnats. De même, les Médaillables (61%) sont étrangement nombreux à être réticents. La situation interroge car on aurait pu penser que les sportifs en quête de performance seraient peut-être les plus enclins à mettre un coup d'accélération sur le sport.

Tableau 5-Y : Les sportifs prêts à consacrer une année uniquement pour faire du sport.

	Non	Oui	Total
Médaillés	54	46	100
Médaillables	61	39	100
Potentiels	66	33	100
Espoirs	42	57	100
Moyenne	55	44	100

Lecture : 55% des sportifs qui n'ont pas encore sacrifié une année pour le sport sont prêt à le faire.

5.4 CONCLUSION SUR L'ANNÉE CONSACRÉE AU SPORT : UNE EXPÉRIENCE SATISFAISANTE

D'une manière générale, la majorité des sportifs n'ont jamais consacré une année entière exclusivement à leur pratique sportive. L'expérience ne tente pas forcément les sportifs s'ils ne l'ont jamais faite. Par contre, c'est une expérience qui semble satisfaire ceux qui l'ont déjà réalisée : les trois quart seraient prêts à recommencer.

Cette question est épineuse car elle laisse supposer qu'une année sportive sabbatique semble être une expérience satisfaisante aux yeux des sportifs. Une précédente enquête par entretien avait pourtant montré que les sportifs interviewés qui avaient tenté cette expérience l'avaient plutôt mal vécue. Il serait intéressant de recreuser la question afin d'analyser précisément les conditions de cette expérience car deux éléments pourraient jouer un rôle important dans la mise en œuvre de ce type d'expérience : l'âge et le statut. Quand on est plus âgé et que l'on a une vie familiale, une autonomie…, la situation n'est peut-être pas identique à celle vécue par un jeune interne à l'INSEP. Quand on est salarié ou étudiant, ce n'est sans doute pas exactement la même chose. Or dans la précédente enquête les expériences négative rapportées provenaient surtout d'étudiants sportifs ayant tenté l'expérience pendant leurs études. Nous n'avions pas eu d'entretien avec des salariés.

6 LE TEMPS DE L'ALIMENTATION

Le temps de l'alimentation : principaux constats et enseignements

- ⇨ D'une façon générale la durée du petit déjeuner est courte et cela semble satisfaire plus des deux tiers des sportifs.
- ⇨ Plus on est performant, plus on raccourcit le petit déjeuner.
- ⇨ Les sportifs consacrent moins de temps que les français à leur alimentation. 80% consacrent moins de 1h20 par jour alors que la moyenne en France est de 1h37.
- ⇨ L'alimentation : un moyen d'optimiser ses performances
- ⇨ Plus on est performant, plus le plaisir du repas est une préoccupation. Plus on est dans la catégorie Espoirs et plus l'optimisation des performances comme finalité associée à l'alimentation est importante.
- ⇨ Un recours privilégié au diététicien et à internet pour s'informer sur ses pratiques alimentaires (encore davantage pour les Médaillés).

6.1 DES PETITS DÉJEUNERS « EXPRESS »

D'une façon générale, **la durée du petit déjeuner des sportifs est plus courte que celles des français**. Le baromètre Santé-Nutrition 2008 de l'INPES indique une durée moyenne de 17 minutes pour le petit déjeuner. A l'INSEP 84% des sportifs mangent en moins de 20 mn et 42% en moins de 10mn (Tableau 6 A : Durée du petit déjeuner). Sans avoir précisément la moyenne mais uniquement des intervalles, la différence semble particulièrement importante. Cette situation interroge d'une part sur les raisons et, d'autre part, sur les conséquences.

Concernant les raisons : est-ce la conséquence d'un excès de fatigue ou d'un coucher tardif qui pousseraient les sportifs à se lever tard et réduire la durée de leur petit déjeuner ? Est-ce un manque d'appétit le matin ? Est-ce culturel ?

Concernant les conséquences, cela interroge sur la quantité et la qualité de l'alimentation du matin et sur la disposition physique à l'effort lors de l'entraînement matinal.

Tableau 6-A : Durée du petit déjeuner.

	a. 0-10 minutes	b. 10-20 minutes	c. 20-30 minutes	d. 30 minutes ou plus	Total
Médaillés	51	34	13	2	100
Médaillables	38	40	19	0	100
Potentiels	46	39	12	1	100
Espoirs	35	49	15	0	100
Moyenne	42	42	15	1	100

Lecture : 51% des médaillés mangent en moins de dix minutes le matin.

6.1.1 Une situation jugée plutôt satisfaisante

Quoi qu'il en soit cette situation semble satisfaire les sportifs. 70% des sportifs estiment suffisant le temps qu'ils consacrent à cette temporalité (Tableau 6 B : Perception de la durée du petit déjeuner).

Dans le détail de la performance, une distinction apparaît entre les Espoirs et les Médaillés :

- Les Médaillés sont plus enclins à manger vite le matin (moins de 10min).
- Les Espoirs sont les plus nombreux à consacrer entre 10 et 20 minutes à leur petit déjeuner.
- Les deux autres catégories semblent mieux réparties.

Cette situation interroge encore fortement quand on connait l'importance nutritionnelle du petit déjeuner et qu'on constate qu'un Médaillé sur deux consacre moins de 10 mn à son petit déjeuner. Est-il possible de prendre un petit déjeuner qui répond aux besoins nutritionnels en moins de 10 mn ? Mais surtout comment expliquer que les Médaillés, c'est-à-dire les sportifs normalement les plus sensibilisés, formés, expérimentés, soient ceux qui consacrent le moins de temps à ce repas ?

Il est également étonnant de constater que, paradoxalement, les Espoirs, par définition novices, plus jeunes et moins expérimentés, soient ceux qui prennent le plus de temps pour leur petit déjeuner. Est-ce le fait qu'une grande majorité des Espoirs est interne et dispose

donc d'un petit déjeuner préparé le matin ? Le problème, c'est que de source INSEP, seulement 25% des sportifs prennent leur petit déjeuner au self.

Tableau 6-B : Perception de la durée du petit déjeuner.

	a. Largement suffisant	b. Suffisant	c. Plutôt insuffisant	d. Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	25	43	20	12	100
Médaillables	12	61	16	9	100
Potentiels	15	55	20	8	100
Espoirs	14	52	21	13	100
Moyenne	16	53	20	10	100

Lecture : 25% des Médaillés estiment « largement suffisant » la durée consacrée au petit déjeuner.

6.2 DES DURÉES DE DÉJEUNER ET DINER INFERIEURES AUX MOYENNES FRANÇAISES

D'une façon générale la moitié des sportifs mangent le midi en 20/30 minutes et seulement 13% d'entre eux y consacrent plus de 30 minutes (Tableau 6-C : Durée du déjeuner). On est donc bien en dessous des moyennes nationales puisque les français consacre en moyenne 39 minutes à leur déjeuner (INPES, baromètre santé nutrition 2008).

Concernant le diner, nous sommes quasiment dans les mêmes proportions. La moitié des sportifs mangent en 20 à 30 minutes. Par contre, ils prennent un petit peu plus leur temps le soir.

Alors que pour le déjeuner, ils sont 13% seulement à manger en plus de 30 minutes, pour le diner, ils sont environ 25% (Tableau 6 D : Durée du dîner). Mais on est encore en dessous de la moyenne nationale qui est de 41 minutes pour le diner (INPES, baromètre santé nutrition 2008).

Si on cumule les trois périodes de repas, on s'aperçoit que les sportifs consacrent peu de temps à leur alimentation. Les intervalles de notre mode de questionnement ne nous permettent pas de donner une moyenne, mais on peut estimer qu'ils sont moins de 20% à consacrer plus de 1h20 à leur trois repas alors que les français y consacrent 1h37 en moyenne quotidiennement (INPES, baromètre santé nutrition 2008).

Cette information est intéressante et montre que les sportifs de l'INSEP consacrent beaucoup moins de temps aux repas que les jeunes de leur âge. D'après l'enquête emploi du temps 2009, les moins de 25 ans consacrent en moyenne 2h15 à leur alimentation par jour si l'on cumule tous les temps consacrés à celle-ci comme la collation et les petits encas durant la journée (Encadré : Information sur les temps consacrés à l'alimentation).

Dans le détail de la performance :

Concernant le déjeuner, plus les sportifs sont performants plus ils disent y consacrer du temps : 72% des Médaillés mettent plus de 20 minutes, viennent ensuite les Médaillables (67%), les Potentiels (63%), et les Espoirs (62%).

Concernant le diner, on ne note pas de différence selon le niveau de performance.

Tableau 6-C : Durée du déjeuner.

	0-10 minutes	10-20 minutes	20-30 minutes	30 minutes ou plus	Total
Médaillés	0	26	55	17	100
Médaillables	5	24	54	13	100
Potentiels	4	30	49	14	100
Espoirs	7	34	49	11	100
Moyenne	5	30	51	13	100

Lecture : 55% des Médaillés consacre 20 à 30 minutes à leur déjeuner.

Tableau 6-D : Durée du dîner.

	0-10 minutes	10-20 minutes	20-30 minutes	30 minutes ou plus	Total
Médaillés	1	23	48	**28**	100
Médaillables	5	21	51	23	100
Potentiels	3	22	52	24	100
Espoirs	2	23	47	28	100
Moyenne	3	22	49	26	100

Lecture : 28% des Médaillés dînent en 30 minutes ou plus.

Malgré un temps consacré aux repas bien inférieur aux pratiques des jeunes de leur âge, les sportifs ne semblent pas massivement mécontents des temps qu'ils y consacrent. On note par contre une forte différence entre la perception du repas du midi et celle du soir. Le midi, ils sont 28% en moyenne à trouver ce temps insuffisant (Tableau 6 E : Perception de la durée du

déjeuner) contre à peine 14% le soir (Tableau 6 F : Perception de la durée du dîner). Il faut peut-être souligner ici que le soir est peut-être moins contraint que le midi. Le midi est plus soumis à des arbitrages avec des temporalités imposées (entraînement puis reprise des cours) et le soir, en dehors du cas des lycéens (trois études pas semaine), avec des temporalités moins régulées par l'institution et souvent organisées par le sportif : révisions, devoirs, internet, téléphone, etc.

Dans le détail de la performance, concernant le déjeuner, plus on est performant et plus on est satisfait du temps consacré à son alimentation. On ne note pas de différence de satisfaction concernant le diner.

Il faut remarquer un lien très fort entre le temps consacré et le niveau de satisfaction. Plus on consacre de temps et plus on est satisfait (Tableau 6 G : Temps consacré en fonction de la perception de la durée) et inversement ceux qui consacrent le moins de temps à leur repas sont ceux qui sont le plus insatisfaits. Ce qui laisse supposer que les sportifs subissent un temps de repas trop court et souhaiteraient sans doute l'allonger.

Tableau 6-E : Perception de la durée du déjeuner.

	Largement suffisante	Suffisante	Plutôt insuffisante	Vraiment insuffisante	Total
Médaillés	**24**	**59**	14	4	100
Médaillables	11	60	22	3	100
Potentiels	14	59	20	5	100
Espoirs	11	51	29	7	100
Total	14	56	23	5	100

Lecture : 24% des Médaillés estiment « largement suffisante » la durée de leur déjeuner.

Tableau 6-F : Perception de la durée du dîner.

	Largement suffisante	Suffisante	Plutôt insuffisante	Vraiment insuffisante	Total
Médaillés	28	57	12	3	100
Médaillables	18	69	12	1	100
Potentiels	23	65	9	3	100
Espoirs	25	58	12	4	100
Moyenne	24	62	11	3	100

Lecture : 28% des Médaillés estiment « largement suffisante » la durée de leur diner.

Tableau 6-G : Temps consacré en fonction de la perception de la durée.

Déjeuner	Moins de 20 minutes	Plus de 20 minutes	Total général
Suffisant	24%	76%	**100%**
Insuffisant	61%	39%	**100%**
Total général	35%	65%	**100%**

Lecture : Parmi les sportifs trouvant suffisant le temps consacré au repas du midi, 24% y consacrent moins de 20 minutes.

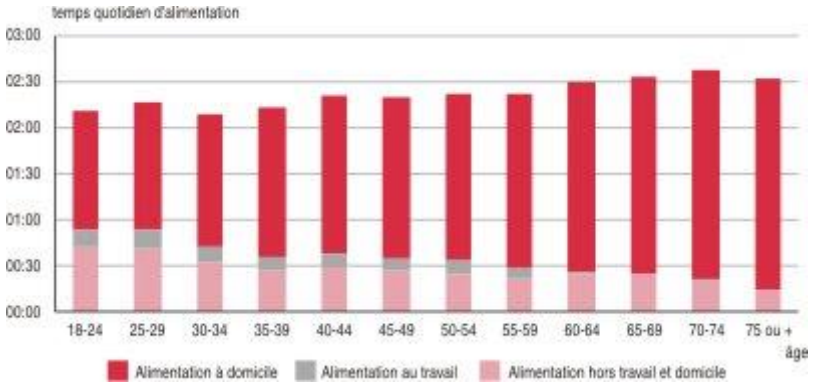
Encadré : Informations sur les temps consacrés à l'alimentation.

Le baromètre Santé-Nutrition 2008 de l'INPES indique les durées moyennes quotidiennes suivantes : 17 minutes pour le petit déjeuner, 39 minutes pour le déjeuner et 41 minutes pour le dîner, ces temps augmentant avec l'âge.

Ces résultats peuvent être mis en rapport avec les chiffres de l'INSEE. Selon l'enquête Emploi du temps de 2009-2010, « en moyenne, les repas sont considérés comme des moments aussi agréables que lire ou écouter de la musique. Les personnes les plus âgées les apprécient le plus et y consacrent le plus de temps. Les plus jeunes les apprécient moins, prennent moins souvent de petit déjeuner et mangent beaucoup plus fréquemment à l'extérieur de chez eux. »

Les français préservent leur temps de repas, mais l'âge influence cette durée. L'Insee fournit un graphique évocateur :

Graphique 1 - La part d'alimentation en dehors du domicile diminue avec l'âge



Lecture : les moins de 25 ans consacrent en moyenne 2 h 11 par jour à l'alimentation, dont 42 minutes hors du domicile et du lieu de travail.

Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

Une notice intéressante accompagne le graphique : « En 2010, comme en 1986, les hommes passent un peu plus de temps à s'alimenter que les femmes, la différence se faisant sur les repas pris hors du domicile. En outre, le temps dédié à l'alimentation augmente à partir de la quarantaine : jusqu'à 2 h 34 par jour en moyenne pour les 60 ans et plus, contre 2 h 13 pour les moins de 40 ans *(graphique 1)*. Ce sont les repas pris chez soi qui durent plus longtemps. Au contraire, le temps d'alimentation pris à l'extérieur est beaucoup plus important, en proportion, chez les plus jeunes (41 % du temps pour les moins de 25 ans) et décroît très régulièrement avec l'âge. Ces écarts existaient déjà en 1986 mais se sont renforcés. »

6.3 LE REPAS : ENTRE FONCTION UTILITAIRE ET FONCTION SOCIALE

Deux fonctions principales semblent dominer l'idée de « manger » : les sportifs interrogés sont partagés entre une fonction utilitaire et une fonction sociale de l'alimentation. 79% pensent que cela permet d'optimiser leurs performances et 71% que c'est une occasion de partager un moment entre amis (Tableau 6 H : La fonction du repas).

Sans que cela soit aussi important, l'idée de plaisir et d'occasion de décompresser revient chez plus de la moitié des sportifs.

On s'aperçoit que le repas est une temporalité multifonctionnelle mais qu'en fonction du niveau de performance les fonctions sont différemment évoquées.

Plus on est performant, plus l'idée de plaisir est importante et plus on est dans la catégorie Espoirs et plus l'optimisation des performances est importante. 74% des Médaillés contre 46% des Espoirs disent prendre du plaisir dans le repas. 70% des Médaillés contre 86% des Espoirs disent en attendre une optimisation de leur performance.

Cette différence interroge. Est-elle la conséquence des campagnes de communication autour de l'alimentation qui feraient que les Espoirs seraient mieux informés ? A-t-on à faire à un effet de saturation ? Est-on confronté avec les médaillés à une population qui ayant déjà eu des résultats a plus confiance en ses qualités intrinsèques et accordent moins d'importance au

reste ? En tout cas, elle signifie qu'avec l'âge le repas reprend une fonction sociale et perd de sa fonction utilitaire.

Elle interroge aussi sur la réalité et surtout la mise en œuvre de cette fonction utilitaire tant l'idée reçue est que les sportifs sont peu vigilants sur leur alimentation. On peut alors émettre plusieurs hypothèses. Soit les sportifs sont persuadés de la fonction performance de leur alimentation mais ont décidé de ne pas la prendre en compte. Soit les sportifs sont réellement attentifs à leur alimentation mais ce n'est pas forcément perçu par l'environnement. Soit ils savent que c'est important mais ne connaissent pas réellement les bonnes pratiques ou peut-être que les autres fonctions sont plus importantes quand des choix doivent se réaliser : « je sais que je dois faire attention à mon alimentation mais j'ai envie surtout de me faire plaisir » ou de dormir dans le cas du petit déjeuner.

Même si les sportifs savent que c'est important, ils ne sont peut-être pas capables de faire l'effort, tant l'effort et la rigueur leur semble s'immiscer dans toutes les temporalités de leur vie. Maintenant il y a sans doute également une part non négligeable de sportifs qui ne connaissent pas les pratiques alimentaires recommandées, mais cette enquête ne permet pas de la mesurer.

L'enquête Emploi du temps fournit enfin des éléments sur le rapport au repas selon les âges, les sexes, et les classes sociales : « Sans surprise, le repas constitue pour les Français un des moments les plus agréables, moins que jouer, regarder un spectacle ou se promener, mais quasiment autant que lire ou écouter de la musique. Les repas pris en compagnie sont les plus appréciés, les femmes étant encore plus sensibles à ce facteur. Ce sont les plus jeunes qui apprécient le moins ces temps de la journée. Au contraire, les plus âgés en tirent le plus de satisfaction et, on l'a évoqué, y consacrent un temps plus important ».

Tableau 6-H : La fonction du repas.

	Un moyen d'optimiser ses performances	**L'occasion de partager un moment entre amis**	**Un moyen de prendre du plaisir**	**Une occasion de décompresser**
Médaillés	70	75	**74**	56
Médaillables	74	66	61	53
Potentiels	71	73	69	53
Espoirs	**86**	71	46	53
Moyenne	79	72	60	54

Lecture : 70% des Médaillés pensent que manger est un moyen d'optimiser leurs performances.

6.4 DIÉTÉTICIEN ET INTERNET : DES SOURCES D'INFORMATION PRIORITAIRES SUR L'ALIMENTATION.

Parmi les sources d'informations mobilisées par les sportifs à propos de l'alimentation, la source la plus mobilisée est le recours à un spécialiste de la question. Un peu plus de quatre sportifs sur dix disent ainsi voir en priorité un diététicien quand ils se posent des questions sur leur alimentation. Ensuite pour un quart, les sportifs recherchent eux-mêmes les réponses à leur question via l'internet ou demandent conseil à un autre sportif. L'entraineur et le responsable du pôle sont finalement très peu mobilisés par les sportifs.

Deux enseignements ressortent de cette première analyse

- Presque la moitié des sportifs (46%) gèrent eux-mêmes leur alimentation. Ils vont sur internet ou demandent à d'autres sportifs pour comprendre les bonnes pratiques. Evidemment le point positif de cette situation réside dans leur capacité à se prendre en main, à autonome. La question est de savoir si les ressources électroniques ou l'expérience des copains permettent de devenir un expert.

- Même si, avec 43%, le recours au diététicien est important, on peut s'interroger sur les raisons pour lesquelles cette démarche n'est pas plus répandue alors que des diététiciens sont présents dans l'INSEP.

- Le faible score du recours à l'entraîneur et au responsable du pôle interroge également : est-ce que les entraîneurs n'ont pas les compétences ? est-ce que les entraîneurs ne veulent pas se charger de cette question ? est ce qu'ils renvoient tout simplement vers des spécialistes ? mais alors pourquoi le recours à d'autres sportifs ?

Dans le détail de la performance, on s'aperçoit que :

- ⇨ Le recours à l'entraîneur décline avec la performance. Seulement 4% de Médaillés contre 15% chez les Espoirs.

- ⇨ Le diététicien et internet prennent de l'importance avec la performance.

Est-ce un effet d'âge, d'expérience, de professionnalisation ? Toujours est-il qu'un peu plus de la moitié des Médaillés ont recours à l'expert en diététique et que 30% s'informent sur internet. On sent à la fois une autonomisation et une professionnalisation grandissante chez les Médaillés qui est fortement atténuée chez les Espoirs. On peut aussi penser qu'il y a au début chez les Espoirs une certaine forme d'autorité charismatique de l'entraîneur pour toutes les questions plus ou moins liées à la performance sportive, et que progressivement, les SHN développent eux-mêmes une expertise.

