

Les pôles à la croisée des chemins

L'élite du Taekwondo français est en pleine mutation. La restructuration des pôles France, officialisée au départ de la saison 2008-2009, avec le regroupement de l'Elite à l'Insep, témoigne de la volonté des cadres techniques de la FFTDA de bien adapter les structures fédérales aux besoins des athlètes, en fonction de leur potentiel et de leur motivation à « faire le métier », comme on dit. Derrière les 26 champions rassemblés à l'Insep, une vingtaine de jeunes se prépare en province... à les rejoindre. Avec 8 jeunes filles à Aix et 11 garçons à Toulouse, on est loin des classes « surchargées » des années 2004-2005.

« La réduction des effectifs, indique Michaël Aloisio, permet de se recentrer sur les athlètes qui ont un véritable potentiel, en leur proposant un meilleur suivi. Nous avons d'ailleurs maintenu un encadrement haut de gamme, avec l'arrivée de deux nouveaux entraîneurs en renom, Cathiana Grosset et Juan-Antonio Ramos. »

La première vient épauler Mehdi Bensafi à Aix, le second travaille aux côtés d'Yvan Frézouls à Toulouse. Les tandems ainsi constitués vont permettre aux meilleurs espoirs français de poursuivre dans les meilleures conditions leur apprentissage du haut niveau. À la « croisée des chemins », les pôles s'efforcent de prendre la bonne orientation.

L'Insep en pôle position

Le pôle Elite, logiquement basé à Paris, bénéficie de la restructuration de l'Insep. La qualité des installations et des services mis à la disposition des athlètes donne une cohérence indiscutable au projet sportif des meilleurs champions français.

« Le staff fédéral, souligne Michaël Aloisio, a la chance de pouvoir s'appuyer sur les compétences d'hommes tels que Michel Sicard, Patrick Rosso et Claude Fauquet ». Ce dernier, ancien DTN de la natation et issu de la Préparation Olympique, a en charge la direction des politiques sportives. Sa compétence est un atout supplémentaire pour le pôle France taekwondo qui a en plus la chance d'évoluer dans des conditions optimales : grand espace vital, moyens techniques sophistiqués (vidéo, salles de musculation, unité de récupération, sauna, bureaux, etc.), compatibles avec le travail spécifique imposé par l'arrivée des nouvelles techniques et règles de compétition du taekwondo.

Même si ces moyens modernes ne doivent pas se substituer aux vertus humaines (état d'esprit des athlètes et implication des entraîneurs), ils ne peuvent que donner une valeur ajoutée aux méthodes mises en pratique par le staff technique de la FFTDA.

Aix et Toulouse en pleine mutation La réduction des effectifs à Aix et Toulouse et les aménagements au niveau de l'encadrement ne sont pas les seuls changements en cours dans ces deux pôles en pleine mutation. D'importants travaux sont en effet entrepris pour la rénovation

Gwladys Epangue diplômée Ce n'est pas le moins significatif de ses succès. Gwladys Epangue, diplômée Sport.com a reçu les « honneurs » le 15 septembre dernier à l'INSEP, en même temps que la triple championne du monde de judo et médaillée d'argent des JO 2008, Lucie Decosse.



Au «self» de l'Insep, les taekwondoïstes Jean-François Sarr et Mamedy Doucara retrouvent Teddy Riner, le quadruple champion du Monde de judo.



Les athlètes... «au pied du mur», avec des séances vidéos très techniques.

des dojangs et les athlètes s'entraînent donc dans des installations provisoires.

« Nous ne sommes pas à plaindre, indique cependant Mehdi Bensafi, car la structure provisoire où nous

évoluons actuellement est très spacieuse et nous permet de travailler sur deux aires de combat. » Les athlètes eux-mêmes se déclarent très motivés par les nouvelles conditions de travail. Les résultats suivront...



Pas question de tordre le cou aux bonnes habitudes. On continue de faire confiance aux anciens champions pour l'encadrement. Ainsi, Cathiana Grosset rejoint Ludovic Vo dans le staff fédéral... mais à 800 km de distance.

Myriam Baverel « Bien entourée »

L'entraîneur du collectif féminin du pôle France se félicite des moyens mis à sa disposition au sein de l'Insep.