Tableau 6-I : Sources d'information sur l'alimentation.

	Diététicien	Internet	Pairs	Entraîneur	Total
Médaillés	51	30	15	4	100
Médaillables	45	27	22	6	100
Potentiels	42	24	24	11	100
Espoirs	40	21	23	15	100
Moyenne	43	24	22	10	100

Lecture : 51% des Médaillés déclarent s'informer auprès du diététicien pour obtenir des informations sur leur alimentation.

7 LE TEMPS DE LA RÉCUPÉRATION

Préambule

La question de la récupération étant très large tant les méthodes connues et déclarées par les enquêtés sont nombreuses, nous avons choisi d'opter pour la stratégie de l'entonnoir. Il s'agissait dans un premier temps de mesurer l'état des connaissances des sportifs en matière de récupération, dans un second temps de savoir, parmi les méthodes qu'ils connaissaient, celle qui leur semblait la plus efficace, et dans un troisième temps d'estimer la fréquence de pratique et le niveau de satisfaction du temps consacré à ce type de récupération.

Pour aborder l'état des connaissances en matière de récupération, nous avons posé une question ouverte : « Citez spontanément les méthodes de récupération que vous connaissez ? »

L'intérêt de ce type de questionnement est d'apporter des réponses spontanées, non orientées. Le questionné déclare les activités qui selon lui sont des méthodes de récupération. C'est l'enquêté qui fixe sa définition. La liste des propositions est sans limite, cela renseigne l'étendue des méthodes connues.

Le tableau 7-A (Les méthodes de récupération déclarées par les enquêtés) recense toutes les méthodes qui ont été déclarées par les enquêtés. 54 déclarations différentes ont été recensées. Pour simplifier et obtenir des groupes suffisamment importants, nous avons réalisé 14 regroupements.

Un premier constat ressort sur la nature des informations ainsi collectées. Quand on parle de récupération, on parle certes de méthodes mais aussi de moyens, c'est-à-dire d'activités qui ne sont pas forcément instrumentalisées et considérées comme des méthodes. L'alimentation, le sommeil et les boissons sont trois exemples qui illustrent particulièrement bien cette catégorie. En effet, en laissant ouvertes les réponses, on permet aux sportifs d'exprimer ce que sont, selon eux, des méthodes de récupération. On s'offre ainsi la possibilité de réinterroger

des définitions fixées par la communauté scientifique qui nous empêcheraient de capter certaines réponses. Le sommeil peut ne pas être considéré comme une méthode mais juste comme un moyen ; on pourrait également rentrer dans le détail de la définition du terme « méthode de récupération » : peut-on considérer le fait de boire de l'eau ou de s'alimenter comme une méthode ? Pour l'alimentation par exemple la frontière est fragile. C'est un moyen mais ça devient une méthode lorsqu'on met en œuvre certaines pratiques : « complément alimentaire », utilisation de « nutrinsep ».

Tableau 7-A : Les méthodes de récupération déclarées par les enquêtés.

Regroupements	Méthodes déclarées
Alimentation	Compléments alimentaires, alimentation, manger, protéine, bien manger
Balnéothérapie	Balnéo, bain froid et chaud, hydro récupération, bains contrastés
Boisson de récupération	Boissons énergétiques, lait protéiné, gatorade, boisson de récupération, isostar
Chaud	Bain chaud, sauna, hammam
Circulation	Bas de contention, électrothérapie, collants, veino plus, drainage, jambes en l'air, presso thérapie, électrostimulation, vêtement de compression, rouleau de massage
Sommeil	Sommeil, dormir, dormir tôt
Etirements	Etirements
Froid	Cryo, bain froid, glace
Hydratation	Hydratation, eau, boire
Massages	Kiné, massage, lit à eau
Récupération Active	Footing, yoga, récupération active, sport, marche, vélo
Récupération Passive	Repos, relaxation, repos complet
Sieste	Sieste
Social	Promenade, vacances, sortir, loisirs

7.1 LES MÉTHODES DE RÉCUPÉRATION

Le temps de la récupération : principaux constats et enseignements

- ⇨ Les méthodes de récupération les plus citées sont : la balnéo (citée spontanément par 75% des sportifs), les massages (54%), le froid (40%) et le sommeil (39%).
- ⇨ Le sommeil est la méthode de récupération jugée la plus efficace (27% des SHN), suivi de la balnéothérapie (19%), des massages (15%), du froid (12%). Dans le détail de la performance, pour les Médaillés la méthode la plus efficace est le massage (26%).
- ⇨ Des fréquences de pratiques spécifiques aux méthodes. Plus on est performant, moins la pratique de récupérations citée est régulière.
- ⇨ Presque la moitié des sportifs interrogés (44%) sont plutôt insatisfaits du temps consacré à la récupération. Médaillés : temps de récupération estimé plus souvent suffisant

7.1.1 Les méthodes les plus citées : balnéothérapie, massage, froid, sommeil

Le podium des méthodes les plus citées est dans l'ordre (Tableau 7-B : Classement général des méthodes de récupération les plus citées) : la balnéothérapie (75%), les massages (54%), le froid (40%). Le sommeil (39%) arrive quasiment à égalité avec le froid (40%).

Parmi les activités citées, il faut noter la forte notoriété de la balnéo. Les trois quart des sportifs citent cette activité. Si l'on ajoute à cette activité les bains froids, on constate que le fait de se plonger dans un liquide pour récupérer est entré dans la culture sportive à haut niveau. Ce constat ne veut pas pour autant dire que la balnéo est utilisée comme le recommande les protocoles de récupération, ni que cette méthode soit largement utilisée. Cela veut simplement dire que cette technique est aujourd'hui reconnue presqu'unanimement comme une méthode de récupération par les sportifs.

Ensuite les massages représentent un second niveau d'activités particulièrement important puisque c'est la deuxième activité la plus déclarée. Près d'un sportif sur deux la déclare comme une méthode de récupération.

Le froid et le sommeil constitue un troisième niveau de connaissance. Quatre sportifs sur dix citent ces deux méthodes.

Sans commenter plus encore les résultats, il faut tout de même constater qu'un quart des sportifs citent également les étirements (23%) alors même que, d'après les spécialistes de la récupération, les étirements ne sont pas une méthode de récupération.

Tableau 7-B : Classement général des méthodes de récupération les plus citées.

Méthodes	Effectifs	Pourcentages
Balnéothérapie	397	75%
Massages	287	54%
Froid	215	40%
Sommeil	208	39%
Etirements	121	23%
Hydratation	98	18%
Alimentation	84	16%
Circulation	60	11%
Récupération Passive	56	11%
Récupération Active	54	10%
Boisson de récupération	39	7%
Chaud	35	7%
Sieste	23	4%
Social	7	1%

Lecture : 75% des sportifs citent la balnéothérapie comme méthode de récupération.

Pour analyser ce tableau, il faut garder à l'esprit qu'il existe une différence entre le niveau de connaissance scientifique des sportifs et leur représentation de ce qu'est une méthode de récupération.

Dans le détail de la performance, même si le classement des méthodes reste sensiblement le même, on peut constater quelques éléments distinctifs.

Les Médaillés citent beaucoup plus que les autres les massages et le froid. Par contre ils citent beaucoup moins l'hydratation, l'alimentation, et la récupération passive (Tableau 7-C : Classement en détail, avec les niveaux de performance).

Les Espoirs citent plus que les autres le sommeil, les étirements, l'hydratation et les boissons de récupération. A l'inverse ils citent beaucoup moins que les autres les massages et le froid.

Tableau 7-C : Classement en détail, avec les niveaux de performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	ensemble des SHN	effectifs
Balnéothérapie	71%	74%	76%	76%	75%	397
Massages	61%	60%	56%	43%	54%	287
Froid	53%	48%	43%	25%	40%	215
Sommeil	39%	37%	31%	50%	39%	208
Etirements	18%	11%	19%	38%	23%	121
Hydratation	8%	22%	11%	30%	18%	98
Alimentation	10%	23%	11%	19%	16%	84
Circulation	10%	16%	11%	9%	11%	60
Récupération Passive	6%	11%	11%	12%	11%	56
Récupération Active	11%	4%	13%	11%	10%	54
Boisson de récupération	4%	8%	5%	11%	7%	39
Chaud	3%	9%	11%	2%	7%	35
Sieste	3%	5%	5%	4%	4%	23
Social	1%	0%	2%	2%	1%	7
Nb de déclarations moyen	2,9	3,2	3,1	3,3	3,16	

Lecture : 71% des Médaillés citent la balnéothérapie comme méthode de récupération.

7.1.2 Podium des méthodes jugées les plus efficaces : sommeil, balnéothérapie, massages

Après la question 28 qui vise à connaître l'étendue des connaissances sur les méthodes de récupération, la question 29 envisage de classer et d'interroger l'efficacité des méthodes connues : « Parmi les méthodes de récupération que vous connaissez, laquelle estimez-vous la plus efficace ? »

Le sondage de ce retour d'expérience renseigne sur plusieurs points : leur définition profane des méthodes utilisées, leur représentation de l'intérêt de chaque méthode, la réception des campagnes de communication.

Par ailleurs, les scores des étirements, des vêtements de compression, de l'alimentation, ou de la boisson de récupération, invitent à interroger les modalités des campagnes de communication autour de ces pratiques.

Tableau 7-D : Méthodes de récupération jugées les plus efficaces selon le niveau de performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Total
Sommeil	23 **(2)**	23 **(1)**	22 **(1)**	28 **(1)**	24
Balnéothérapie	13 **(3)**	14 (4)	22 **(2)**	21 **(2)**	19
Massages	26 **(1)**	18 **(3)**	14 **(3)**	10 **(3)**	15
Froid	12 (4)	21 **(2)**	14 **(3)**	6	12
Récupération passive	6 (5)	5	6 (5)	4	5
Etirements	3	0	3	9 (4)	4
Hydratation	1	3	3	7 (5)	4
Sieste	2	4	2	3	3
Alimentation	1	4	1	1	2
Boissons de récupération	0	0	1	2	1
Récupération active	1	0	2	1	1
Chaud	0	1	1	0	0
Vêtements de compression	0	0	0	1	0
Moyenne	100	100	100	100	100

Lecture : 23% des Médaillés jugent le sommeil comme méthode la plus efficace.

D’une façon générale, sommeil (24%), balnéo (19%), massage (15%), froid (12%) sont les méthodes jugées les plus efficaces par les sportifs (Tableau 7-D : Méthodes de récupération jugées efficaces selon le niveau de performance).

Au total, ces quatre méthodes regroupent les deux tiers des sportifs. A l’intérieur de ce groupe, on trouve une méthode qui se définit davantage comme un moyen : le sommeil. Avec presque un sportif sur quatre qui déclare le sommeil comme la méthode la plus efficace, le sommeil apparaît comme une valeur forte dans les représentations de la récupération. On est typiquement ici sur une activité qui est aux limites de la méthode et d’une temporalité naturelle de la vie. Dormir est un moyen naturel de récupérer, par contre le sommeil peut être instrumentalisé et devenir un élément avec lequel on va jouer pour mieux récupérer. La déclaration « dormir tôt » revient par exemple souvent dans les méthodes déclarées par les sportifs et que nous avons regroupé dans « sommeil ». On peut dire que dormir tôt est une forme d’instrumentalisation du temps de sommeil. Ensuite deux méthodes qui relèvent des techniques de froid et de balnéothérapies apparaissent aussi comme fortement plébiscitées. Nous avons préféré regrouper ces méthodes séparément afin de distinguer ce qui relève des techniques liées au froid (la cryothérapie et les bains froids) de ce qui relève de la balnéothérapie. On ne sait pas en effet si derrière la déclaration « balnéo », les sportifs mobilisent un protocole du type chaud/froid, uniquement bain chaud ou uniquement froid. Enfin une méthode qui renvoie à une intervention extérieure : les massages. Une technique extérieure, dans le sens où elle est conditionnée à la présence d’un masseur.

Dans le détail, on note des différences intéressantes entre les niveaux de performance (Tableau 7 D : Méthodes de récupération jugées les plus efficaces selon le niveau de performance.).

Chez les Médaillés, les massages sont la méthode estimée la plus efficace. Ils sont plus cités que le sommeil. Il faut voir peut-être ici des conséquences purement structurelles. D’une manière générale les sportifs positionnés sur la liste des « potentiellement médaillables » ont un accès privilégié à différents spécialistes dont les kinésithérapeutes.

Concernant les Médaillables, si le sommeil reste le pilier de la récupération, le froid, plus qu’ailleurs, est déclaré comme une méthode particulièrement efficace. 21% des « Médaillables » l’utilise. Ce constat interroge les raisons de cette différence. Peut-être est-ce une pratique plus courante dans certains sports ?

Chez les Espoirs, les étirements sont la 4ème méthode la plus citée. Contrairement aux réponses des autres groupes, les Espoirs citent les étirements et l'hydratation dans les cinq méthodes les plus efficaces. Cette situation interroge car, d'après les spécialistes de la récupération, les étirements ne participent pas à celle-ci. Peut-être que dans la phase d'apprentissage, ces éléments sont plus souvent rappelés par les entraîneurs que durant la suite de la carrière, ce réflexe devant être ancré durablement depuis quelques années.

7.1.3 Des fréquences de pratique spécifiques aux méthodes.

D'une façon générale, on constate que très peu de sportifs (seulement 3%) déclarent ne jamais avoir recours à la méthode de récupération qu'ils jugent la plus efficace. La majorité (58%) pratiquent cette méthode plus d'une fois par semaine et 80% au moins une fois par semaine (Tableau 7-E : Fréquence de pratique de la méthode jugée la plus efficace).

Dans le détail de la performance, on constate que la fréquence de pratique chute parallèlement au niveau de performance. Presque 90% des Espoirs pratiquent au moins une fois par semaine contre seulement 70% des Médaillés. Cette différence est peut-être la conséquence des méthodes privilégiées par ces deux populations et de leur fréquence spécifique de pratique.

Tableau 7-E : Fréquence de pratique de la méthode jugée la plus efficace.

	Jamais	Moins d'une fois par semaine	Une fois par semaine	Plus d'une fois par semaine	Total
Médaillés	2	27	15	55	100
Médaillables	4	26	18	52	100
Potentiels	3	18	27	52	100
Espoirs	1	11	21	67	100
Moyenne	3	18	22	58	100

Lecture : 55% des Médaillés pratiquent « plus d'une fois par semaine » la méthode de récupération qu'ils jugent la plus efficace pour eux.

Le tableau 7-F (les fréquences de pratique des méthodes de récupération jugées les plus efficaces) montre effectivement des différences de fréquence de pratique entre les activités de récupération. Sommeil, étirements, alimentation, boisson de récupération sont des méthodes qui ont des fréquences de pratique élevées. Dans ces 4 activités plus de 85% des sportifs

déclarent une fréquence supérieure à une fois par semaine. Etant donné que ces méthodes sont surreprésentées chez les Espoirs, on a peut-être là une piste d'explication au fait que les Espoirs ont une fréquence plus élevée de pratique de récupération.

Tableau 7-F : Les fréquences de pratique des méthodes de récupération jugées les plus efficaces

	Jamais	Moins d'une fois par semaine	Une fois par semaine	Plus d'une fois par semaine	Total général	Part de la méthode dans les déclarations
Sommeil	1	7	7	86	100	24
Balnéothérapie	1	23	38	37	100	19
Massage	4	38	22	36	100	15
Froid	5	30	31	33	100	12
Récupération passive	0	22	39	39	100	5
Etirements	7	0	7	86	100	4
Hydratation	0	0	5	95	100	4
Sieste	6	0	30	65	100	3
Alimentation	0	0	9	91	100	2
Boissons de récupération	0	0	0	100	100	1
Récupération active	0	34	13	53	100	1
Chaud	0	34	37	29	100	0
Vêtements de compression	0	37	0	63	100	0
Total général	**2**	**19**	**22**	**57**	**100**	100

Lecture : parmi les sportifs jugeant la balnéothérapie comme la méthode de récupération la plus efficace, 37% pratique cette méthode plus d'une fois par semaine.

7.1.4 Le temps consacré à la récupération est jugé plutôt insuffisant.

D'une façon générale, même si 55% des sportifs sont satisfaits du temps de récupération, le taux d'insatisfaction demeure très élevé : **44% des sportifs interrogés sont plutôt insatisfaits du temps consacré à la récupération**. Précisément, 50% le jugent « suffisant » contre ~~et~~ 39% qui le jugent « insuffisant », donc il n'y a pas de grosse satisfaction (5% de « largement suffisant ») ni de grande insatisfaction (5% de « vraiment insuffisant ») (Tableau 7-G : Perception du temps de récupération selon la performance).

Le score particulièrement élevé de 44% de sportifs qui trouvent insuffisant le temps consacré à la récupération invite à interroger les dispositifs à mettre en place pour augmenter cette

satisfaction. Cela interroge d'autant plus que parmi les 55% de sportifs estimant plutôt suffisant le temps, seuls 5% le trouvent largement suffisant. Dans une logique de recherche de performance et dans un contexte concurrentiel où les différences sont parfois infimes entre les meilleurs, la question de la récupération peut être un enjeu fort.

Dans le détail, plus on est performant, plus le temps consacré à la récupération est jugé suffisant. 64% des Médaillés estiment suffisant ce temps consacré à la récupération contre seulement 52% des Espoirs. Les Espoirs sont les plus nombreux à trouver ce temps insuffisant.

Tableau 7-G : Perception du temps de récupération selon la performance.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	5	59	33	4	100
Médaillables	3	53	40	4	100
Potentiels	8	47	39	7	100
Espoirs	5	47	43	5	100
Moyenne	5	50	39	5	100

Lecture : 48% des Espoirs trouvent « plutôt insuffisant » ou « vraiment insuffisant » le temps consacré à la récupération.

7.2 LE SOMMEIL

Le temps de sommeil : principaux constats et enseignements

- ⇨ Les Espoirs davantage en manque de sommeil. En France les moins de 18 ans dorment normalement entre 8 et 10 heures. A l'INSEP, 45% des Espoirs dorment moins de 8 heures. Les autres catégories semblent moins en déficit de sommeil.
- ⇨ Plus on est performant plus on est satisfait du temps de sommeil : les Espoirs et les Potentiels estiment plus insuffisant que les autres le temps de sommeil. 65% des Espoirs trouvent insuffisant le temps de sommeil, ce qui confirme leur manque de sommeil objectif.
- ⇨ Avec l'âge et la performance, les sportifs se couchent et se lèvent de plus en plus tard.

7.2.1 Un temps de sommeil inférieur aux données nationales.

Un déficit de sommeil chez les Espoirs

D'une façon générale, **les sportifs « Espoirs » de l'INSEP semblent dormir moins que les jeunes français de leur âge**. En règle générale, en France les 14-17 ans dorment entre 8 et 10 heures par nuit (Bénédicte Le Coz, 2015). A l'INSEP, 42% des moins de 18 ans dorment moins de 8 heures par nuit et 92% moins de 9 heures par nuit (Tableau 7 I : Durée du sommeil selon l'âge). On est donc, semble-t-il, bien en dessous des moyennes nationales.

Concernant les plus de 18 ans, en France sur cette tranche d'âge, on dort entre 7 et 9 heures. La question est donc beaucoup moins problématique car les déclarations des sportifs de l'INSEP se situent majoritairement dans cet intervalle. Seulement 10% dorment moins que 7 heures par nuit.

Dans le détail de la performance, seules les Médaillables semblent dormir un peu plus : 65% dorment plus de 8h/nuit contre 55% en moyenne pour les sportifs de l'INSEP (Tableau 7 H : Durée du sommeil en fonction de la performance). Avec les Médaillés se sont également les sportifs qui ont les temps de sommeil les plus longs. 15% dorment plus de 9 heures alors qu'ils sont moins de 9% dans les deux autres groupes, ce qui est au-dessus des moyennes nationales.

Maintenant si l'on considère l'âge de ces différents groupes, on peut s'interroger sur le faible niveau de sommeil des niveaux de performance « Espoirs » et « Potentiels» qui sont les groupes dont les populations sont les plus jeunes. Normalement ces groupes devraient donc être ceux qui consacrent le plus de temps à dormir. Or les Espoirs et les Potentiels ne dorment pas plus que les Médaillés.

Tableau 7-H : Durée du sommeil en fonction de la performance.

	Moins de 7h	De 7 à moins de 8h	De 8 à moins de 9h	9h et plus	Total
Médaillés	10	36	39	15	100
Médaillables	7	28	50	15	100
Potentiels	9	41	41	9	100
Espoirs	11	34	46	8	100
Moyenne	10	36	44	11	100

Lecture : 15% des Médaillés dorment plus de 9h.
Note : Ce tableau est issu d'un recalcul des temps de coucher, de lever.

Tableau 7-I : Durée du sommeil selon l'âge.

	Moins de 7h	De 7 à moins de 8h	De 8 à moins de 9h	9h et plus	Total
Moins de 18 ans	**11**	**31**	50	7	100
18 à 20 ans	7	42	42	10	100
21 à 23 ans	14	34	39	13	100
24 ans et plus	7	35	45	13	100
Total général	**10**	**36**	**44**	**11**	**100**

Lecture : 11% des moins de 18 ans dorment moins de 7 heures.

7.2.2 Avec l'âge et la performance, les sportifs se couchent et se lèvent de plus en plus tard.

D'une façon générale, les sportifs se couchent assez tard : 45% entre 23h00 et minuit et 20% après minuit (Tableau 7 J : L'heure de coucher selon la performance). L'heure de leur réveil est étalée à partir de 6h30 jusqu'à plus de 8 heures sans qu'aucune tranche horaire ne soit privilégiée (Tableau 7 L : L'heure de lever selon la performance). Evidemment derrière ces heures de lever se trouvent les impératifs institutionnels liés à la profession ou à la formation.

Dans le détail on s'aperçoit qu'avec l'âge et la performance, on a tendance à se coucher de plus en plus tard et parallèlement se lever de plus en plus tard. Les Médaillés se couchent plus

que les autres après minuit et les Espoirs plus que les autres entre 22h et 23h. Sauf que si on regarde les données plus précisément on s'aperçoit que 52% des Espoirs se couche après 23h et que surtout que ce sont ceux qui se lèvent le plus tôt : 60% des Espoirs se lèvent avant 7h00. On comprend que le temps de sommeil n'est pas important et qu'ils pourraient en souffrir. Les explications tiennent aux horaires de fin de la scolarité le soir, l'étude se terminant à 21h45 et les cours reprenant le matin à 7h45. Au-delà de ces bornes temporelles, il faut ajouter l'impact des nouvelles sociabilités liées aux réseaux sociaux sur l'heure de coucher.

Tableau 7-J : L'heure de coucher selon la performance.

	21h/22h	22h/23h	23h/00h	00h/01h	1h ou plus	Total
a. Médaillés	1	20	45	28	7	100
b. Médaillables	4	27	47	21	2	100
c. Potentiels	7	22	49	16	6	100
d. Espoirs	6	42	41	9	2	100
Moyenne	**5**	**30**	**45**	**16**	**4**	**100**

Lecture : 20% des Médaillés se couchent entre 22h et 23h non inclus.

Tableau 7-K : L'heure de coucher selon l'âge.

	21h/22h	22h/23h	23h/00h	00h/01h	1h ou plus	Total
moins18 ans	5	50	37	6	2	100
18 à 20 ans	7	29	51	10	3	100
21 à 23 ans	5	22	41	24	7	100
24 ans et plus	2	19	50	25	4	100
Moyenne	**5**	**30**	**45**	**16**	**4**	**100**

Lecture : 50% des moins de 18 ans se couchent entre 22h et 23h non inclu.

Tableau 7-L : L'heure de lever selon la performance.

	Avant 6h	6h/6h30	6h30/7h	7h/7h30	7h30/8h	8h ou plus	Total
a. Médaillés	0	1	6	14	20	58	100
b. Médaillables	1	2	7	27	29	34	100
c. Potentiels	1	3	18	30	20	28	100
d. Espoirs	1	3	46	34	8	8	100
Moyenne	**1**	**2**	**24**	**29**	**17**	**27**	**100**

Lecture : 50% des Médaillés se lèvent après 8h00 du matin

Tableau 7-M : L'heure de lever selon l'âge.

	Avant 6h	6h/6h30	6h30/7h	7h/7h30	7h30/8h	8h ou plus	Total
Moins de 18ans	1	3	**56**	36	2	1	100
18 à 20 ans	1	3	23	40	16	17	100
21 à 23 ans	1	2	9	25	**27**	**36**	100
24 ans et plus	0	1	9	13	**25**	**52**	100
Moyenne	**1**	**2**	**24**	**29**	**17**	**27**	**100**

Lecture : 56% des moins de 18 ans se lèvent entre 6h30 et 7h00 non inclus.

7.2.3 Des Espoirs insatisfaits de leur temps de sommeil.

Au regard de ce constat sur le temps réel de sommeil, il apparaît que presqu'un sportif sur deux trouvent le temps consacré au sommeil insuffisant. Ce qui corrobore le fait que les sportifs comparativement dorment moins.

Dans le détail, les **Espoirs** et les **Potentiels** estiment plus insuffisant que les **Médaillés** et les **Médaillables** leur temps de sommeil. C'est le groupe **Potentiels** qui dort le moins, mais ce sont les **Espoirs** (65%) qui jugent le plus « insuffisant » leur temps de sommeil (Tableau 7-N : La perception du temps de sommeil en fonction de la performance). Ces données recoupées avec le besoin de sommeil selon l'âge[8] semblent participer de notre remarque précédente selon laquelle les Espoirs ne dorment pas suffisamment.

Tableau 7-N : La perception du temps de sommeil en fonction de la performance.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	12	47	36	4	100
Médaillables	5	56	33	7	100
Potentiels	7	45	38	11	100
Espoirs	6	28	52	13	100
Moyenne	7	41	42	10	100

Lecture : 59% des Médaillés trouvent « largement suffisant » ou « suffisant » la durée du sommeil.

[8] Par ailleurs, il s'agit de données moyennes. L'idéal serait bien sûr de pouvoir avoir un retour quotidien sur chaque temps de sommeil. Cela nécessiterait une logistique d'enquête bien plus lourde.

7.3 LA SIESTE

Le temps de la sieste : principaux constats et enseignements

- ⇨ D'une façon générale, la sieste est pratiquée au moins une fois par semaine par plus de la moitié des sportifs de l'INSEP. La raison essentielle pour ne pas faire la sieste est le manque de temps. Plus on est performant et moins le besoin de sieste apparaît important.
- ⇨ Plus spécifiquement, les Médaillés font moins la sieste que les autres. Par contre plus que les autres, pour 39% ils n'en éprouvent pas le besoin. A noter que c'est le groupe qui souffre le plus d'un manque de lieu pour se reposer.
- ⇨ Le groupe Médaillables est celui qui fait le plus la sieste. S'il ne la fait pas c'est surtout par manque de temps.
- ⇨ Chez les Espoirs et les Médaillables, c'est surtout le manque de temps qui est à l'origine de l'absence de sieste.

7.3.1 La sieste : une pratique réalisée par la moitié des sportifs

D'une manière générale, la sieste est une pratique répandue chez les sportifs de l'INSEP. Seulement un sportif sur cinq (19%) ne fait jamais de sieste et la moitié des sportifs disent faire la sieste au moins une fois par semaine : 35% font la sieste « une à trois fois par semaine » et 15% « plus de trois fois par semaine » (Tableau 7-O : Les fréquences de siestes en fonction de la performance).

Dans le détail, on ne note pas d'énormes différences entre les niveaux de performance. Les **Médaillés** sont ceux qui sont les plus nombreux à ne **jamais** faire de sieste (24%). Les Médaillables sont ceux qui font le plus fréquemment des siestes : 57% au moins une fois par semaine et jusqu'à plus de trois fois par semaine.

Néanmoins même si la sieste semble une pratique répandue (la moitié des sportifs en sont des adeptes réguliers), il n'en reste pas moins que 50% des sportifs interrogés déclarent ne jamais faire la sieste (19%) ou seulement ponctuellement (31% déclarent faire la sieste moins d'une

fois par semaine). La question suivante va nous permettre de comprendre les raisons de cette situation.

Tableau 7-O : Les fréquences de siestes en fonction de la performance.

	a. Jamais	b. Moins d'une fois par semaine	c. Une à trois fois par semaine	d. Plus de 3 fois par semaine	Total
Médaillés	24	27	30	19	100
Médaillables	14	29	36	21	100
Potentiels	18	32	39	12	100
Espoirs	20	33	33	13	100
Moyenne	19	31	35	15	100

Lecture : 24% des Médaillés ne font jamais de sieste.

7.3.2 Raison d'absence de sieste : le manque de temps

La question posée était « si vous ne faites jamais ou rarement la sieste, c'est parce que : ».

D'une manière générale, le manque de temps (76%) est la principale raison motivant l'absence de sieste. La raison secondaire en est l'absence de besoin (25%). L'absence de lieu est finalement moins importante avec 10% (Tableau 7-P : Les raisons de l'absence de sieste).

Dans le détail, plus on est performant et moins on éprouve le besoin de faire la sieste. Les **Médaillés** font moins la sieste et n'en n'éprouvent pas plus le besoin. Si l'on croise ces données avec celles du temps de sommeil, on trouve une certaine cohérence car les Médaillés sont ceux qui sont le plus satisfait de leur temps de sommeil. Et ce sont ceux effectivement qui ont les temps de sommeil les plus élevés et se lèvent le plus tard. Ce qui peut laisser supposer qu'ils ont des nuits de sommeil suffisantes et éprouvent moins que les autres la nécessité de faire une sieste.

Moins on est performant et plus le manque de temps devient une raison essentielle motivant l'absence de sieste. 83% des **Espoirs** qui ne font pas de sieste insistent sur le manque de temps. Si l'on croise ces données avec celles du temps de sommeil, on trouve comme précédemment une certaine cohérence. Les Espoirs sont ceux qui dorment le moins, se lèvent le plus tôt et sont ceux qui sont le plus insatisfaits du temps qu'ils consacrent à leur sommeil. La sieste pourrait donc être une solution réparatrice mais ils ne font pas plus la

sieste que les autres car ne trouvent pas le temps nécessaire pour le faire. Une grande partie des Espoirs sont des lycéens et n'ont effectivement pas le temps de faire la sieste.

Enfin, le lieu semble être un facteur explicatif moins important motivant l'absence de sieste. Les plus touchés par le manque de lieu sont les médaillés. Presqu'un médaillé sur cinq évoque le lieu comme un frein pour faire la sieste. Ceci est sans doute à mettre en relation avec le mode d'hébergement des Médaillés qui sont davantage externes. Seulement 29% d'entre-eux sont internes contre 92% des Espoirs. Ce qui pose bien entendu la question d'un lieu pour faire la sieste ou tout simplement d'une salle de repos à proximité des lieux d'entraînement.

Ces différents tableaux interroge la situation du groupe des Espoirs : ils sont les plus insatisfaits des temps de récupération, de sommeil, et de sieste.

Tableau 7-P : Les raisons de l'absence de sieste.

	Ne pas en avoir besoin	Pas de lieu où dormir	Manque de temps
Médaillés	39	18	**56**
Médaillables	27	7	78
Potentiels	25	12	78
Espoirs	16	5	83
Moyenne	25	10	76

Lecture : 53% des Médaillés ne font pas de sieste par manque de temps.

8 LE TEMPS DES LOISIRS, DES AMIS, DE LA FAMILLE

8.1 LES LOISIRS DES SPORTIFS.

Le temps de loisir : principaux constats et enseignements

- ⇨ Des loisirs quotidiens (télé, lecture, jeux vidéos …) et d'autres plus espacés (restaurants, cinéma, fêtes)
- ⇨ Plus les sportifs sont performants, plus ils déclarent de loisirs.
- ⇨ La moitié des sportifs estime insuffisant le temps consacré à leurs loisirs. Les Médaillés sont plus satisfaits que les autres.

8.1.1 Deux types de loisirs : quotidiens et ponctuels.

Parmi les loisirs proposés, nous avons :

- Des loisirs dont le rythme peut être quotidien (télé, séries TV, lecture, jeux vidéos)
- Des loisirs dont le rythme est plus espacé (restaurant, cinéma, fête …)

D'une manière générale :

Parmi les loisirs dits quotidiens, de manière particulièrement marquée, la télévision et les séries TV restent les activités de loisir prépondérantes des sportifs. 55% regardent la TV ou des séries TV **plus de deux fois par semaine** et 80% au moins « 1 à 2 fois par semaine » (Tableau 8 A : Fréquence générale des activités de loisirs). La lecture (15%) et les jeux vidéos (15%) ont des fréquences bien inférieures mais, surtout, ils font également l'objet d'une forme de rejet. 41% des sportifs ne jouent jamais aux jeux vidéos et 26% ne lisent jamais.

Parmi les loisirs plus ponctuels, on trouve le cinéma, le shopping, le restaurant et les fêtes entre amis. Aller au restaurant est l'activité la plus régulièrement réalisée par les sportifs. Presque les trois quart déclarent aller au restaurant plusieurs fois par mois. Viennent ensuite le shopping et le cinéma dont la fréquence est « grossièrement » partagée entre « quelques fois par mois » (46%) pour une moitié et « quelques fois par an » (46% et 40%) pour l'autre moitié. Enfin les fêtes entre amis sont des pratiques plus rares dont le rythme est plus de l'ordre de quelque fois par an. La moitié (52%) s'y adonne « quelques fois par an » et 10% jamais.

Tableau 8-A : Fréquence générale des activités de loisirs.

	Jamais	Quelques fois par an	1 à 3 fois par mois	1 à 2 fois par semaine	Plus de deux fois par semaine	Total
TV-Séries TV	4	4	11	25	**55**	100
Restaurant	4	26	**53**	13	2	100
Cinéma-théâtre	4	**46**	**46**	4	1	100
Shopping	4	**40**	**46**	7	2	100
Fête entre amis	10	**52**	**30**	4	1	100
Lire	26	25	17	15	15	100
Jeux vidéos	**41**	14	17	12	15	100

Lecture : 4% des sportifs déclarent ne jamais aller au cinéma

8.1.2 Plus les sportifs sont performants, plus ils ont de loisirs.

Dans le détail de la performance, Les Médaillés vont plus souvent au restaurant et font un peu plus la fête entre amis mais surtout regardent plus que les autres la télévision. 67% des Médaillés regardent la télévision plus de deux fois par semaine contre en moyenne 55%. Par contre, ils vont moins au cinéma (Tableau 8 B : Fréquence de sorties au cinéma/théâtre) et jouent un peu moins aux jeux vidéos que les autres (Tableau 8 H : Fréquence de « jouer aux jeux vidéos »).

D'une façon générale, on constate que plus les sportifs sont performants et plus leurs pratiques de loisirs sont nombreuses et intenses sans pour autant tomber dans l'excès (les

tableaux présentant les loisirs en fonction de la variable Performance sont présentés à la fin de cette partie). Ainsi plus on est performant :

- plus on a tendance à aller au restaurant. 25% des Médaillés vont au moins une fois par semaine au restaurant contre seulement 8% des Espoirs (Tableau 8 D : Fréquence de sortie au restaurant).

- plus on a tendance à faire la fête entre amis. Seulement 5% des Médaillés ne font jamais la fête contre 17% des Espoirs (Tableau 8 E : Fréquence de sorties « faire la fête entre amis »). Sans doute derrière ce constat, se trouve un effet âge et mineurs/majeurs.

- plus on a tendance à lire. Seulement 20% des Médaillés ne lisent jamais contre 34% des Espoirs (Tableau 8 F : Fréquence de l'activité lecture).

- plus on a tendance à regarder intensément la télévision. 67% des Médaillés regardent la télévision plus de deux fois par semaine contre 41% des Espoirs (Tableau 8 G : Fréquence de « regarder la TV-séries TV »).

- moins on a tendance à jouer aux jeux vidéos.

Derrière ces constats peuvent se trouver des raisons liées à l'âge, le statut dans l'INSEP (externe) ou encore les ressources financières des sportifs qui matériellement favorisent ou pas la réalisation de certains loisirs. Ceci pourrait expliquer que la catégorie Espoirs est celle qui fait le moins la fête avec les amis, regarde le moins la télévision, va le moins au cinéma et au restaurant et joue finalement un peu moins aux jeux vidéos (que les Médaillables et les Potentiels).

Tableau 8-B : Fréquence de sorties au cinéma/théâtre.

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	1	**49**	**37**	7	4	100
Médaillables	1	39	**53**	7	0	100
Potentiels	2	38	**55**	4	1	100
Espoirs	7	**55**	38	0	0	100
Total	4	46	46	4	1	100

Lecture : 49% des Médaillés vont au cinéma « quelques fois par an »

Tableau 8-C : Fréquence de sorties « shopping » selon la variable Performance.

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	1	41	42	8	6	100
Médaillables	7	34	49	7	2	100
Potentiels	4	43	45	6	2	100
Espoirs	3	40	48	7	0	100
Total	4	40	46	7	2	100

Lecture : 41% des Médaillés fait du shopping « quelques fois par an »

Tableau 8-D : Fréquence de sorties au restaurant.

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	0	17	55	19	6	100
Médaillables	2	21	57	20	0	100
Potentiels	1	22	60	13	2	100
Espoirs	9	35	45	8	0	100
Total	4	26	53	13	2	100

Lecture : 17% des Médaillés sort au restaurant « quelques fois par an »

Tableau 8-E : Fréquence de sorties « faire la fête entre amis ».

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	5	49	33	7	2	100
Médaillables	9	48	35	5	1	100
Potentiels	7	54	31	6	0	100
Espoirs	17	55	24	1	1	100
Total	10	52	30	4	1	100

Lecture : 49% des Médaillés sort faire la fête entre amis « quelques fois par an »

Tableau 8-F : Fréquence de l'activité lecture.

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	20	27	20	17	12	100
Médaillables	22	22	19	17	18	100
Potentiels	23	23	18	14	20	100
Espoirs	34	26	13	12	11	100
Total	26	25	17	15	15	100

Lecture : 20% des Médaillés ne lit jamais.

Tableau 8-G : Fréquence de « regarder la TV-séries TV ».

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	1	3	8	20	67	100
Médaillables	5	3	7	21	63	100
Potentiels	3	4	9	24	60	100
Espoirs	4	6	16	32	41	100
Total	4	4	11	25	55	100

Lecture : 67% des Médaillés regarde la TV « plus de deux fois par semaine ».

Tableau 8-H : Fréquence de « jouer aux jeux vidéos ».

	a. Jamais	b. Quelques fois par an	c. 1 à 3 fois par mois	d. 1 à 2 fois par semaine	e. Plus de deux fois par semaine	Total
Médaillés	38	18	25	5	12	100
Médaillables	45	15	18	7	16	100
Potentiels	41	11	13	16	20	100
Espoirs	42	14	17	13	13	100
Total	41	14	17	12	15	100

Lecture : 38% des Médaillés ne joue jamais aux jeux vidéos.

8.1.3 La moitié des sportifs estime insuffisant le temps de loisir. Les Médaillés sont les plus satisfaits.

Toutes catégories confondues, un peu plus de la moitié des sportifs (c + d = 52%) estime insuffisant le temps consacré à leurs loisirs (Tableau 8 I : « Perception des temps de loisir selon la performance »).

Dans le détail, les Médaillés sont beaucoup plus satisfaits que les autres du temps qu'ils consacrent à leurs loisirs. 63% de Médaillés sont satisfaits alors qu'ils sont seulement 42% pour les Médaillables, 45% pour les Potentiels et 46% pour les Espoirs.

Tableau 8-I : Perception des temps de loisirs selon la performance.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	**5**	**58**	30	6	100
Médaillables	2	40	49	9	100
Potentiels	4	41	45	9	100
Espoirs	4	42	43	11	100
Total	4	44	**43**	**9**	100

Lecture : 58% des Médaillés jugent le temps de loisirs suffisant.

8.2 LES SOCIABILITES DES SPORTIFS

Le temps des sociabilités : principaux constats et enseignements

⇨ **La famille** : un manque important

a. Des relations restreintes avec la famille : seulement 34% voient leur famille au moins une fois par semaine.

b. Un temps consacré à la famille jugé insuffisant : 60% trouvent cela insuffisant.

c. Pallier ce manque grâce à une communication quotidienne. La moitié des Espoirs communiquent tous les jours avec leur famille.

⇨ **L'amitié** : presque 90% des sportifs déclarent avoir lié des relations fortes d'amitié dans l'INSEP. Pour autant 4 sportifs sur 10 s'estiment en mal d'amitié

⇨ **Les réseaux sociaux** prennent une importance considérable.

a. 97% les utilisent au moins une fois/jour et 2/3 au moins trois fois par jour.

b. Les Espoirs et les Potentiels vont un plus sur les réseaux sociaux que les autres (69%)

c. Le soir et le temps libre sont les moments privilégiés pour l'utilisation des réseaux sociaux.

d. Des Médaillés moins souvent et des Espoirs plus souvent sur les réseaux sociaux => d'où la problématique du sommeil et du petit déjeuner par rapport aux Espoirs qui doivent de toute façon être en cours à 7h45.