« Dans le rôle d'entraîneur, dit-elle, je suis entourée de personnes qui participent à notre projet au quotidien. Dans le domaine de la préparation physique, nous bénéficions de l'apport du laboratoire de physiologie, par l'intermédiaire de deux chercheurs, Gaël Guilhem (pour la partie muscu) et François Bieuzen (cardio). Grâce à différents tests et une batterie d'outils d'évaluation hyper Itec, ils m'aident à concevoir des programmes de préparation physique individualisés. En ce qui concerne la préparation mentale, on travaille en collaboration avec le laboratoire de psychologie. Jean Fournier accomplit un travail extraordinaire dans ce domaine. Nous avons mis en place un protocole d'entraînement vidéo, à la fois efficace et novateur. Nous avons en réserve quelque 1 600 vidéos de combat sélectionnées et adaptées aux séances de combats virtuels. Cette méthode s'est avérée efficace sur les derniers Championnats d'Europe, avec les titres de Floriane Liborio et Haby Niaré et les médailles de Yasmina Aziez, Anne-Caroline Graffe, Gwladys Epangue et Marlène Harnois. Nous sommes assistés dans ce travail par trois étudiants particulièrement coopératifs, Nicolas, Alexis et Guérande. Les labos de physiologie et de psychologie travaillent évidemment en corrélation. Nous avons un vrai projet commun qui s'appuie sur les compétences des uns et des autres. Cela crée une formidable émulation au quotidien ».

L'Insep

change de statuts... pas de sigle

L'année 2010 a été marquée par la mise en place et l'entrée en vigueur des nouveaux statuts de l'INSEP. L'Institut National du Sport et de l'Education Physique est devenu, en application du décret du 25 novembre 2009, l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance. L'INSEP est dorénavant établissement public à caractère scientifique, culturel et profes-

sionnel (EPS CP). Chef de file au niveau sportif, unanimement reconnu leader dans la mise en oeuvre et l'accompagnement du « double projet », l'INSEP est l'instrument privilégié du maintien de la France parmi les plus grandes nations sportives. Un « centre - ressources » majeur pour optimiser la préparation des sportifs de haut niveau...

Des chiffres qui parlent

- Un établissement implanté sur **28 hectares**
- **27 pôles France (21 disciplines)**; près de **630 sportifs** de haut niveau, **140 entraîneurs** nationaux et cadres fédéraux
- Près d'un tiers des **sélectionnés olympiques** français d'Athènes (2004) et de Pékin (98 sur 322 en 2008).
- **21 des 41 médailles** olympiques françaises, en 2008 à Pékin.
- **33 médailles** au niveau mondial (auxquelles il faut ajouter les 5 obtenues en handisport), dont 6 médailles d'or individuelles et 3 titres mondiaux par équipe.
- **32 formations** (94 % de réussite pour les formations scolaires, 76 % de réussite pour les formations universitaires, 75 % de réussite pour les formations professionnelles).

L'Insep c'est aussi...

- Près de 300 agents
- 80 personnes rattachées aux services médicaux et paramédicaux
- Un budget annuel de près de 40 millions d'euros (chiffre 2010).
- Un établissement « centre ressources » et « tête de réseau » pour l'ensemble du dispositif national du sport de haut niveau. Une médiathèque (Service MAPI); un service recherche; la Boutique de l'INSEP; restaurant, brasserie...

Animations sportives

- Complexe Christian d'Oriola : escrime (H/F), gymnastique (GAM/GR), lutte, taekwondo
- Piscine Muriel Hermine : plongeon, natation
- Complexe Marie-Thérèse Eyquem : basket (H/F), judo
- Halle Joseph Maigrot : athlétisme, cyclisme sur piste, badminton
- Centre Jean Letessier : boxe, haltérophilie, tennis de table, tir à l'arc
- Piscine provisoire 50 m : water-polo
- Hockey sur gazon, tir, tir à l'arc