8.2.1 Des relations restreintes avec la famille : un temps familial jugé insuffisant.

Toutes catégories confondues, **les sportifs de l'INSEP voient peu leur famille**. Seulement 34% des sportifs de l'INSEP voient leur famille toutes les semaines et surtout à peine 6% la voient quotidiennement (Tableau 8 J : « Fréquence des rencontres physiques avec la famille selon le niveau de performance »).

Les sportifs semblent plutôt insatisfaits de cette situation : 7 sportifs sur 10 jugent le temps consacré à leur famille insuffisant (colonne c + d ; Tableau 8 K : « Perception du temps passé avec la famille »).

Avec l'élévation du niveau de performance, on voit encore moins sa famille. Est-ce un effet d'âge ? Ou un effort (sacrifices) supplémentaire pour devenir performant ? Quand 41% des Espoirs voient leur famille au moins une fois par semaine, cela concerne seulement 24% des Médaillés (Tableau 8 J : Fréquence des rencontres physiques avec la famille selon le niveau de performance).

On note des différences importantes de satisfaction en fonction du niveau de performance des sportifs. Les Médaillés (75%) et les Espoirs (74%) sont ceux qui jugent encore davantage ce temps insuffisant. Les autres groupes sont un peu moins insatisfaits 55% pour les Médaillables et 68% pour les Potentiels. Encore une fois le ressenti des Médaillables interroge. Beaucoup plus que les autres ils semblent satisfaits de cette situation alors qu'ils ne voient pas plus que les autres leur famille.

Tableau 8-J : Fréquence des rencontres physiques avec la famille selon le niveau de performance.

	une fois par an	Quelques fois par an	Tous les mois	Toutes les semaines	tous les jours	Total
Médaillés	3	32	40	16	8	100
Médaillables	5	26	43	20	7	100
Potentiels	2	23	39	26	10	100
Espoirs	1	17	41	39	2	100
Moyenne	2	23	40	28	6	100

Lecture : 3% des Médaillés rencontrent une fois par an leur famille.

Tableau 8-K : Perception du temps passé avec la famille.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	3	32	45	20	100
Médaillables	5	40	33	22	100
Potentiels	5	37	43	15	100
Espoirs	4	32	45	19	100
Moyenne	4	35	42	18	100

Lecture : 20% des Médaillés jugent « vraiment insuffisant » le temps consacré à famille.

8.2.2 Des outils de communication pour maintenir le lien familial chez les Espoirs

On peut supposer que **pour compenser ce manque on communique beaucoup avec la famille**. D'une façon générale, près de 44% des sportifs communiquent tous les jours avec leur famille, soit presqu'un sportif sur deux et 95% au moins une fois par semaine (Tableau 8 L : Fréquence des communications à distance avec la famille selon le niveau de performance).

Par contre, dans le détail de la performance, si le temps physiquement consacré à la famille semble plus insuffisant chez les Espoirs et les Médaillés, les Espoirs semblent le compenser davantage par la communication. 52% d'entre eux communiquent avec leur famille tous les jours alors qu'ils ne sont que 31% parmi les Médaillés (Tableau 8 L : Fréquence des communications à distance avec la famille selon le niveau de performance). D'une façon générale, plus on est performant et moins on communique avec sa famille. Les Médaillés sont ceux qui communiquent le moins souvent avec leur famille.

Tableau 8-L : Fréquence des communications à distance avec la famille selon le niveau de performance.

	Une ou quelques fois par an	Tous les mois	Toutes les semaines	Tous les jours	Total
Médaillés	0	12	57	31	100
Médaillables	1	5	58	36	100
Potentiels	1	3	50	46	100
Espoirs	1	1	46	52	100
Moyenne	1	4	51	44	100

Lecture : 12% des Médaillés communiquent tous les mois avec leur famille.

8.2.3 L'amitié dans l'INSEP ne varie pas en fonction de la performance.

Les sociabilités amicales peuvent jouer un rôle important pour l'équilibre des sportifs et faire office de seconde famille, surtout face au manque que constituent des relations familiales restreintes. On s'est donc interrogé sur le fait de savoir si les sportifs pouvaient avoir ou non des amis dans l'INSEP et si le cadre de l'INSEP est propice à ce genre de relations.

De façon générale, presque 90% des sportifs déclarent avoir lié des relations fortes d'amitié dans l'INSEP (Tableau 8 M : Relation d'amitié selon la performance).

Ceux qui n'ont pas développé de relations fortes d'amitié sont répartis de manière non significative dans les niveaux de performance~~s~~. Les tableaux 8 M (Relation d'amitié selon la performance) et 8 N (Répartition des amitiés selon l'âge et le sexe) montrent que les paramètres d'âge, de sexe, et de performance influent peu sur la création de liens de forte amitié à l'INSEP : il y a toujours environ 9 sportifs sur 10 qui déclarent avoir tissé des liens forts. Des entretiens nous renseigneraient sur la dynamique et les modalités de ces relations d'amitié~~s~~, les contextes favorables ou défavorables (concurrence) à ce lien fort et durable.

Tableau 8-M : Relation d'amitié selon la performance.

	Non	Oui	Total
Médaillés	10	89	100
Médaillables	14	86	100
Potentiels	10	90	100
Espoirs	9	88	100
Total	10	88	100

Lecture : 10% des Médaillés n'ont pas créé~~s~~ de relation de forte d'amitié à l'INSEP.

Tableau 8-N : Répartition des amitiés selon l'âge et le sexe.

		NON	OUI	Total
FEMMES	Moins 18 ans	5	95	74
	18 à 20 ans	10	90	72
	21 à 23 ans	4	96	56
	24 ans et plus	19	81	43
HOMMES	Moins 18 ans	10	90	53
	18 à 20 ans	12	87	72
	21 à 23 ans	12	87	70
	24 ans et plus	11	89	92
	Total	10	88	532

Lecture : 4% de sportives de 18 à 20 ans n'ont pas créé de relations fortes d'amitié.

8.2.4 Les réseaux sociaux : une activité quotidienne.

« Aller sur les réseaux sociaux » est devenu en France une activité très importante dans les activités journalières. Véritable phénomène de société, elle inonde le quotidien des jeunes générations (Ifop, 2013)[9]. Les sportifs de l'INSEP n'y échappent pas.

Plus de deux tiers d'entre-eux utilisent au moins trois fois par jour les réseaux sociaux[10], tandis que seulement 4% (une vingtaine) ne s'en sert jamais ou quelques fois par semaine (Tableau 8 O : Fréquence d'usage des réseaux sociaux). Ces chiffres corroborent les données des études dans le domaine de l'analyse des medias sociaux[11] sur l'importance des réseaux sociaux dans la vie des jeunes et plus largement des français. Maintenant l'enquête ne permet pas de mesurer l'impact réel sur l'emploi du temps et notamment la part prise par cette activité dans le temps journalier des sportifs.

L'institut Ipsos a réalisé une étude[12] concernant les usages des réseaux sociaux chez les 13-19 ans. En 2011, 40% des 13-19 ans écrivent des commentaires sur des articles, 25% écrivent des avis sur des produits ou marques. Selon l'observatoire des réseaux sociaux, les 13-19 ans passent en moyenne 13h30 par semaine sur les réseaux sociaux.

D'autres éléments pourraient être complétés : le niveau et les formes d'investissement dans ces réseaux[13], la nature des informations recherchées (actualité sportive, actualité réduite au réseau de relations sociales, presse classique, presse spécialisée).

Tableau 8-O : Fréquence d'usage des réseaux sociaux.

	effectifs	%
Jamais	6	1
Quelques fois par semaine	18	3
1 à 3 fois par jour	149	28
Plus de 3 fois par jours	353	67
Total	526	100

[9] Ifop, observatoire des réseaux sociaux, www.ifop.com/?option=com_publication&type=poll&id=2436

[10] L'expression courante « réseau social » renvoie en fait à une activité sur internet, c'est une simplification de la notion plus précise en sociologie de « réseau social électronique ».

[11] La plupart des études visent à comparer le nombre d'abonnés, le nombre de messages et de commentaires, et les concepts de chaque support medias. Concernant les enquêtes sociologiques, on pourra se référer à Pierre Mercklé (2011), Dominique Cardon (2010).

[12] Enquête Junior Connect, Ipsos. Dir. Bruno Schmutz, 2 avril 2015.

[13] Beaucoup de questions des enquêtes de l'Observatoire des Réseaux Sociaux intègrent la question du nombre de réseaux sociaux auxquels les individus appartiennent, et leur niveau d'activité dessus (commentaires, discussions,…)

8.2.5 Les Espoirs et les Potentiels un peu plus utilisateurs des réseaux sociaux.

Dans le détail de la performance, la fréquence d'usage est légèrement plus importante chez les « Espoirs » et les « Potentiels » (69% contre 61% chez les Médaillés ; Tableau 8 P : L''usage des réseaux sociaux selon le niveau de performance).

Chez les Espoirs, ce score peut s'expliquer par plusieurs paramètres :

a) un fort besoin de socialité à partir de l'adolescence (faire partie d'un groupe de référence[14]),

b) une familiarité avec les outils technologiques liée à la diffusion de l'économie du numérique depuis l'explosion de la « bulle internet »[15].

On peut supposer que les Médaillés, du fait de leur âge, font moins partie que les autres de la génération « Réseaux Sociaux » et adoptent peut être une stratégie de la discrétion, liée à leur notoriété naissante ou déjà bien ancrée médiatiquement. Le paradoxe est que les sportifs à forte réputation utilisent de plus en plus les réseaux pour entretenir leur image et leur notoriété. C'est devenu pour eux un vrai outil de communication.

Tableau 8-P : L'usage des réseaux sociaux selon le niveau de performance.

	Plus de 3 fois par jours	1 à 3 fois par jour	Quelques fois par semaine	Jamais	Total
Médaillés	61	32	2	4	100
Médaillables	63	31	5	1	100
Potentiels	69	27	3	0	100
Espoirs	69	26	3	1	100
Moyenne	66	28	3	1	100

Lecture : 61% des Médaillés utilisent les RS plus de trois fois par jour.

[14] Peut-être aussi que c'est tout simplement un outil qui est en train de se généraliser dans les nouvelles générations. Cela fait partie de la culture des Jeunes.

[15] L'observatoire des réseaux sociaux notent aussi une augmentation de la consommation (possession) d'objets numériques (téléphones, tablette, ipad,…)

La fréquence d'usage prend encore davantage de sens quand on rapporte cela au moment d'usage. Depuis les premiers écrits sur l'ère de la communication numérique globale[16] jusqu'aux enquêtes ethnologiques actuelles, le développement de l'économie du numérique a introduit de nouveaux rituels quotidiens, dans les foyers, et dans l'espace public. Comment s'intercale cette nouvelle pratique de consultation du réseau social dans le quotidien[17] ?

8.2.6 Temps libres et soirées fortement mobilisés

Le temps libre (81% des sportifs interrogés) et le soir avant de s'endormir (77%) sont les temps de la journée les plus mobilisés pour utiliser les réseaux sociaux (Tableau 8 Q : Moment d'usage des réseaux sociaux). Il est étonnant de constater que l'activité est principalement liée à des moments plutôt caractérisés par le « laisser aller », c'est-à-dire une temporalité libre d'injonction à réaliser une tâche particulière. Ce qui montre ici encore l'importance des réseaux sociaux pour cette population : quand ils n'ont pas réellement quelque chose à faire, les sportifs pensent surtout à voyager et communiquer sur les réseaux. Les réseaux seraient-ils considérés comme une activité de détente ?

Ensuite deux autres périodes semblent également privilégiées par un peu plus de deux tiers des sportifs : le midi (66%) et les déplacements (68%). Cette information est encore riche de sens car elle concerne plus des deux tiers des sportifs. Non seulement les réseaux sont utilisés dans les périodes de détente (de laisser aller), mais de surcroît certaines temporalités dont la fonction est de réaliser une action particulière sont souvent utilisées : le midi pour manger, les déplacements pour se déplacer d'un lieu à un autre, se voient affublés d'une autre fonction : communiquer par les réseaux.

Ceci confirme les propos plus larges développés par Rosa sur les stratégies de multistaking (faire plusieurs choses à la fois). Ce qui montre encore l'importance de cette activité réseau qui s'immisce dans de nombreuses temporalités. 54% des sportifs disent user des réseaux sociaux dès le lever et, fait encore plus étonnant, 16% des sportifs disent utiliser les réseaux pendant les cours, l'entraînement et le travail.

[16] Mac Luhan, Le village global, 1964.
[17] L'interrogation vise à repérer les moments susceptibles de devenir, au sens anthropologique, des moments consacrés.

Tableau 8-Q : Moments d'usage des réseaux sociaux.

	%
Matin au lever	54
Midi	66
Cours-entraînement-travail	16
Soir avant de dormir	77
Temps libre	81
Pendant mes déplacements	68

Lecture : 54% des sportifs utilisent un « réseau social » le matin au lever.

8.2.7 Des Médaillés moins souvent et des Espoirs plus souvent sur les réseaux sociaux le soir.

Dans le détail de la performance, les Médaillés sont beaucoup moins souvent sur les réseaux sociaux le soir que les autres. Ils sont 66% contre en moyenne de 77% (Tableau 8 R : Le moment d'usage des réseaux sociaux selon la performance).

On lit aussi une relation de linéarité : **plus il est performant, moins le sportif utilise les réseaux sociaux le soir** avant de dormir. Est-ce là davantage une forme de maturité sur les priorités (dormir plutôt que rester connecter sur internet), une question de génération (une pratique culturelle de Espoirs) ou peut-être, tout simplement le fait que les médaillés ont plus de temps libre en journée que les Espoirs. Cela prolonge et complète le tableau 16 sur la fréquence d'usage des réseaux sociaux.

Les Espoirs sont ceux qui s'en servent le plus pendant leurs déplacements (74%), pendant leur temps libre (88%) et le soir avant de s'endormir. 82% des Espoirs disent utiliser les réseaux sociaux avant leur coucher. Evidemment quand on connait la logique de la pratique : les discussions appellent des discussions, la curiosité de la vie des autres, du surprenant génère de l'attrait, on comprend le risque de dérive que cela peut entraîner en terme de coucher tardif.

A remarquer que les Médaillables semblent moins que les autres utiliser les réseaux sociaux. Ils sont plus âgés, mais aussi ils doivent faire davantage leurs preuves. Est-ce la raison de leur faible utilisation des réseaux sociaux durant les cours (8% contre en moyenne 16%) ?

L'utilisation des réseaux sociaux, le soir avant de dormir (77%) est devenue quasiment un rituel d'endormissement chez les Espoirs (82%) (Tableau 8 R : Le moment d'usage des réseaux sociaux selon la performance). On peut comprendre la préférence pour cette pratique à celle de la lecture (les Espoirs sont ceux qui lisent le moins) car elle demande peu d'attention, le format de la communication étant une série de conversations brèves. La lecture au contraire, est le moment de la journée, des études, de l'activité cognitive élevée[18]. Par contre cette situation interroge les conséquences sur le temps de sommeil et le petit déjeuner.

Tableau 8-R : Le moment d'usage des réseaux sociaux selon la performance.

	Temps libre	Soir avant de dormir	Déplacements	Midi	Matin	Cours-entraînement
Médaillés	77	**66**	66	**66**	53	18
Médaillables	73	71	60	58	56	8
Potentiels	80	79	67	66	57	17
Espoirs	**88**	82	**74**	70	53	17
Total	81	**77**	68	66	55	16

Lecture : 53% des Médaillés utilisent les réseaux sociaux le matin au lever.

8.2.8 Un paradoxe : des Espoirs forts utilisateurs des réseaux le soir mais qui se couchent plus tôt que les autres.

Nous venons de conclure que les Espoirs étaient les sportifs qui utilisaient le plus les réseaux sociaux le soir et pourtant ce sont également ceux qui déclarent se coucher le plus tôt (Tableau 8 S : Heures de coucher selon la performance). Ce constat interroge car il semble mettre en discussion l'idée de se coucher tard et l'utilisation des réseaux, à moins que se coucher pour les Espoirs veuille dire tout simplement se mettre dans son lit mais n'implique pas forcément l'endormissement immédiat. Rappelons que les mineurs constituent la plus grande partie de la catégorie Espoirs. Or les mineurs doivent être dans leur chambre à partir

[18] Selon une enquête du réseau Morphée, 50 % des utilisateurs d'internet « surfent » sur internet dans leur lit. Il est possible que cette pratique concerne aussi la journée, mais la thématique de cette étude étant davantage axée sur les activités nocturnes qu'il y a fort à supposer qu'il s'agisse du soir.

de 22h00. Si l'endormissement est encore plus tardif que l'heure du coucher alors ceci peut sans doute expliquer les déficits constatés sur le temps de sommeil et la rapidité du petit déjeuner. Les Espoirs sont ceux qui se lèvent le plus tôt et arrivent le plus en retard au petit déjeuner. Pour amplifier la situation il faut également souligner que nous sommes sans doute face à une certaine forme de sous-déclaration des heures tardives de coucher.

Tableau 8-S : Heures de coucher selon la performance.

	21h/22h	22h/23h	23h/00h	00h/01h	1h ou plus	Total
Médaillés	1	20	44	27	7	100
Médaillables	4	27	46	20	2	100
Potentiels	7	22	49	16	6	100
Espoirs	6	**42**	41	9	2	100
Moyenne	5	30	45	16	4	100

Lecture : 1% des Médaillés se couche entre 21 et 22h.

8.2.9 Regard sur le temps consacré aux amis : 4 sportifs sur 10 en mal d'amitié.

La question relative à la perception du temps consacré aux amis renvoie, comme pour la famille, à deux réalités : voir réellement ses amis (comme faire la fête entre amis) ou communiquer avec eux (aller sur les réseaux).

Toutes catégories confondues, plus de la moitié des sportifs (57%) sont satisfaits du temps amical. Cela contraste avec les seulement 40% de sportifs satisfaits du temps consacré à la famille (Tableau 8 T : Jugement du temps passé entre amis). L'amitié intervient ici probablement en compensation sociale de l'absence de la famille. C'est ainsi qu'on parle usuellement d'une « nouvelle famille » ou d'une « seconde famille ». C'est en tous cas le rôle que peuvent jouer les sous-communautés sportives.

Pour autant cela veut dire également que 43% des sportifs estiment insuffisant le temps qu'ils consacrent à leurs amis.

Dans le détail, plus un sportif a de résultats, plus il juge favorablement ce temps amical. Il faut nuancer cela car, si on regarde uniquement la mention « vraiment suffisant », il n'y a pas cette linéarité, mais dans l'ensemble des jugements positifs, la remarque précédente reste valable.

Tableau 8-T : Jugement du temps passé entre amis.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	14	50	31	6	100
Médaillables	4	54	40	2	100
Potentiels	9	45	40	6	100
Espoirs	12	43	38	7	100
Total	**10**	**47**	38	5	100

Lecture : 14% des Médaillés jugent « largement insuffisant » le temps passé entre amis.

8.2.10 Un sportif sur deux aimerait avoir du temps à ne rien faire.

Une dernière question était posée sur le temps consacré « à ne rien faire ».

D'une façon générale, presqu'un sportif sur deux est insatisfait de ce temps consacré à ne rien faire.

Dans le détail, plus on est performant, plus on trouve ce temps suffisant. 66% des Médaillés jugent suffisant ou largement suffisant ce temps alors qu'ils sont seulement 45% chez le Espoirs (Tableau 8 U : Jugement du temps passé à « ne rien faire »).

A l'inverse, plus on est Espoirs, plus ce temps de « loisir pur » manque (de 6 à 14% de « vraiment insuffisant » ; même remarque pour la mention « insuffisant »).

Tableau 8-U : Jugement du temps passé à « ne rien faire ».

	a. Largement suffisant	b. Suffisant	c. Plutôt insuffisant	d. Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	8	58	24	**6**	100
Médaillables	5	46	39	**8**	100
Potentiels	12	38	37	**12**	100
Espoirs	7	38	39	**14**	100
Moyenne	**8**	**42**	36	11	100

Lecture : 8% des Médaillés jugent « largement insuffisant » le temps passé à ne rien faire.

9 LE TEMPS DE LA SANTÉ ET DES BLESSURES

Le temps de la santé : principaux constats et enseignements

- ⇨ 1/3 des sportifs diminue le temps de repos prescrit.
- ⇨ Les Médaillables et Potentiels diminuent davantage le temps de repos prescrit.
- ⇨ Des sports davantage soumis à cette réduction : dans 10 activités le temps de repos est réduit par environ un sportif sur deux
- ⇨ Des profils davantage soumis à cette réduction : les femmes, les 18-20 ans et les externes réduisent plus que les autres le temps de repos prescrit.
- ⇨ Des profils moins soumis à cette réduction : les enfants d'anciens SHN ou professionnels, les mariés ou pacsés et les plus anciens augmentent plus que les autres le temps de repos prescrit.
- ⇨ Les trois quart des sportifs jugent suffisant le temps consacré à la santé.

9.1 RAPPORT À LA DÉCISION MÉDICALE : 1/3 DES BLESSES DIMINUE LE TEMPS D'ARRÊT !

Toutes catégories confondues, presque un tiers des sportifs diminue le temps d'arrêt médicalement prescrit suite à une blessure (Tableau 9-A : Rapport au temps prescrit selon le niveau de performance).

Spécifiquement par rapport à la performance, ce sont surtout les Médaillables (37%) et les Potentiels (35%) qui diminuent le plus le temps de repos. Ce sont également les Médaillables qui augmentent le moins le temps prescrit. Les Médaillés et les Espoirs semblent mieux respecter les délais prescrits.

On peut imaginer que la quête de résultat est peut-être à l'origine de cette différence entre les niveaux de performance.

Tableau 9-A : Rapport au temps prescrit selon le niveau de performance.

	Augmente le temps de repos prescrit	Respecte le temps de repos prescrit	Diminue le temps de repos prescrit	Total
Médaillés	16	54	29	100
Médaillables	8	55	37	100
Potentiels	15	50	35	100
Espoirs	13	61	26	100
Moyenne	13	55	31	100

Lecture : 16% des Médaillés augmentent le temps de repos prescrit.

Il peut être intéressant de regarder le profil de ceux qui ne respectent pas le temps de repos prescrit.

9.2 FOCUS SUR LE PROFIL DES SPORTIFS RÉDUISANT LE TEMPS DE REPOS PRESCRITS SUITE À UNE BLESSURE

Concernant cette diminution du temps prescrit, on note de grandes différences entre les sports (Tableau 9-B : Profil des sportifs en fonction du respect du temps de repos prescrit suite à une blessure) avec :

- 6 sports où l'on semble mieux respecter les délais de repos indiqués. Ce sont surtout des sports où les sportifs sont en début de carrière et pas forcément dans la course immédiate aux épreuves phares.
- des sports où les délais sont très souvent réduits avec 3 sports dans lesquels on approche les 60% de sportifs qui réduisent et 6 sports où presque 50% des sportifs réduisent les délais prescrits,
- mais aussi à l'inverse cinq sports où les délais sont très peu diminués (moins de 20%).
- 3 sports où, au contraire, il semble plus courant d'augmenter les délais prescrits.

Cette forte disparité interroge : est-ce un effet d'âge ? Est-ce lié à la culture sportive ? Est-ce lié à la pression compétitive ? Est-ce lié à des logiques médicales ? Est-ce tout simplement lié au fonctionnement du pôle ?

Les femmes réduisent plus souvent le temps prescrits

Concernant le sexe, on note une petite différence entre les hommes et les femmes : les femmes réduisent plus que les hommes le temps de repos prescrit : 36% des femmes contre seulement 28% des hommes disent réduire le temps prescrit.

Quelques écarts en fonction de l'âge :

- Concernant l'âge, sans que les différences soient excessivement importantes, on note quelques écarts à la moyenne significatifs :
- Les moins de 18 ans (27% contre 31% en moyenne) sont ceux qui diminuent le moins le temps de prescription
- les 18-20 ans (38% contre 31% en moyenne) sont les plus tentés par la diminution du temps de repos prescrit.
- Les 21-23 ans sont ceux qui augmentent le plus le temps de repos prescrits.

Les mariés ou pacsés augmentent plus que les autres le temps de repos prescrit.

Concernant la situation maritale, on ne note pas de grosses différences sauf à dire que les sportifs mariés ou pacsé (21% contre 13% pour les sportifs dans leur ensemble) ont plus tendance que les autres à augmenter le temps de repos prescrit.

Des anciens plus respectueux des temps de repos prescrits

Concernant l'ancienneté : les plus anciens respectent davantage les temps de repos prescrit. Ils sont seulement 26% (contre 31% pour les sportifs dans leur ensemble) à le réduire.

Des externes moins respectueux des temps de repos prescrits.

Concernant le statut, on note une différence entre les demi-pensionnaires et les externes.

Les demi-pensionnaires sont ceux qui augmentent ou respectent le plus la prescription de repos. 24% (contre 31%) seulement diminuent le temps de repos et 18% (contre 13%) l'augmentent.

A l'inverse, les externes réduisent plus que les autres le temps de repos prescrit (35% contre 31%).

Les enfants d'anciens SHN ou sportifs professionnels augmentent plus que les autres le temps de repos prescrit :

La filiation sportive aurait-elle une incidence sur le rapport à la santé ?

Les sportifs dont les parents sont d'anciens SHN ou sportifs professionnels respectent davantage le temps médical prescrit. Plus que les autres, ils augmentent ce temps de repos. Ils sont ainsi 22% contre 13% en moyenne à augmenter le temps de repos prescrit. Et plus que les autres, ils ne diminuent pas les prescriptions temporelles.

Tableau 9-B : Profil des sportifs en fonction du respect du temps de repos prescrit suite à une blessure.

	Augmenter le temps de repos prescrit	Respecter le temps de repos prescrit	Diminuer le temps de repos prescrit	Total
Sexe				
F	11%	53%	36%	100%
H	15%	57%	28%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**31%**	**100%**
Age				
moins18 ans	14%	59%	27%	100%
18 à 20 ans	11%	51%	38%	100%
21 à 23 ans	19%	50%	31%	100%
24 ans et plus	10%	60%	30%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**31%**	**100%**
Situation matrimoniale				
a. Célibataire	12%	56%	32%	100%
b. Couple	15%	54%	31%	100%
c. Marié/Pacsé	21%	49%	31%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**32%**	**100%**
Ancienneté				
avant 2008 a	14%	60%	26%	100%
entre 2008 et 2012 a	11%	56%	33%	100%
entre 2012 et 2015 a	13%	55%	32%	100%
Total général	**13%**	**56%**	**31%**	**100%**
Statut				
a. DP	18%	59%	24%	100%
b. Externe	12%	53%	35%	100%
c. Interne	14%	56%	31%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**31%**	**100%**
Filiation sportive				
Non	12%	56%	32%	100%
parents anciens SHN	22%	50%	28%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**32%**	**100%**
Profession mère				
Agriculteurs exploitants	0%	100%	0%	100%
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	0%	39%	61%	100%

Cadres et professions intellectuelles supérieures	10%	68%	21%	100%
Employés	13%	56%	31%	100%
Ouvriers	11%	77%	12%	100%
Professions intermédiaires	12%	54%	34%	100%
Retraités	18%	52%	31%	100%
Sans activité professionnelle	11%	56%	32%	100%
Total général	**12%**	**58%**	**30%**	**100%**
Profession père				
Agriculteurs exploitants	46%	54%	0%	100%
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	14%	51%	35%	100%
Cadres et professions intellectuelles supérieures	10%	58%	31%	100%
Employés	10%	57%	33%	100%
Ouvriers	12%	59%	29%	100%
Professions intermédiaires	13%	66%	21%	100%
Retraités	13%	50%	37%	100%
Sans activité professionnelle	0%	65%	35%	100%
Total général	**12%**	**58%**	**30%**	**100%**
Lycéens				
Non	14%	53%	33%	100%
Oui	12%	59%	29%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**31%**	**100%**
Etudiants				
Non	12%	58%	30%	100%
Oui	15%	52%	33%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**31%**	**100%**
Salariés				
Non	14%	55%	31%	100%
Oui	12%	54%	34%	100%
Total général	**13%**	**55%**	**31%**	**100%**

Lecture : Parmi les athlètes, 19% augmentent le temps de repos prescrit. En rouge les écarts significatifs à la moyenne en surreprésentation. En vert les écarts significatifs à la moyenne en sous-représentation.

9.3 LES TROIS QUART DES SPORTIFS JUGENT SUFFISANT LE TEMPS CONSACRÉ À LEUR SANTÉ : PLUS ON EST PERFORMANT ET PLUS LA SATISFACTION AUGMENTE.

Toutes catégories confondues, le temps consacré à la santé est jugé plutôt satisfaisant pour presque les trois quarts des sportifs. Seul 26% sont plutôt insatisfaits du temps qu'ils consacrent à leur santé (Tableau 9-C : Perception du temps consacré à la santé).

Dans le détail, on note que les Espoirs et les Médaillés sont plus satisfaits que les autres du temps qu'ils consacrent à leur santé. 15% des Médaillés et 13% des Espoirs estiment ce temps largement suffisant contre seulement 9 % pour les sportifs dans leur ensemble mais surtout seulement 2% pour les « Médaillables » et 7% pour les « Potentiels ».

Parmi les hypothèses explicatives d'un rapport à la santé plus délicat à gérer pour les Médaillables et les Potentiels, on peut évoquer la question de la pression aux résultats. Les Médaillables et Potentiels sont davantage inscrits dans une quête de la performance. Ils doivent faire leurs preuves dans un temps finalement assez contraint et « pressé » au risque de ne plus être dans les normes temporelles de la réussite de leur sport. Ils consacrent moins de temps à leur santé. Les Médaillés sont ceux qui trouvent le temps consacré à leur santé largement suffisant. On peut également émettre une hypothèse en terme de dispositifs particuliers dont disposeraient les médaillés dont une partie fait partie de la liste des « 100 potentiellement médaillables » pour les jeux de Rio.

Tableau 9-C : Perception du temps consacré à la santé.

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt insuffisant	Vraiment insuffisant	Total
Médaillés	15	58	27	0	100
Médaillables	2	64	32	2	100
Potentiels	7	63	28	2	100
Espoirs	13	66	20	1	100
Moyenne	9	64	26	1	100

Lecture : parmi les Médaillés, 15% estiment largement suffisant le temps consacré à leur santé.

10 SUPPRESSIONS, REDUCTIONS, RETARDS : AVEC QUELLES TEMPORALITES LES SPORTIFS JOUENT-ILS ?

Les arbitrages entre les temporalités : principaux constats et enseignements

- ⇨ Sacrifices : les activités prioritairement supprimées par les sportifs sont dans l'ordre : les loisirs (70%), le temps consacré aux révisions (63%), aux amis (55%), à la récupération (50%) et au sommeil (44%).

- ⇨ Réductions : les activités qui ont été prioritairement réduites dans les jours précédents l'enquête sont dans l'ordre : les révisions (43%), les loisirs (42%), le temps consacré aux amis (33%), au sommeil (28%), à la famille (27%) et les cours/travail (27%).

- ⇨ Retards : les activités dans lesquelles les sportifs ont été le plus en retard durant les jours précédant l'enquête sont : les cours (32%), l'entraînement (13%), le petit déjeuner (12%) et les rendez-vous médicaux (12%).
  a/ Raison du retard : lié à l'enchaînement des activités pour 50% des sportifs
  b/ Plus on est performant, plus on se permet de prendre son temps et de se mettre en retard.

- ⇨ Rapport au temps :
  a/ Impression générale de manque de temps (70%)
  b/ Plus on est performant, moins le manque de temps est un problème

- ⇨ Heure supplémentaire :
  a/ D'une façon générale, le sommeil, le repos et la récupération sont les temporalités qui manquent le plus aux sportifs
  b/ Plus on est performant, moins le sommeil et le repos semblent importants

- ⇨ Un besoin d'aide à l'organisation (38%) qui baisse avec la performance (Médaillés 30%).

- ⇨ Médaillés :
  Avec l'augmentation de la performance, le temps d'entraînement devient une variable d'ajustement : un temps plus sacrifié, plus réduit et où l'on se permet d'être plus souvent en retard (25%).

10.1 FACE AU MANQUE DE TEMPS, LOISIRS, RÉVISIONS, AMIS, RÉCUPÉRATION ET SOMMEIL SONT LES ACTIVITÉS GÉNÉRALEMENT LES PLUS SACRIFIÉES

Toutes catégories confondues, les activités prioritairement supprimées par les sportifs de haut niveau sont, dans l'ordre : les loisirs (70%), le temps consacré aux révisions (63%), aux amis (55%), à la récupération (50%) et au sommeil (44%) (Tableau 10 A : Les activités prioritairement supprimées ou remises à plus tard lorsque les sportifs sont en manque de temps en fonction de la performance).

En dehors de ce classement, les activités les plus souvent sacrifiées sont plutôt des activités sociales non directement liées à la performance. Ainsi l'entraînement (2%) et la préparation physique (6%) sont les activités les moins supprimées ou remises à plus tard. A noter encore ici le statut quelque peu particulier de la préparation mentale dans le rapport à la performance. Elle apparaît, avec 34% des sportifs interrogés, en 6ème position des activités les plus souvent sacrifiées. On peut émettre l'hypothèse que la préparation mentale n'apparaît pas encore comme un élément clé de la performance.

Il faut ensuite donner une importance particulière aux activités de formation car elles ne concernent que 82% des sportifs interrogés. Quand 52% des sportifs disent supprimer ou remettre à plus tard leurs révisions, cela représente en réalité 63% de l'effectif des sportifs en formation, ce qui fait de cette temporalité la seconde activité sacrifiée. On ne peut avoir le même raisonnement pour la variable cours-travail car une partie des réponses concerne les salariés.

Ensuite, beaucoup disent également jouer avec les temps consacrés à l'idée de « recharger les batterie ». Environ la moitié des sportifs déclarent sacrifier le temps de la récupération (50%) et du sommeil (44%), ce qui place ces activités aux 4ème et 5ème rang des activités les plus souvent supprimées ou reportées. Cette situation interroge, tant ces activités sont directement liées à la performance et tant les conséquences peuvent être dramatiques (fatigue physique et mentale, blessures, baisse de la motivation, …).

Dans le détail de la performance, on note quelques particularités en fonction des niveaux de performance. Plus on est performant et plus la famille et le temps des révisions sont sacrifiés

(Tableau 10 A : Les activités prioritairement supprimées ou remises à plus tard lorsque les sportifs sont en manque de temps en fonction de la performance).

- Les Médaillés disent, plus que les autres, sacrifier leur famille (42% contre 33% en moyenne) et les révisions. Proportionnellement au nombre de sportifs en formation, on atteint alors pour cette population 80% des sportifs qui sacrifient les révisions contre 52% en moyenne, ce qui en fait la première activité sacrifiée. Par contre, ils disent moins que les autres sacrifier le temps passé avec leurs amis (48% contre 55%

- Les Médaillables ont la particularité de sacrifier plus que les autres les cours (46% contre 34%) et la préparation mentale (45% contre 34%).

Tableau 10-A : Les activités prioritairement supprimées ou reportées lorsque les sportifs sont en manque de temps, en fonction de la performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Moyenne
Loisirs	**68** (1)	**71** (1)	**68** (1)	**73**(1)	70
Amis	**48** (3)	**55** (2)	**60**(2)	**53**(3)	55
Révisions	37	**50** (4)	**53**(3)	**58**(2)	52
Révisions (en fonction des SHN en formation)	80	64	62	60	63
Récupération	**52** (2)	**54** (3)	**50** (4)	**48**(4)	50
Sommeil	**43** (4)	43	**44** (5)	**47**(5)	44
Préparation Mentale	31	45	38	27	34
Cours-travail	35	**46** (5)	33	27	34
Famille	**42** (5)	39	36	24	33
Petit déjeuner	28	24	33	27	28
Déjeuner	9	6	9	6	7
Dîner	5	7	7	5	6
Préparation Physique	9	12	7	1	6
Entraînement	5	1	3	0	2

Lecture : 68% des Médaillés disent remettre à plus tard ou supprimer prioritairement leurs activités de loisir lorsqu'ils sont en manque de temps.
Remarque : La question posée était à choix multiples ce qui explique un total de pourcentage en colonne supérieur à 100%. Les sportifs pouvaient choisir autant d'activités qu'ils le souhaitaient.

10.2 CES DERNIERS JOURS, LES TEMPS CONSACRÉS AUX RÉVISIONS, LOISIRS, AMIS, SOMMEIL ET COURS/TRAVAIL ONT ÉTÉ RÉDUITS

Toutes catégories confondues, les activités qui ont été prioritairement réduites dans les jours précédents l'enquête sont, dans l'ordre : les révisions (43%), les loisirs (42%), les amis (33%), le sommeil (28%), la famille (27%) et les cours/travail (27%) (Tableau 10 B : Type d'activités réduites selon le niveau de performance). On note une forte proximité avec le classement des activités généralement supprimées lorsque les sportifs sont en manque de temps même si quelques activités comme la récupération ou la préparation mentale semblent moins affectées (proportionnellement les sportifs jouent moins avec ces variables en terme de réduction qu'en terme de suppression) alors que les activités liées à la famille et les révisions le sont beaucoup plus.

Il faut remarquer que même si les taux sont moins élevés que dans la question précédente, ils nous paraissent particulièrement importants du fait qu'ils portent sur la période très courte des jours précédant l'enquête. La question avait été construite de manière à obliger le sportif à se situer dans son passé très proche.

Relativement au nombre de sportifs en formation (82%), les révisions constituent la temporalité la plus réduite dans les derniers jours. En effet, 53% (35% des 82%) des sportifs en formation disent avoir réduit, dans les jours précédents la passation du questionnaire, le temps consacré aux révisions, ce qui représente un peu plus d'un sportif sur deux.

Ensuite les activités sociales sont les activités les plus réduites : 42% des sportifs disent avoir réduit leur temps de loisir et 33% le temps consacré à leurs amis.

Par ailleurs, les activités liées à la récupération et au sommeil font aussi partie des activités les plus réduites dans les jours précédant l'enquête : 28% pour le sommeil et 25% pour la récupération.

Enfin les activités liées directement à la pratique sportive apparaissent comme les activités les moins réduites. A noter que l'entraînement, s'il fait rarement partie des activités supprimées, est une activité avec laquelle on se permet davantage de jouer en terme de réduction du temps consacré : 10% des sportifs disent avoir réduit leur temps d'entraînement alors qu'ils sont à peine 2% à avoir supprimé des entraînements.

Dans le détail de la performance (Tableau 10 B : Type d'activités réduites selon le niveau de performance) :

- Plus on est performant, plus on se permet de réduire le temps d'entraînement : 15% des Médaillés contre seulement 7% des Espoirs se permettent de jouer avec cette variable.

- Plus on est performant, plus on dit réduire le temps des révisions : 50% des Médaillés en formation contre 38% des « Médaillables » et « Potentiels ».

- Plus on est performant, moins on se dit réduire le temps consacré aux amis : 24% des Médaillés contre 38% des Espoirs.

Alors même que le temps de formation apparaît comme une variable d'ajustement utilisée dans les jours précédant l'enquête par les Espoirs (46%), les cours semblent pourtant peu réduits puisque ce sont les Espoirs qui ont le moins réduit cette temporalité. Cette situation s'explique par la présence obligatoire et surveillée des lycéens (sans doute aurait-on des taux de retard très élevés sans ce suivi). Par contre, on s'aperçoit que les Espoirs compensent en réduisant plus que les autres le temps consacré aux révisions. Ils font alors presque valeur égale avec les Médaillés.

Dans le détail des niveaux de performance :

- Les « Médaillés » réduisent plus que les autres le temps consacré aux cours/travail, à l'entraînement, à la préparation physique, aux repas du midi ; et réduisent moins que les autres les révisions, le temps consacré aux amis, la préparation mentale. On remarque une certaine tendance chez les Médaillés à réduire plus facilement les activités institutionnalisées (entraînement, cours, travail, préparation physique) et à moins réduire des activités de bien-être social ou psychologique : amis et préparation mentale, qui apparaît encore une fois comme une activité au statut particulier parmi les activités mobilisées pour être performant.

- Les « Médaillables » réduisent plus que les autres les cours-travail, la récupération et la préparation physique.

- Les « Potentiels» restent très proches des moyennes de l'enquête.

- Les Espoirs réduisent plus que les autres les révisions et le temps consacré aux amis. Ils réduisent moins que les autres les cours, les entraînements, le déjeuner et la préparation physique.

Tableau 10-B : Type d'activités réduites selon le niveau de performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Moyenne par ligne
Loisirs	**39** (1)	**40**(1)	**41**(1)	**45**(1)	42
Révisions	23	**30**(4)	**33**(3)	**44**(2)	35
Révisions (redressées sur SHN en formation)	50	38	38	46	43
Amis	24	**30**(4)	**34**(2)	**38**(3)	33
Sommeil	**26**(5)	27	**28**(5)	**30**(4)	28
Cours-travail	**32**(2)	**35**(2)	**29**(4)	17	27
Famille	**30**(3)	24	26	**28**(5)	27
Récupération	**28**(4)	**32**(3)	26	20	25
Petit déjeuner	18	17	23	19	20
Préparation mentale	14	19	19	15	17
Entraînement	15	10	11	7	10
Déjeuner	10	5	9	4	7
Préparation physique	9	9	6	3	6
Dîner	7	7	5	6	6

Lecture en colonne : 39% des Médaillés ont réduit le temps de loisir ces derniers jours
Remarque : les pourcentages cumulés ne font pas 100, car les sportifs ont eu plusieurs choix de réponses.