Encadrement



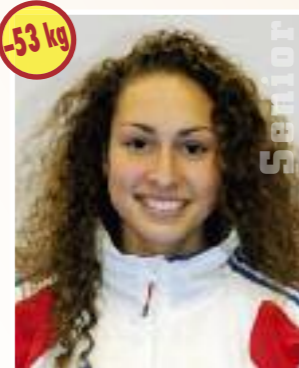
Ludovic Vo

Richard Calixte



Yasmina AZIEZ

Née le 23/01/1991
Club : Taekwondo Vénissieux BPJEPS
Contrat civil : Ministère de la Défense
 3^e Champ. du Monde 2009 ■ 2^e Champ. d'Europe 2010 ■ Championne d'Europe -21 ans 2009 ■ Championne de France espoirs et seniors 2010 ■ 1^{re} Coupe du Monde Francophone 2008 ■ 3^e Combat Games 2010 ■ 1^{re} British Open 2009 ■ 1^{re} Open du Mexique 2009



Maeiva COUTANT

2008 ■ Champ. de France espoirs 2008, 2009, 2010 ■ Champ. de France juniors 2005, 2007 et 2008



Vinciane DOUET

seniors 2010 ■ Championne de France juniors 2007

Née le 22/06/1991 à Aix-en-Provence
Club : Pertuis TKD Club
Etudiante DUT TC 1
 3^e Champ. d'Europe -21 ans 2009, 2010 ■ Championne de France espoirs 2007, 2008, 2009 ■ 1^{re} Coupe du Monde Francophone 2009 ■ 2^e Champ. de France juniors 2007



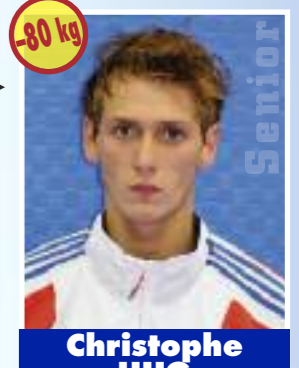
Steven BARCLAIS

Né le 09/07/1984
Club : Taekwondo Elite Cergy BPJEPS
 Champion de France seniors 2010 ■ 3^e Championnat de France seniors 2009 ■ 1^{re} Open d'Allemagne 2010 ■ 1^{re} Open d'Autriche 2010 ■ 1^{re} Open de Lille 2008



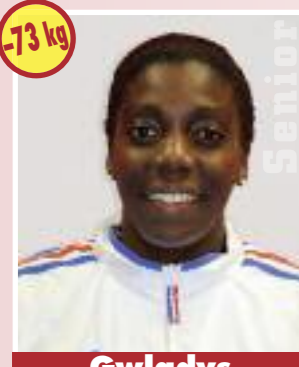
Yassine BELHADJ

Né le 03/08/1988 à Paris
Club : Marignane Taekwondo Etudiant DUT TC 3
 1^{er} Open d'Israël 2008 ■ 2^e Open d'Espagne 2008 ■ Vice-Champ. de France seniors 2010 ■ 3^e Champ. de France seniors 2008 et 2009 ■ 3^e Champ. de France espoirs 2008



Christophe HUG

Né le 22/06/1992 à Valence
Club : Taekwondo Livron Elève de Terminale
 Champion d'Europe juniors 2009 ■ 3^e Champ. d'Europe -21 ans 2009, 2010 ■ 1^{er} Open d'Espagne juniors 2009 ■ 1^{er} TIP juniors 2007 ■ 1^{er} Open de Toulouse juniors 2008 ■ 3^e Champ. de France seniors 2010 ■ Champ. de France juniors 2008 et 2009



Gwladys EPANGUE

Née le 15/08/1983 à Clichy
Club : Djoson TKD St Maur Diplômée Sporcom
Contrat : Gendarmerie Nationale
 Championne du Monde 2009 ■ 3^e des Jeux Olympiques 2008 ■ Vice-champ. du Monde 2005 et 2007 ■ 1^{re} Universiade 2009 ■ 1^{re} Coupe du Monde Franco-Phone 2002, 2007 ■ Champ. d'Europe 2002, 2004 et 2005 ■ Vice-champ. d'Europe 2000, 2006 et 2008 ■ 3^e Champ. d'Europe 2010 ■ 2^e Combat Games 2010 ■ 1^{re} British Open 2009, Open de Hollande 2010 ■ 9 fois champ. de France entre 2000 à 2010