10.3 LE RETARD : UN RÉVÉLATEUR DE TENSION ET DE MARGE DE MANŒUVRE

S'interroger sur le retard, c'est s'interroger d'une part sur les activités avec lesquelles le sportif peut jouer et d'autre part sur la plus ou moins grande tension de l'emploi du temps.

10.3.1 Cours, entraînement, petit déjeuner, et rendez-vous médical : les activités où l'on se permet d'être en retard.

Pour aborder la question du retard, la question posée aux sportifs était la suivante :

« **Ces derniers jours,** vous est-il arrivé d'être en retard à certaines des activités suivantes ? »

La question portait sur le passé récent afin d'éviter la multiplication des réponses. Nous avons donc pris le parti de nous centrer sur les retards des derniers jours[19].

Les activités dans lesquelles les sportifs ont été le plus en retard durant les jours précédant l'enquête sont les cours (32%), l'entraînement (13%), le petit déjeuner (12%) et les rendez-vous médicaux (12%) (Tableau 10 C : Les activités où les sportifs déclarent être en retard suivant la performance).

Le temps de la formation apparaît de loin l'activité dans laquelle les sportifs sont le plus souvent en retard. Presque un sportif sur trois a été en retard en cours durant les jours précédant l'enquête. Les motifs peuvent être multiples, nous allons y revenir dans la partie suivante. Evidemment ce constat renforce les conclusions précédentes sur les activités prioritairement supprimées et réduites : les révisions et les cours sont souvent supprimés, remis à plus tard et réduits.

Ensuite l'entraînement (13%), le petit déjeuner (12%) et les rendez-vous médicaux (12%) constituent un groupe de trois activités où les sportifs sont également souvent en retard.

Il est intéressant de constater que **l'entraînement est la deuxième activité où l'on se permet le plus souvent d'être en retard**. Pourtant avec la 10ème place, c'est une activité qui arrive bien loin dans le classement des activités dont le temps a été réduit (voir partie précédente). On pourrait donc s'interroger sur les conséquences de ces retards. Si le retard est rattrapé et entraîne une fin d'activité décalée, qu'en est-t-il alors de l'activité qui se trouve dans la continuité ? Si le retard n'est pas rattrapé, comment le sportif s'intègre dans la séance d'entraînement ? Se permet-il de ne pas faire le début de la séance, c'est-à-dire souvent l'échauffement ?

Dans la continuité de ce travail, il serait intéressant de croiser les retards et les sports.

En fonction du niveau de performance, les activités dans lesquelles les sportifs sont en retard ne sont pas les mêmes :

<u>Les Médaillés</u>.

[19] La question posée « Ces derniers jours, vous est-il arrivé d'être en retard à certaines des activités suivantes » permettait de resituer les sportifs sur leur passé récent.

- Ils ont surtout été en retard à l'entraînement (25%), en cours (39%) et à un rendez-vous amical (18%).

- Si l'on regarde les sur et sous représentations, on remarque que, plus que les autres, les Médaillés se permettent d'être en retard en cours (39% contre 32%), à l'entraînement (25% contre 13%), à des rendez-vous médicaux (16% contre 12%) et amicaux (18% contre 11%). Par contre, ils sont moins que les autres en retard au petit déjeuner.

Le groupe Médaillables.

- Ils sont surtout en retard en cours (27%), à des rendez-vous amicaux (17%) et à l'entraînement (16%).

- Si l'on regarde les sur et sous représentations, on remarque que plus que les autres, les Médaillables sont en retard à des rendez-vous amicaux. Moins que les autres ils sont en retard en cours et au petit déjeuner.

Le groupe Potentiels.

- Ils sont surtout en retard en cours (37%), à l'entraînement (15%), au petit déjeuner (12%).

- Si l'on regarde les sur et sous représentations, on remarque que, plus que les autres ils sont en retard en cours (37% contre 32%).

Le groupe « Espoirs ».

- Ils sont surtout en retard en cours (29%), au petit déjeuner (14%) et à des rendez-vous médicaux (11%).

- Si l'on regarde les sur et sous représentations, on remarque que, moins que les autres, ils sont en retard à l'entraînement et à des rendez-vous amicaux.

Quelques constats concernant les retards en fonction de la performance :

- Plus on est performant, plus on se permet d'être en retard à l'entraînement, en cours et aux rendez-vous amicaux.

- Plus on est performant, moins on est en retard au petit déjeuner.

Tableau 10-C : Les activités où les sportifs déclarent être en retard suivant la performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Moyenne
En cours	**18** (2)	**21** (1)	**32** (1)	**28** (1)	26
En cours (redressé)	39	27	37	29	32
Entraînement	**25** (1)	**16** (3)	**15** (2)	4	13
Petit déjeuner	8	9	**12** (3)	**14** (2)	12
Rdv médical	**16** (4)	**10** (4)	**10** (4)	**11** (3)	12
Rdv amical	**18** (2)	**17** (2)	10	5	11
Repas	10	4	7	**7** (4)	7
Récupération	7	4	7	4	6
Au travail	0	0	0	0	0

Lecture en colonne : 18% des Médaillés ont été en retard aux entraînements ces « derniers jours ».
Attention : les pourcentages cumulés ne font pas 100 car les sportifs ont eu plusieurs choix de réponses.

10.3.2 Des retards liés à l'enchaînement des activités.

Si l'on examine l'origine des retards, d'une façon générale, l'effet « domino » apparait comme le principal motif : **50% des sportifs disent être en retard car l'activité précédente s'est finie trop tard**. C'est bien l'enchainement des activités dont il est question et le rythme élevé de cet enchainement qui ne permet pas d'imprévu. D'ailleurs seulement, 16% évoquent une tâche imprévue comme motifs de leur retard (Tableau 10 D : Raison du retard selon le niveau de performance).

Les raisons sont donc externes pour les deux tiers des sportifs. Seulement 33% ont pris le temps.

Plus spécifiquement **plus on est performant plus on se permet de prendre son temps ou de réaliser une tâche imprévue et, en conséquence, d'être en retard**. Alors moins l'enchaînement des activités et la tension semblent problématiques. Seulement 39% des Médaillés sont en retard contre 50% en moyenne.

Tableau 10-D : Raison du retard selon le niveau de performance.

	Tâche imprévue	Vous avez pris le temps de traîner un peu	Activité précédente s'est finie trop tard	Total
Médaillés	24	37	39	100
Médaillables	24	36	40	100
Potentiels	16	34	50	100
Espoirs	10	31	59	100
Moyenne	16	33	50	100

Lecture : 24% des Médaillés sont en retard à cause d'une tâche imprévue.

10.4 UNE IMPRESSION GÉNÉRALE DE MANQUE DE TEMPS.

D'une façon générale, **le manque de temps est un constat largement partagé (70%)** (Tableau 10 E : Rapport général au temps selon le niveau de performance).

Par rapport à la performance, **plus il est performant, moins le sportif semble avoir l'impression de manquer de temps** : 42 % des Médaillés disent avoir le temps contre 28% pour les sportifs dans leur ensemble.

Tableau 10-E : Rapport général au temps selon le niveau de performance.

	Manque de temps	Avoir le temps	Trop de temps	Total
Médaillés	55	42	2	100
Médaillables	69	30	1	100
Potentiels	72	26	2	100
Espoirs	76	23	1	100
Moyenne	70	28	1	100

Lecture : 55% des Médaillés ont une impression générale de manquer de temps.

10.5 PODIUM DE L'HEURE SUPPLÉMENTAIRE ESPÉRÉE : SOMMEIL/REPOS/RÉCUPÉRATION.

La question posée « si vous aviez une heure supplémentaire dans votre journée, vous la consacreriez à ? ». L'objectif de cette question était de mettre en évidence les activités qui semblaient le plus manquer aux sportifs.

La question de la régénération est apparue comme prioritaire. D'une façon générale, le sommeil (18%), le repos (17%) et la récupération (16%) sont les temporalités qui manquent le plus aux sportifs (Tableau 10 F : Heure supplémentaire fictive selon le niveau de performance).

Plus spécifiquement, plus on est performant, moins le sommeil et le repos semblent importants. La famille semble par contre particulièrement importante pour les Médaillés.

A noter également l'écart important entre Médaillables et Médaillés sur l'entraînement qui confirmerait l'idée que les Médaillables sont en quête de résultats.

La famille est le manque le plus important des Médaillés.

On sent les Médaillables dans une situation de tension importante. Le repos est le manque le plus important et ce sont les moins en manque par rapport à l'entraînement.

Tableau 10-F : Heure supplémentaire fictive selon le niveau de performance.

	Médaillés	Médaillables	Potentiels	Espoirs	Total
Sommeil	15	16	21	20	18
Repos	10	29	16	16	17
Récupération	19	8	15	21	16
Amis	11	8	11	11	10
Famille	21	8	8	8	10
Loisirs	11	15	10	6	10
Etudes/travail	4	11	12	8	9
Entraînement	6	**1**	4	6	5
Ne rien faire	4	4	3	4	4
Total	100	100	100	100	100

Lecture : 15% des Médaillés consacreraient une heure supplémentaire au sommeil.

10.6 UN BESOIN D'AIDE À L'ORGANISATION.

D'une façon générale, presque 4 sportifs sur 10 éprouvent le besoin de se faire aider (38%) (Tableau 10 G : Degré du besoin d'aide selon le niveau de performance).

Par rapport à la performance, les Médaillés semblent moins demandeurs d'aide. Par contre les Médaillables sont plus en demande (47% contre 38%). Là encore il y a peut-être cette idée de quête de performance qui ferait qu'ils en font plus que les autres, respectent moins les prescriptions médicales, sont fatigués, en manque de temps, en manque de sommeil …

Tableau 10-G : Degré du besoin d'aide selon le niveau de performance.

	Jamais	Occasionnellement	Régulièrement	Total
Médaillés	67	26	6	100
Médaillables	54	41	6	100
Potentiels	64	29	7	100
Espoirs	62	35	4	100
Moyenne	62	33	5	100

Lecture : 67% des Médaillés ne ressentent jamais de besoin d'aide dans leur organisation.

11 LES FACTEURS CONTRIBUANT LE PLUS À EXPLIQUER LE FAIT D'ÊTRE MÉDAILLÉ

11.1 QUELQUES ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES SUR LES ANALYSES MULTIVARIÉES MOBILISÉES

Afin de déterminer les éléments contribuant le plus à expliquer le fait d'être médaillé, une régression logistique sur les variables objectives (du rythme de vie), avec comme élément à expliquer "être médaillé" a été réalisée. Elle a permis, toutes choses égales par ailleurs, d'identifier les facteurs qui entrent en jeu dans l'obtention d'une médaille. Avec une méthode de sélection (AIC) des variables qui participent le mieux à l'explication du fait d'être médaillé, 12 variables apparaissent dans le modèle final (tableau 11-A).

Au niveau de la signalétique se dégagent « l'âge » et « le sexe », et sur le plan de la sociabilité nous avons « la fréquence de rencontre avec la famille (hebdomadaire ou non) » et « la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux (jusqu'à 3 fois par jour et plus de 3 fois par jour) ».

Concernant les domaines hors sport et hors activités de loisirs, les variables suivantes produisent un effet : « le lieu d'activité (insep ou non) hors sport (formation, salariat ou autre) », « le fait d'avoir une activité salariée » et « le temps consacré à la formation, à une activité salariée ou autre ».

Sur un plan sportif, il faut prendre en compte le sport pratiqué, « le nombre de stages hors INSEP (jusqu'à 3 stages et plus de 3 stages) », « l'année d'entrée à l'INSEP (jusqu'à 2012 et après 2012) » ainsi que « la fréquence de la récupération (plus d'une fois par semaine ou non) ». « Le score de suppression des repas » est également un élément intervenant.

11.2 LES ENSEIGNEMENTS DE LA RÉGRESSION LOGISTIQUE

Pour être plus précis, il est à noter que seuls sept facteurs parmi les 12 variables se détachent du point de vue de la significativité. Afin de hiérarchiser les 7 facteurs (par ordre décroissant d'importance, tableau 11-A dernière colonne) présents dans la régression finale qui concourent le plus au fait d'être médaillé au sein de la régression, le rapport de vraisemblance divisé par le nombre de degrés de liberté (McCullagh and Nelder, 1989) est calculé.

D'après le tableau 11-A, les facteurs les plus explicatifs du fait d'être médaillé sont les suivants :

- L'âge puis le lieu (insep ou non) d'activité hors sport sont clairement les premiers facteurs d'importance.
- Ensuite, nous avons l'activité salariée, le temps consacré à la formation ou à une activité salariée, l'année d'entrée à l'INSEP (jusqu'à 2012 et après 2012) et le sexe. Enfin, le sport pratiqué apparaît en dernière position.

A l'aide des coefficients de la régression logistique (tableau 11-B), nous avons identifié les caractéristiques précises qui favorisent, toutes choses égales par ailleurs, le fait d'être médaillé :

- Au niveau sociodémographique, il s'agit « d'être une femme » avec un effet positif de l'avancée en âge.
- Concernant les domaines hors sport et hors activités de loisirs, le fait « d'être à l'insep pour la formation, le salariat ou autre », et le fait « d'avoir une activité salariée » ont un effet positif. Et, « plus le temps consacré aux activités hors sport et hors loisirs » est minime et plus l'effet est positif.
- Dans le domaine sportif, « être escrimeurs ou archets » et « l'entrée à l'insep avant 2012 » interviennent également dans l'explication statistique du fait d'être médaillé.

Tableau 11-A – Table d'ANOVA de la régression logistique finale
réponse : être médaillé

Variables explicatives	Rapport de vraisemblance	Degrés de liberté	Pr(>Chisq)	Chisq / Df
âge	28,708	1	8.416e-08***	28,708
lieu d'activité (insep ou non) hors sport (formation, salariat ou autre)	16,538	1	4.767e-05***	16,538
activité salariée	9,137	1	0.002504**	9,137
temps consacré à la formation, à une activité salariée ou autre (hors sport et hors loisirs)	7,114	1	0.007650**	7,114
année d'entrée à l'insep (jusqu'à 2012 et après 2012)	6,167	1	0.013019*	6,167
sexe	5,245	1	0.022012*	5,245
fréquence de rencontre avec la famille (hebdomadaire ou non)	3,035	1	0.081506.	3,035
sport	54,898	21	7.316e-05***	2,614
fréquence d'utilisation des réseaux sociaux (jusqu'à 3 fois par jour et plus de 3 fois par jour)	2,534	1	0.111452	2,534
score de suppression des repas	2,514	1	0.112871	2,514
fréquence de la récupération (plus d'une fois par semaine ou non)	2,362	1	0.124303	2,362
nombre de stages hors insep (jusqu'à 3 stages et plus de 3 stages)	2,247	1	0.133899	2,247

Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Tableau 11-B – Coefficients de la régression logistique
réponse : être médaillé

	Variables explicatives	Estimation	Erreur standard	Valeur Z	Pr(>|z|)
	(Intercept)	-6.728e+00	1.710e+00	-3.934	8.36e-05***
SPORTS	aviron	-1.759e+01	4.587e+03	-0.004	0.996940
SPORTS	badminton	-1.775e+01	2.095e+03	-0.008	0.993240
SPORTS	basket	-1.540e+01	1.462e+03	-0.011	0.991595
SPORTS	boxe	-5.758e-01	9.577e-01	-0.601	0.547698
SPORTS	canoé Kayak	-1.795e+01	3.249e+03	-0.006	0.995593
SPORTS	cyclisme	-1.511e+01	4.273e+03	-0.004	0.997178
SPORTS	Escrime	1.479e+00	5.983e-01	2.472	0.013446*
SPORTS	football	-1.545e+01	2.380e+03	-0.006	0.994818
SPORTS	Gymnastique	5.882e-03	9.981e-01	0.006	0.995298
SPORTS	haltérophilie	2.997e-02	1.372e+00	0.022	0.982570
SPORTS	hockey	-1.540e+01	3.745e+03	-0.004	0.996720
SPORTS	judo	3.136e-01	6.350e-01	0.494	0.621437
SPORTS	lutte	-1.335e+00	8.497e-01	-1.571	0.116248
SPORTS	natation	2.063e-01	9.045e-01	0.228	0.819609
SPORTS	patinage	8.074e-01	1.210e+00	0.667	0.504544
SPORTS	pentathlon	3.720e-01	1.002e+00	0.371	0.710446
SPORTS	taekwondo	1.184e+00	6.859e-01	1.726	0.084407
SPORTS	tennis	-1.666e+01	2.234e+03	-0.007	0.994049
SPORTS	tennis de table	-4.100e-01	9.300e-01	-0.441	0.659317
SPORTS	tir	1.025e+00	9.619e-01	1.065	0.286834
SPORTS	tir à l'arc	4.517e+00	1.227e+00	3.682	0.000231***
Nombre de stages hors insep (jusqu'à 3 stages et plus de 3 stages)	quatre et plus	6.305e-01	4.216e-01	1.496	0.134782
Fréquence de la récupération		5.355e-01	3.519e-01	1.522	0.128066
Activité salariée	oui	1.300e+00	4.340e-01	2.996	0.002736**
Lieu d'activité hors sport (formation, salariat ou autre)	pas insep	-1.660e+00	4.308e-01	-3.854	0.000116***
Fréquence d'utilisation des réseaux sociaux (jusqu'à 3 fois par jour et plus de 3 fois par jour)	Plus de 3 fois par jours	5.986e-01	3.852e-01	1.554	0.120137
Fréquence de rencontre avec la famille (hebdomadaire ou non)	hebdomadaire	-6.449e-01	3.765e-01	-1.713	0.086758
Score de suppression des repas		-3.704e-01	2.374e-01	-1.560	0.118721
Sexe	homme	-8.088e-01	3.595e-01	-2.249	0.024482*
Age		2.731e-01	5.588e-02	4.887	1.02e-06***
Année d'entrée à l'insep (jusqu'à 2012 et après 2012)	après 2012	-1.090e+00	4.451e-01	-2.449	0.014344*
Temps consacré à la formation, à une activité salariée ou autre (hors sport et hors loisirs)		-4.707e-02	1.818e-02	-2.589	0.009635**

Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

12 CONCLUSION ET SYNTHÈSE

En conclusion de cette étude, nous constatons que les rythmes de vie et le rapport au temps sont différents suivant le niveau de performance des sportifs.

D'une façon générale les Médaillés apparaissent moins sous pression temporelle que les autres sportifs de l'INSEP. Ils vivent mieux le temps et font effectivement penser à la figure des « maîtres du temps » décrite par Darmon (2013). Ces derniers jouent habilement avec les temporalités quotidiennes en découpant de façon intensive le temps pour le rendre intégralement utile et efficace. Pour parvenir à gérer l'ensemble des temporalités que leur impose ou propose l'institution sportive et conserver au minimum les temps de vie qui participent de leur équilibre, ils mettent en place des stratégies d'arrangement (hiérarchiser, prioriser et organiser de façon optimum les différentes temporalités constituant leur rythme de vie) et des stratégies d'ajustement (être capable, dans l'action, d'ajuster les temporalités en fonction des aléas de différentes natures) (Burlot, Joncheray, Richard, à paraître).

Alors est-ce parce qu'ils sont maîtres de leur temps qu'ils sont devenus des champions ou est-ce parce qu'ils sont des champions qu'ils peuvent avoir ce rapport au temps ? Sans savoir réellement si ce constat est une conséquence ou une cause, il apparaît clairement que le rapport au temps est fonction de la performance.

Tout d'abord les Médaillés ont des stratégies d'allocations temporelles particulières : d'un côté, plus que les autres, ils allègent certaines charges temporelles, de l'autre ils s'engagent davantage dans certains temps de vie.

Les activités professionnelles ou de formation semblent les variables prioritaires avec lesquelles ils allègent leur emploi du temps. Comme le montre l'analyse multivariée (tableau 11-A et tableau 11-B), parmi les variables qui contribuent le plus à définir le fait d'être médaillés ou pas, deux renvoient à la question de contraintes horaires allégées.

<u>L'allégement des déplacements</u> : ne pas faire sa formation dans l'INSEP a un effet négatif sur le fait d'être médaillé, ce qui confirme nos précédentes analyses (Burlot, Le Mancq, Macquet, Richard, Julla Marcy, 2015). Les entretiens réalisés auprès des sportifs de l'INSEP avaient mis en évidence la complexité d'avoir une formation dispensée à l'extérieur de l'INSEP notamment en raison des contraintes de déplacement couteuses en temps et énergie.

L'allègement du volume horaire formation/travail : si l'on cumule l'ensemble des heures déclarées par les sportifs en termes d'heures de formation ou d'heures travaillées, on constate que les Médaillés déclarent moins d'heures que les autres.

- S'ils sont salariés, les Médaillés déclarent faire moins d'heures sur ce poste de dépense.
- S'ils sont en formation, les Médaillés ont un volume horaire moins important que les autres mais surtout ils sont conscients de ce faible engagement puisqu'ils estiment insuffisant le nombre d'heures consacrées à leur formation et l'acceptent, c'est-à-dire qu'ils ne remettent pas en cause la situation mais semblent l'accepter comme une des conditions de leur réussite sportive. D'ailleurs beaucoup moins que les autres ils rêvent d'une heure supplémentaire liée aux études (seulement 4% alors que pour les Médaillables ce taux est de 11%) (tableau 10-F)

Tableau 12-A : hiérarchie des facteurs contribuant le plus à définir le fait d'être médaillé.

Hiérarchie des facteurs contribuant à définir le fait d'être médaillé	
L'âge : être plus âgé (effet positif)	28,708
Ne pas faire sa formation à l'insep (effet négatif)	16,538
Etre salarié	9,137
Avoir un temps formation ou travail peu important (effet positif)	7,114
L'ancienneté dans l'INSEP (effet positif)	6,167
Etre un homme (effet négatif)	5,245

Ce constat ne veut pas pour autant dire que les médaillés souhaitent se consacrer uniquement à leur projet sportif. Bien au contraire, l'enquête qualitative réalisée en 2014-2015 avait montré que les sportifs étaient fortement attachés au double projet et qu'ils y trouvaient une forme d'équilibre indispensable à leur bien-être (Burlot, Le Mancq, Macquet, Richard, Julla Marcy, 2015). Ce résultat veut surtout dire qu'ils désirent rester maîtres de leur temps. Ils savent que le temps n'est pas extensible et qu'il leur est impossible de mener de front aussi intensément deux projets comme peuvent l'être le projet professionnel et le projet sportif. Ils réduisent donc l'engagement horaire de leur projet professionnel dans une perspective d'étalement des études (Burlot et Mignon, 2014) ou de parcellisation du temps de travail.

Et parallèlement, ils préservent, voire intensifient leur engagement dans des temporalités liées à leur bien-être. Ils font le choix d'augmenter le temps consacré à la préparation mentale, dorment suffisamment, prennent plus de temps pour manger le midi. Le repas a pour eux davantage une fonction sociale qu'utilitaire. Ils prennent également plus le temps de prendre soin d'eux : ils privilégient les massages par exemple en terme de récupération et respectent, voire augmentent plus que les autres les temps de repos prescrits médicalement. Mais aussi plus que les autres, ils ont des activités de loisirs.

Le seul sacrifice que l'on voit apparaître dans leur déclaration est celui de leur famille : ils voient moins que les autres leur famille et cette situation ne semblent pas les satisfaire.

Mais surtout, au-delà de ces stratégies particulières d'engagements temporels, il faut souligner que ce sont eux qui vivent le mieux cet engagement dans le temps. Plus que les autres, ils trouvent suffisant le rythme des compétitions, le nombre de stages, la préparation mentale et physique, le volume horaire moindre de cours et de révisions (quand ils sont en formation) et de travail (s'ils sont salariés). Ils sont également plus satisfaits que les autres des temps consacrés à leur alimentation (temps consacré à leur petit déjeuner et déjeuner), à la récupération (c'est-à-dire à la méthode de récupération qu'ils jugent la plus efficace) et à leur sommeil. Ils éprouvent d'ailleurs moins que les autres le besoin de faire la sieste. Du côté de leurs pratiques sociales, plus que les autres, ils trouvent suffisant le temps consacré à leurs loisirs, à leurs amis (même si objectivement ils déclarent faire moins la fête et vont moins sur les réseaux sociaux) et le temps à ne rien faire.

D'une façon générale, ils semblent donc mieux vivre leurs engagements temporels et conserver une certaine forme d'équilibre leur permettant de ne pas « se mettre dans le rouge » (ce qui pourrait être une piste explicative d'un moins grand besoin de sieste si l'on admet que le besoin de sieste augmente avec la fatigue). Alors que l'ensemble des sportifs rêvent de sommeil (18%), de repos (17%) et de récupération (16%), s'ils avaient une 25ème heure les médaillés choisiraient de la passer avec leur famille (21% contre seulement 10%). Ils semblent donc beaucoup moins que les autres préoccupés par le sommeil (15%) et le repos (10%) (Tableau 12-A : Heure supplémentaire fictive selon le niveau de performance).

Au-delà de ces stratégies d'arrangement (allègement de certaines temporalités et amplification mesurée d'autres), les médaillés semblent également au quotidien jouer habilement avec les temporalités. Ils sont plus que les autres en retard et n'hésitent pas à réduire voire supprimer certaines temporalités. Ce sont eux par exemple qui se permettent le plus d'être en retard en cours (pour ceux en formation) et à l'entraînement. Quand on regarde les temporalités dont ils

déclarent réduire régulièrement le temps, on constate qu'ils réduisent plutôt les temporalités liées au travail mais beaucoup moins les activités liées au bien-être. Ainsi plus que les autres ils réduisent le temps sportif (entraînement et préparation physique) et la formation (avec les révisions) et moins que les autres ils réduisent les temporalités liées à leur équilibre psychologique (préparation mentale) et social (les amis et les loisirs).

Plus il est performant, moins le sportif semble-avoir l'impression de manquer de temps : 42 % des Médaillés disent avoir le temps contre 28% pour les sportifs dans leur ensemble. Seulement 55% se sentent en manque de temps contre 70% des sportifs. Ce sont eux qui se sentent le moins en manque de temps.

Dans les formes de priorisation qu'ils mettent en place, on perçoit une pression mieux assumée ou maitrisée du temps institutionnel. Tous les sportifs ne se permettent pas d'être en retard à l'entraînement. (Evidemment cette remarque interroge sur le sens du lien de causalité : est-ce leur niveau de performance qui leur donne ce droit pris au retard ou est-ce un rapport au temps qu'ils ont construit pour être performant).

Au final, les médaillés semblent non seulement mettre en place des stratégies d'arrangement de leur rythme de vie spécifique mais de surcroit ajuster régulièrement leur~~s~~ emploi~~s~~ du temps quotidien de manière à pouvoir rester équilibré (avoir un rythme tenable physiquement et psychologiquement) comme l'avait montré les entretiens de l'enquête qualitative (Burlot, Joncheray, Richard, à paraître ; Burlot, Le Mancq, Macquet, Richard, Julla Marcy, 2015).

Comparativement, les Médaillables apparaissent différemment investis et semblent moins bien vivre leurs rythmes de vie. Ils apparaissent dans une certaine forme de quête de la performance.

D'un point de vue sportif, ils s'entrainent un peu moins, font moins de stages et de préparation mentale et semblent insatisfaits par cette situation. Ils souhaiteraient consacrer davantage de temps à leur engagement sportif. On voit apparaître une certaine forme de frustration.

Contrairement aux Médaillés, ils sont parallèlement engagés sur des filières générales post bac ce qui leur vaut d'avoir davantage de cours. Là encore ils se sentent frustrés de ne pas en faire assez et estiment, plus que les autres, insuffisant le nombre d'heures qu'ils consacrent à leur formation. Pour appuyer cette idée, il faut souligner que les Médaillables et les Potentiels rêvent, plus que les autres, d'une heure supplémentaire liée aux études. Concernant ceux qui sont salariés, il faut noter qu'ils font plus d'heures que les Médaillés et sont satisfaits de ce volume horaire.

Par contre on sent qu'un point limite peut être atteint chez cette population.

- Ils consacrent un peu moins de temps à leur repas que les Médaillés et ne sont pas satisfaits de cette situation.
- Ils trouvent également insuffisant le temps consacré à la récupération.
- Alors qu'ils dorment plus que les Médaillés, ils ne sont pas pour autant plus satisfaits de leur temps de sommeil. Surtout c'est le groupe qui fait le plus la sieste et s'il ne la fait pas, c'est surtout parce qu'il n'en a pas le temps.
- Ils ont un peu moins de loisirs que les Médaillés mais surtout ce sont eux qui sont les plus insatisfaits du temps consacré à leurs loisirs.
- Ils jugent plus que tout insuffisant le temps consacré à ne rien faire.

Comme nous l'avions évoqué, cette synthèse permet de mettre en évidence une certaine situation de souffrance par rapport au temps chez les Médaillables. Frustrés de ne pas assez s'entraîner, frustrés de ne pas assez travailler, frustrés par leur vie sociale, en manque de sommeil alors qu'ils dorment plus que les autres et font la sieste, ils apparaissent au final fatigués et en manque de temps. Ce manque de temps se perçoit également dans le rapport à la blessure. Plus que les autres ils diminuent le temps de repos prescrit tout en étant conscients de cette situation puisqu'ils trouvent plus que les autres qu'ils se consacrent insuffisamment à leur santé.

Le choix de l'heure supplémentaire rêvée illustre particulièrement bien la situation. Le repos (29% contre seulement 10% des médaillés) et le sommeil sont les deux temporalités les plus plébiscitées par les Médaillables.

Par ailleurs alors qu'ils suppriment ou réduisent beaucoup plus que les autres les cours, ils semblent compenser par du travail personnel car plus que les Médaillés ils jouent beaucoup moins avec cette temporalité. Cette situation est intéressante car elle permet d'illustrer l'idée que les Médaillables ne sont peut-être pas encore maîtres de leur temps. Ils semblent afficher quelques difficultés à prendre des décisions raisonnables car ce qui caractérise clairement le maître du temps tient à deux dimensions :

D'une part, les maîtres du temps savent clairement hiérarchiser un ordre de priorité, ce qui leur permet de sacrifier, sans état d'âme, certaines temporalités en cas de nécessité. D'autre part, ils sont capables d'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 (Burlot, Joncheray, Richard, à paraître). Or on a vraiment le sentiment que les

Médaillables ne sont pas encore parvenus à ce niveau de maîtrise du temps ou tout simplement n'en ont pas encore la possibilité. Peut-être ne disposent-ils pas tout simplement des mêmes marges de manœuvre que les Médaillés ?

Il faut également souligner le cas particuliers des Espoirs qui sont les sportifs le plus soumis à la contrainte de temps (qui sont les sportifs vivant le plus mal le rythme de vie auquel ils sont confrontés à l'INSEP).

Les Espoirs déclarent un peu moins s'entraîner que les autres, par contre ce sont ceux qui déclarent avoir le plus d'heures de cours par semaines. Les deux tiers ont entre 20 et 30 heures de cours par semaine. Parmi eux, les lycéens ont presque 30 heures de présentiel scolaire programmé par semaine si l'on ajoute les 23 heures de cours, les 3 heures d'étude surveillée et les 2 heures de colle hebdomadaires.

Objectivement, ils ont une importante charge horaire planifiée durant leur semaine, ce qui est peut être un élément de réponse au fait qu'ils pensent ne pas avoir un cursus aménagé (alors que comparativement aux jeunes de leur âge, ils ont une dizaine d'heures de cours en moins par semaine). Evidemment leurs objectifs sportifs sont pour la plupart des objectifs de progression. Ils ne sont pas sur des étapes décisives de leur carrière mais plutôt sur des étapes de construction de leur performance.

Sans savoir s'il y a lieu de mettre un lien de causalité avec cet emploi du temps, les Espoirs sont les sportifs qui vivent le plus mal le rythme de vie auquel ils sont confrontés. On les perçoit dans une certaine forme de course au temps, un temps qu'ils ne semblent pas maîtriser. Quand ils se disent en retard, plus que les autres, c'est parce que l'activité précédente s'est terminée en retard. Au final, ce sont eux parmi les sportifs qui se sentent le plus en manque de temps (75%). Plus que le autres, ils trouvent insuffisant le temps consacré à leurs repas, le temps consacré à leur récupération, le temps consacré à leur famille, le temps consacré à leurs loisirs.

Mais surtout comparativement aux jeunes de leur âge, ils ne dorment pas suffisamment. 45% d'entre eux déclarent dormir moins de 8 heures par nuit et presque 65% trouvent que leur temps de sommeil est insuffisant. Un peu moins de la moitié fait régulièrement la sieste mais parmi ceux qui ne font pas la sieste, plus que chez les autres sportifs, la raison tient au manque de temps. Seulement 17% disent ne pas en avoir besoin alors qu'ils sont presque 40% chez les Médaillés.

A cela il faut ajouter un phénomène de société qui ne semble pas sans conséquence sur le sommeil des jeunes : l'utilisation des réseaux sociaux. Ce sont en effet les Espoirs qui

déclarent le plus utiliser les réseaux sociaux et ce sont eux qui déclarent le plus en faire un usage le soir avant de s'endormir. Ce qui pourrait être un élément qui contribue sans aucun doute à diminuer leur temps de sommeil. Certes il y a des dimensions organisationnelles qui objectivement rendent difficile le fait de dormir plus de 8 heures. Quand on termine l'étude à 21h45, qu'on reprend les cours le lendemain à 7h45 et qu'on retire l'heure objectivement nécessaire pour s'endormir le soir et celle pour se préparer le matin, il ne reste que 8 heures. Mais il y a aussi et surtout avec les réseaux sociaux une dimension culturelle qui réduit considérablement le temps de sommeil.

Sans encore une fois mettre un lien de causalité, les Espoirs sont les sportifs qui semblent le plus en situation de fatigue. S'ils avaient une 25ème heure de disponible dans la journée, plus que les autres, ils l'utiliseraient pour dormir, se reposer ou récupérer.

13 RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Abbot A. (1998), *The system of profession, An essay of the division of expert labour*, Chicago, University of Chicago press.

Aubel O., Lefèvre B., Desbordes M. (2008), *Méthode et pratique des études dans les organisations sportives*, Paris, PUF.

Bergmann W., The Problem of Time in Sociology: An Overview of the Literature on the State of Theory and Research on the `Sociology of Time', 1900-82 *Time & Society January 1992 1: 81-134*

Bertrand, J. (2012), *La Fabrique Des Footballeurs*. La dispute. Corps Santé Société.

Brissonneau, C, Aubel, O., Ohl, F. (2008), *L'épreuve du dopage. Sociologie du cyclisme professionnel*, Paris, PUF.

Burlot Fabrice, (2012), la carrière en boxe anglaise, in Bercot R., Divay S., Gadéa C., *Les groupes professionnels en tension. Frontières, tournants, régulations*, Toulouse, Octares, pp. 245-262

Burlot F., Le Mancq F., Julla Marcy M., Macquet A.-C., Mignon P., Richard R., rapport d'étude interne : « les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP : approche qualitative », 2015.

Burlot F. (2005), « L'excellence sportive : aux frontières du public et du privé. Le cas du pôle France de surf », in Fleurance P. (coord.), Burlot F., Glomeron F., Grison B., Legrand C., Macquet A.-C., Melo D., Mignon P., Musso D., Nourrit D., Perez, S., Riff J., « Etude nationale sur les activités rémunérées ou indemnisées autour des Sportifs de Haut Niveau », OMNAS, Novembre 2005.

Burlot F and Mignon P (2014) *Are elite sport and academic achievement compatible? Lessons from INSEP's socio-demographic database*, ISSA World Congress of Sociology of Sport, Beijing, China, July 9-13, 2014.

Burlot, Richard, Joncheray, (à paraître) The life of high level athletes: the challenge of high performance against the time constraint, *International Review for the Sociology of Sport.*

Cardon Dominique, *La démocratie internet. Promesses et limites*, Paris, Seuil, 2010

Champely S., Thomas J., Ferez S., Lefèvre B. (2012), Une approche hétéro-statistique et graphique des masses de donnés d'enquête – le logiciel PointG, Bulletin de Méthodologie Sociologique, 116: 25-43.

Collinson, J.A. (2003), Running Into Injury Time : distance Running and temporality, *Sociology of Sport journal*: 20: 331-350

Crozier M., Friedberg E. (1981), *L'acteur et le système. Les contraintes de l'action collective*, Edition du Seuil.

Darmon , M. (2013), *Classes préparatoires. La fabrique d'une Jeunesse dominante*, Paris, La découverte.

Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C., & Rosnet, E. (2012), A lifespan perspective on transitions during a top sports career : A case of an elite female fencer, *Psychology of Sport and Exercise*.

De Bosscher V, BinghamJ, Shibli S, et al. (2008) the global Sporting Arms Race: An International Comparative Sdudy on Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success. Oxford: Meyer § Meyer

Dubar C. et Thoemmes J. (2013), *Les temporalités dans les sciences sociales*, Toulouse, Octarès.

Dubar C., (2004), *Présentation du numéro Un*, premier jalons, revue *Temporalités*, 1.

Durkheim E. (1912), *Les formes élémentaires de la vie religieuse. Le système totémique en Australie*. Paris: Les Presses universitaires de France, 1968, cinquième édition, 647 pages.

Honta M (2007) Organising the dual sporting-social project for high level athletes in France: The difficulties of learning of collective action. *International Review for sociology of Sport* 42(2): 133-148.

Fleuriel S., Schotté M. (2008), *Sportifs en danger. La condition des travailleurs sportifs*, Editions du Croquant, coll. « Savoir/Agir », 109 pages.

Godber, K (2012) The life worlds of elite young athletes: e lens on their school/sprot balancing act. The New Journal of gifted education 17(1). Retrieved from www.giftedchildren.org.nz/apex.

Irlinger P., Louveau C., Metoudi M. (1990), « Temps et Rythme de vie des INSEPIENS », étude réalisée à la demande du département du sportif de haut niveau, Mission recherche, Laboratoire de Sociologie du Sport, janvier 1990.

Lahire B. (1998), *L'Homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Paris, Nathan.

Lazarus, R.S., et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer.

Maquet A.C. (2010), « Time management in the context of elite sport training », *The sport psychologist*, 24:194-210.

Menger P.-M. (2002), *Portrait de l'artiste en travailleur, métamorphoses du capitalisme*, Paris, Seuil.

Menger P.-M. (1997), « Temporalité et différences interindividuelles : l'analyse de l'action en sociologie et en économie », *Revue Française de sociologie*, 37, 587-633.

Mercklé P. (2011), Sociologie des réseaux sociaux, Paris, La Découverte,

Mignon P. (2005), « La division du travail de l'entraîneur » in Fleurance P. (coord.), Burlot F., Glomeron F., Grison B., Legrand C., Macquet A.-C., Melo D., Mignon P., Musso D., Nourrit D., Perez, S., Riff J., « Etude nationale sur les activités rémunérées ou indemnisées autour des Sportifs de Haut Niveau », OMNAS, Novembre 2005.

Mignon P., Lemieux C. (2006) « Etre entraîneur de haut niveau. Sociologie d'un groupe professionnel entre marché du travail fermé et marché du travail concurrentiel. », Recherche financée par le Ministère des sports et la préparation olympique.

Rosa H. (2010), *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte, coll. « Théorie critique ».

Sablik, E. (2010), « La Jeunesse de l'élite sportive : une Jeunesse à part ? L'influence de la socialisation sportive intense sur les modes de vie juvéniles. », Thèse STAPS, soutenue à l'Université de Toulouse III en septembre 2010.

Saury, J., Sève, C. (2004), « L'entraînement : les entraîneurs et leurs pratiques », Paris, Revue EPS.

Smith,G. (2002), Racing against time? Aspects of the temporal organization of the runner's world. *Symbolic Interaction* 25: 343-362

Sorignet, P-E. (2006), "Danser Au Delà de La Douleur." *Actes de La Recherche En Sciences Sociales* 3, no. 163 : 46–61.

Stambulova, N.B. (2000). Athletes' crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.

Stambulova, N. B., et Ryba, T. V. (Eds.) (2013). *Athletes' careers across cultures*. London and New York, NY: Routledge.

Viaudet, B., et Papin B. (2012), "Temps sportif, santé du champion et logique de l'urgence." *Staps* 2, no. 96–97 : 9–27.

Wylleman, P. & Lavallée, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology : a lifespan perspective* (pp. 503-523). Morganton : Fitness Information Technology.

14 ANNEXE

Questionnaire enquête Rythmes de vie.

L'INSEP s'interroge sur les rythmes de vie de ses athlètes. Une enquête est lancée à ce sujet auprès de vous. Vos réponses ont une grande importance. Vous serez les premiers bénéficiaires de cette opération.
Le questionnaire est anonyme. Nous vous demandons de répondre le plus sérieusement possible pour que l'INSEP puisse améliorer votre quotidien. Nous vous remercions de votre investissement.

L'équipe du Département de la Recherche de l'INSEP

Temps sportifs

1. En moyenne dans une semaine type, combien d'heures vous entraînez vous ? ☐

2. Concernant la saison sportive en cours, combien de compétitions (ou matches pour les sports collectifs) au maximum, pensez vous faire ? ☐

3. En général, combien de jours dure une compétition (déplacements compris) : entre ☐ et ☐ jours

4. Concernant la saison sportive en cours, combien de stages en dehors de l'INSEP, pensez-vous faire ? ☐

5. En général, combien de jours dure un stage (déplacements compris) : entre ☐ et ☐ jours

6. Vous arrive t-il de faire des séances de (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Jamais	**Ponctuellement (à l'occasion d'événements particuliers)**	**Moins de 1 fois par semaine**	**1 à 2 fois par semaine**	**3 fois ou plus par semaine**
Préparation mentale					
Préparation physique					

7. Votre site d'entraînement principal est:
☐ Dans l'INSEP ☐ En dehors de l'INSEP ☐ A la fois à l'INSEP et en dehors

8. Vous entraînez-vous également dans votre club sportif : ☐ Oui ☐ Non

9. Estimez vous que le temps consacré aux activités suivantes est (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Largement suffisant	**Suffisant**	**Plutôt Insuffisant**	**Vraiment Insuffisant**
Compétition				
Stages				
Préparation physique				
Préparation mentale				

Temps des études/du travail

10. Vous êtes (plusieurs réponses possibles) :
☐ Lycéen ☐ Etudiant/stagiaire ☐ Salarié ☐ Autre, précisez :

- ⇨ **Si vous êtes étudiant/stagiaire ou lycéen, répondez aux questions 11 à 17,**
- ⇨ **Si vous êtes salarié, allez à la question 18,**
- ⇨ **Si vous avez les deux statuts répondez à l'ensemble des questions**
- ⇨ **Si n'avez aucun de ces deux statuts, allez à la question 23**

Pour les étudiants/stagiaires et lycéens

11. Quelle formation suivez-vous actuellement ?

12. Vos études se déroulent :
- ☐ A l'INSEP
- ☐ En dehors de l'INSEP
- ☐ A distance
- ☐ Mixte (à l'INSEP et en dehors)

13. En moyenne, combien d'heures de cours avez-vous par semaine ?

14. En moyenne, combien d'heures consacrez vous à votre travail personnel par semaine (étude du soir comprise pour les mineurs)

15. Avez-vous un cursus aménagé ? (ex. étalement d'année, cours à distance) ☐ Oui ☐ Non

16. Si vous n'aviez pas été sportif de haut niveau, auriez vous choisi les mêmes études ?
☐ Oui ☐ Non, précisez lesquelles :

17. Estimez vous que le temps consacré aux activités suivantes est (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Largement suffisant	**Suffisant**	**Plutôt Insuffisant**	**Vraiment Insuffisant**
A vos études				
A votre travail personnel (révisons, devoirs, étude du soir)				

Pour les salariés :

18. Quelle est votre profession ?

19. Quel type de contrat avez-vous ?
☐ CDI ☐ CDD ☐ CIP ☐ Fonctionnaire ☐ Indépendant/auto entrepreneur

20. Dans quel type de structure ? ☐ Entreprise privée ☐ Association/club ☐ Fonction publique

21. Etes-vous à : ☐ Temps plein ☐ Temps partiel

Si vous êtes en temps partiel, précisez le nombre d'heures pas semaine

22. Estimez-vous que le temps consacré à votre métier est :
☐ Largement suffisant ☐ Suffisant ☐ Plutôt insuffisant ☐ Vraiment insuffisant

Pour l'ensemble des répondants :

23. Vous êtes vous déjà consacré uniquement à votre pratique sportive pendant une saison (année sans formation ou sans emploi) ? ☐ Oui ☐ Non

Si oui, seriez-vous prêt à recommencer ? ☐ Oui ☐ Non
Si non, seriez-vous prêts à arrêter vos études/votre travail pour vous consacrez à 100% au sport ? ☐ Oui ☐ Non

Le temps de l'alimentation

24. Combien de temps consacrez-vous à vos repas (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	0-10 minutes	10-20 minutes	20-30 minutes	30 minutes ou plus
Matin				
Midi				
Soir				

25. Estimez vous que le temps consacré à vos repas est (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt Insuffisant	Vraiment Insuffisant
Matin				
Midi				
Soir				

26. Pour vous, manger c'est (plusieurs réponses possibles) :
- ☐ Un moyen d'optimiser vos performances
- ☐ Un moyen de prendre du plaisir
- ☐ Une occasion de partager un moment entre amis
- ☐ Une occasion de décompresser

27. Lorsque vous vous posez des questions sur votre alimentation (perte de poids, alimentation en compétition …), pour vous renseigner, vous (une seule réponse):
- ☐ Allez voir sur internet
- ☐ Allez voir le diététicien
- ☐ Demandez à d'autres sportifs
- ☐ Demandez à votre entraineur

La récupération

28. Citez spontanément **les méthodes de récupération** que vous connaissez :

29. Laquelle estimez-vous la plus efficace pour vous:

30. Vous pratiquez ce type de récupération :
☐ Jamais ☐ moins d'une fois par semaine ☐ 1 fois par semaine ☐ Plus d'une fois par semaine

31. Concernant votre sommeil, généralement, en semaine, vous vous endormez entre:
☐ Avant 21h ☐ 21h/22h ☐ 22h/23h ☐ 23h/00h ☐ 00h/01h ☐ 1h ou plus

32. Généralement, en semaine, vous vous levez entre:
☐ Avant 6h ☐ 6h/6h30 ☐ 6h30/7h ☐ 7h/7h30 ☐ 7h30/8h ☐ 8h ou plus

33. Faites vous des siestes ?
☐ Jamais ☐ Moins d'une fois par semaine ☐ 1 à 3 fois par semaine ☐ Plus de 3 fois par semaine

34. **Si vous ne faites jamais (ou rarement)** de sieste c'est parce que (vous pouvez cocher plusieurs réponses):
- ☐ Vous n'en avez pas besoin
- ☐ Vous souhaiteriez mais n'en avez pas le temps
- ☐ Vous souhaiteriez mais n'avez pas de lieu ou dormir

35. Estimez vous que le temps consacré aux activités suivantes est (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Largement suffisant	Suffisant	Plutôt Insuffisant	Vraiment Insuffisant
Récupération				
Sommeil				

Le temps de la santé et des soins

36. Lorsque vous êtes blessé, vous avez tendance à : ☐ Augmenter le temps de repos prescrit
☐ Respecter le temps de repos prescrit
☐ Diminuer le temps de repos prescrit

37. D'une façon générale, estimez-vous que le temps consacré à votre santé est :
☐ Largement suffisant ☐ Suffisant ☐ Plutôt insuffisant ☐ Vraiment insuffisant

Le temps des amis, de la famille et des loisirs

38. Vous arrive-t-il : (mettre une croix dans la colonne correspondante)

	Jamais	**Quelques fois par an**	**1 à 3 fois par mois**	**1 à 2 fois par semaine**	**Plus de 2 fois par semaine**
D'aller au cinéma/théâtre					
De faire du shopping					
D'aller au restaurant					
De faire la fête entre amis					
De lire					
De regarder la télévision/ séries TV					
De jouer aux jeux vidéo					
Autre précisez :					

39. Avez-vous des amis avec lesquels vous êtes très lié à l'INSEP? ☐ Oui ☐ Non

40. Utilisez-vous régulièrement les réseaux sociaux (sur Smartphone ou ordinateur) ?
☐ Plus de 3 fois dans la journée
☐ 1 à 3 fois dans la journée
☐ 1 fois par jour
☐ Quelques fois par semaine
☐ Jamais

41. Si oui, à quel moment (vous pouvez cocher plusieurs cases) ?
☐ Le matin en me levant
☐ Le temps du midi
☐ Pendant les cours/les entraînements/le travail
☐ Le soir avant de dormir
☐ Pendant votre temps libre
☐ Pendant mes déplacements

42. Concernant votre famille :

	Tous les jours	**Toutes les semaines**	**Tous les mois**	**Quelques fois par an**	**Une fois (voire moins) par an**
Vous voyez votre famille					
Vous communiquez (téléphone, internet etc.) avec votre famille					

43. Estimez vous que le temps consacré aux personnes ou aux activités suivantes est (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Largement suffisant	**Suffisant**	**Plutôt Insuffisant**	**Vraiment Insuffisant**
Aux amis				
A votre famille				
A ne rien faire				
Aux loisirs				

Vos performances sportives dans les compétitions majeures

45. Avez-vous participé/fait un podium dans les compétitions suivantes ?

	J'y ai participé	Année(s)	J'y ai fait un podium	Année(s)
Jeux Olympiques				
Championnat du Monde Sénior (hors championnat militaire, universitaire, etc.)				
Championnat du Monde Juniors, Espoir, -23,-21, U18, U17, U16 ou U15				
Championnat d'Europe sénior (hors championnat du militaire, universitaire, etc.)				
Championnat d'Europe Juniors, Espoir, -23,-21, U18, U17, U16 ou U15				

Les temps « croisés »

46. Généralement, lorsque vous êtes en manque de temps, quelles sont les activités que vous **supprimez** ou **remettez à plus tard** en priorité?

- ☐ L'entraînement
- ☐ La récupération
- ☐ La préparation physique
- ☐ La préparation mentale
- ☐ Un rendez-vous médical
- ☐ Les cours/le travail
- ☐ Les révisions
- ☐ Voir sa famille
- ☐ Voir ses amis
- ☐ Les loisirs
- ☐ Le petit déjeuner
- ☐ Le repas du midi
- ☐ Le repas du soir
- ☐ Le temps de sommeil

47. **Ces derniers jours**, vous est-il arrivé de **réduire** le temps consacré à certaines de ces activités :

- ☐ L'entraînement
- ☐ La récupération
- ☐ La préparation physique
- ☐ La préparation mentale
- ☐ Les cours/le travail
- ☐ Les révisions
- ☐ Voir sa famille
- ☐ Voir ses amis
- ☐ Les loisirs
- ☐ Le petit déjeuner
- ☐ Le repas du midi
- ☐ Le repas du soir
- ☐ Le temps de sommeil

48. **Ces derniers jours,** vous est-il arrivé d'être en retard à certaines des activités suivantes:

- ☐ A l'entraînement
- ☐ Au petit déjeuner
- ☐ A la récupération
- ☐ En cours
- ☐ Aux repas
- ☐ A un rendez-vous médical
- ☐ A un rendez-vous avec des amis

49. Vous êtes en retard parce que :

- ☐ L'activité précédente s'est finie trop tard
- ☐ Vous avez accompli une tache imprévue
- ☐ Vous avez pris le temps de « traîner » un peu

50. D'une manière générale, vous avez l'impression de :

- ☐ Manquer de temps au quotidien
- ☐ D'avoir le temps de faire ce que vous voulez
- ☐ D'avoir trop de temps, de vous ennuyer

51. Si vous aviez une heure supplémentaire dans votre journée, vous la consacreriez (une seule réponse):

- ☐ A L'entraînement
- ☐ A La récupération
- ☐ Aux loisirs
- ☐ A ne rien faire
- ☐ A la famille
- ☐ Aux amis
- ☐ Aux études/au travail
- ☐ Au sommeil
- ☐ Au repos

52. Eprouvez-vous le besoin de vous faire aider dans l'organisation de votre temps ?
☐ Régulièrement ☐ Occasionnellement ☐ Jamais

Qui êtes-vous ?

53. Vous êtes : ☐ Une femme ☐ Un homme

54. Quelle est votre année de naissance ?

55. Vous êtes : ☐ célibataire, ☐ en couple, ☐ marié/pacsé

56. Avez-vous des enfants ☐ Non ☐ Oui, combien ?

57. Quelle est votre discipline sportive (et spécialité si nécessaire)?

58. Quelle est votre année d'entrée à l'INSEP ?

59. Vous êtes sportif : ☐ En pôle ☐ Hors pôle

60. Votre classement SHN : ☐ Elite ☐ Senior ☐ Jeune ☐ Reconversion ☐ Ne sait pas

61. Vous êtes: ☐ Interne ☐ Externe ☐ Demi-pensionnaire

62. Si vous êtes interne dans quel bâtiment résidez-vous ?

63. Combien de temps, en moyenne par jour, consacrez vous à vos déplacements (entraînements/ domicile/ cours)?

☐ Moins de 30 min ☐ Entre 30 min et 1h ☐ Entre 1h et 2h ☐ Plus de 2 h

64. L'un de vos deux parents était-il un sportif professionnel ou SHN? ☐ Oui ☐ Non

65. Vos parents habitent :
☐ En Île-de-France ☐ En province ☐ Dans les DOM-TOM ou à l'étranger

66. Quelle est la profession de vos parents :

Mère :	Père :

Cette place vous est maintenant réservée. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y indiquer ce qui vous semble oublié, ou bien ce sur quoi il faut être vigilant.

Index des tableaux :

Tableau 3-A : Répartition des sportifs en fonction des modalités de performance. .....
Tableau 3-B : Statut et niveaux de performances.....
Tableau 3-C : Répartition du niveau de performance par sport. .....
Tableau 3-D : Répartition des sports selon la performance. .....
Tableau 3-E : La performance selon le sexe. .....
Tableau 3-F : La performance selon le sport et le sexe.....
Tableau 3-G : performance selon l'âge. .....
Tableau 3-H : La performance selon la situation matrimoniale.....
Tableau 3-I : La performance selon l'ancienneté.....
Tableau 3-J : la performance selon le régime dans l'INSEP.....
Tableau 3-K : La performance selon l'origine sportive des parents. .....
Tableau 4-A : les heures d'entraînement en fonction de la performance.....
Tableau 4-B : les heures d'entraînement en fonction du sport et de la performance. .....
Tableau 4-C : Le nombre de compétition déclaré selon la performance. .....
Tableau 4-D : Le nombre de compétition déclaré en fonction du sport et de la performance. .....
Tableau 4-E : Perception du temps consacré aux compétitions. .....
Tableau 4-F : Le nombre de stage déclaré selon la performance.....
Tableau 4-G : le nombre de stage déclaré selon le sport et la performance.....
Tableau 4-H : Perception du temps consacré aux stages.....
Tableau 4-I : Fréquence de pratique de la préparation mentale en fonction de la performance. .....
Tableau 4-J : Perception du temps consacré à la préparation mentale en fonction de la performance. .....
Tableau 4-K : Fréquence de pratique de la préparation mentale en fonction du sport et de la performance. .....
Tableau 4-L : Fréquence de pratique de la préparation physique en fonction de la performance. .....
Tableau 4-M : Perception du temps consacré à la préparation physiqe en fonction de la performance. .....
Tableau 4-N : Fréquence de pratique de la préparation physique en fonction du sport et de la performance. .....
Tableau 5-A : Effectifs réels. .....
Tableau 5-B: Statut selon le niveau de performance.....
Tableau 5-C : La formation selon le niveau de performance.....
Tableau 5-D : Lieu d'études.....
Tableau 5-E : le temps de déplacement par jour des sportifs.....

Tableau 5-F : Nombre d'heures de cours par type de formation. .....
Tableau 5-G : Perception du volume d'heures de cours. .....
Tableau 5-H : Fréquence des cours par semaine. .....
Tableau 5-I : Volume d'heures en travail personnel. .....
Tableau 5-J : Perception du temps consacré au travail personnel selon le niveau de performance. .....
Tableau 5-K : Avez-vous un cursus aménagé ? .....
Tableau 5-L : Conscience du cursus aménagé selon la formation. .....
Tableau 5-M : Niveau de satisfaction de l'orientation en tant que sportif de haut-niveau. .....
Tableau 5-N : Répartition des sportifs selon leur métier. .....
Tableau 5-O : Type de contrat selon le niveau de performance (effectifs théoriques). .....
Tableau 5-P : Proportion des types de contrats selon le niveau de performance. .....
Tableau 5-Q : Structure de travail selon le niveau de performance (effectifs théoriques). .....
Tableau 5-R : Structure de travail selon le niveau de performance (pourcentage). .....
Tableau 5-S : Quotité d'heures selon le niveau de performance (effectifs théoriques). .....
Tableau 5-T : Quotité d'heures selon le niveau de performance (pourcentage). .....
Tableau 5-U : Nombre d'heures par semaine. .....
Tableau 5-V : Perception du temps consacré au métier. .....
Tableau 5-W : Répartition des sportifs ayant déjà consacré uniquement une année à leur sport selon le niveau de performance. .....
Tableau 5-X: Les sportifs prêts à recommencer une saison complète de pratique sportive uniquement. .....
Tableau 5-Y : Les sportifs prêts à sacrifier une année uniquement pour faire du sport. .....
Tableau 6-A : Durée du petit déjeuner. .....
Tableau 6-B : Perception de la durée du petit déjeuner. .....
Tableau 6-C : Durée du déjeuner. .....
Tableau 6-D : Durée du dîner. .....
Tableau 6-E : Perception de la durée du déjeuner. .....
Tableau 6-F : Perception de la durée du dîner. .....
Tableau 6-G : Jugement sur la durée en fonction du temps consacré. .....
Tableau 6-H : La fonction du repas. .....
Tableau 6-I : Source d'information sur l'alimentation. .....
Tableau 7-A : Les méthodes de récupération déclarées par les enquêtés. .....
Tableau 7-B : Classement général des méthodes de récupération les plus citées. .....
Tableau 7-C : Classement en détail, avec les niveaux de performance. .....
Tableau 7-D : Méthodes de récupération jugées les plus efficaces selon le niveau de performance. .....
Tableau 7-E : Fréquence de pratique de la méthode jugées la plus efficace. .....
Tableau 7-F : Les fréquences de pratique des méthodes jugées les plus efficaces en récupération. 1
Tableau 7-G : Perception du temps de récupération selon la performance. 1
Tableau 7-H : Durée du sommeil en fonction de la performance. 1
Tableau 7-I : Durée du sommeil selon l'âge. 1

Tableau 7-J : L'heure de coucher selon la performance. 1
Tableau 7-K : L'heure de coucher selon l'âge. 1
Tableau 7-L : L'heure de lever selon la performance. 1
Tableau 7-M : L'heure de lever selon l'âge. 1
Tableau 7-N : La perception du temps de sommeil en fonction de la performance. 1
Tableau 7-O : Les fréquences de sieste en fonction de la performance. 1
Tableau 7-P : Les raisons de l'absence de sieste. 1
Tableau 8-A : Fréquence générale des activités de loisirs. 1
Tableau 8-B : Fréquence de sorties au cinéma/théâtre. 1
Tableau 8-C : Fréquence de sortie « shopping » selon la variable Performance. 1
Tableau 8-D : Fréquence de sortie au restaurant. 1
Tableau 8-E : Fréquence de sortie « faire la fête entre amis ». 1
Tableau 8-F : Fréquence de l'activité lecture. 1
Tableau 8-G : Fréquence de « regarder la TV-séries TV ». 1
Tableau 8-H : Fréquence de « jouer aux jeux vidéos ». 1
Tableau 8-I : Perception des temps de loisir selon la performance. 1
Tableau 8-J : Fréquence des rencontres physiques avec la famille selon le niveau de performance. 1
Tableau 8-K : Perception du temps passé avec la famille. 1
Tableau 8-L : Fréquence des communications à distance avec la famille selon le niveau de performance. 1
Tableau 8-M : Relation d'amitié selon la performance. 1
Tableau 8-N : Répartition des amitiés selon l'âge et le sexe. 1
Tableau 8-O : Fréquence d'usage des réseaux sociaux. 1
Tableau 8-P : L'usage des réseaux sociaux selon le niveau de performance. 1
Tableau 8-Q : Moment d'usage des réseaux sociaux. 1
Tableau 8-R : Le moment d'usage des réseaux sociaux selon la performance. 1
Tableau 8-S : Heures de coucher selon la performance. 1
Tableau 8-T : Jugement du temps passé entre amis. 1
Tableau 8-U : Jugement du temps passé à « ne rien faire ». 1
Tableau 9-A : Rapport au temps prescrit selon le niveau de performance. 1
Tableau 9-B : Profil des sportifs en fonction du respect du temps de repos prescrit suite à une blessure. 1
Tableau 9-C : Perception du temps consacré à la santé. 1
Tableau 10-A : Les activités prioritairement supprimées ou remises à plus tard lorsque les sportifs sont en manque de temps en fonction de la performance. 1
Tableau 10-B : Type d'activités réduites selon le niveau de performance. 1
Tableau 10-C : Les activités où les sportifs déclarent être en retard suivant la performance. 1
Tableau 10-D : Raison du retard selon le niveau de performance. 1
Tableau 10-E : Rapport général au temps selon le niveau de performance. 1
Tableau 10-F : Heure supplémentaire fictive selon le niveau de performance. 1
Tableau 10-G : Degré du besoin d'aide selon le niveau de performance. 1