Anne-Caroline GRAFFE

fois champ. de France de 2007 à 2010



Marlène HARNOIS

■ 1^{re} Open de Corée 2003 ■ 1^{re} US Open 2001

Née le 22/10/1986 à Montréuil
Club : Aix UC
Etudiante Sporcom 3
Contrat avec la société Conix
 Championne d'Europe 2008 ■ 3^e Champ. d'Europe 2010 ■ 3^e des Universiades 2009 ■ Championne de France 2010 ■ 1^{re} Open d'Espagne 2007



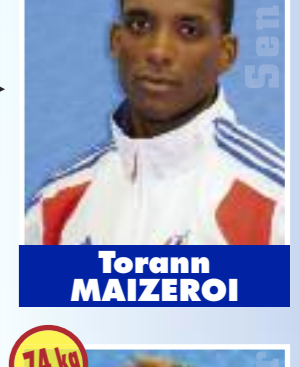
Mickaël BOROT

Né le 31/05/1975 à Le Robert
Club : ASC Champigny Chef de projet (Dalkia)
 1^{er} Coupe du Monde 2001 ■ Vice-champion du Monde 2001 et 2003 ■ 1^{er} Universiades 2003 ■ Champion du Monde universitaires 2002 ■ 3^e Coupe du Monde 2002 ■ 3^e Coupe du Monde par équipe 2006 ■ Champion d'Europe 2006 ■ 1^{er} Coupe du Monde Francophone 2009 ■ 3^e Champ. d'Europe 2010 ■ 2^e Champ. d'Europe des Nations 2006 ■ Vice-champ. d'Europe 2002 ■ 7 fois champion de France



Anthony JUNIQUE

Né le 01/04/1989 à Fort de France
Club : A. S Nandy Etudiant DUT TC 3
 3^e Champ. du Monde Universitaires 2010 ■ 2^e aux Universiades 2009 ■ 3^e aux Universiades 2007 ■ 3^e Coupe du Monde par équipe 2006 ■ 3^e Champ. d'Europe seniors par équipe 2008 ■ Champion de France espoirs et seniors 2009 ■ Champion de France espoirs 2007



Torann MAIZEROI

Né le 01/06/1989 à la Tronche
Club : Taekwondo Crolles BPJEPS
 Champion d'Europe -21 ans 2010 ■ 1^{er} Coupe du Monde Francophone 2009, 2010 ■ Vice-Champ. de France seniors 2010 ■ Champion de France espoirs 2008 ■ 3^e Champ. de France seniors 2008 ■ Vice-champ. de France espoirs 2009



Floriane LIBORIO

Née le 16/03/88 à Mont St Aignan
Club : Aix U.C Etudiante
Licence STAPS
 ■ Championne d'Europe 2010 ■ Champ. de France seniors 2009, 2010 ■ Championne de France espoirs 2007 ■ Championne de France juniors 2005



Maeva MELLIER

Champ. de France espoirs 2010 ■ Vice-champ. de France espoirs 2008 et 2009 ■ Champ. de France juniors 2008 ■ 3^e Champ. de France seniors 2008



Haby NIARE

d'Europe -21 ans 2009 ■ Champ. de France juniors 2008 et 2009 ■ 1^{re} Opens d'Espagne et d'Allemagne juniors 2009 ■ 1^{re} TIP 2009 ■ Championne de France juniors et espoirs 2010 ■ 2^e Champ. de France espoirs et seniors 2009

Née le 26/06/1993
Club : Taekwondo Val-de-Seine Etudiante BEP sanitaire et social
 Championne d'Europe 2010 ■ 1^{er} Tournoi de Qualification JOJ 2010 ■ Vice-Championne du Monde juniors 2010 ■ Championne d'Europe juniors 2009 ■ 3^e Champ. d'Europe -21 ans 2009 ■ Champ. de France juniors 2008 et 2009 ■ 1^{re} Opens d'Espagne et d'Allemagne juniors 2009 ■ 1^{re} TIP 2009 ■ Championne de France juniors et espoirs 2010 ■ 2^e Champ. de France espoirs et seniors 2009



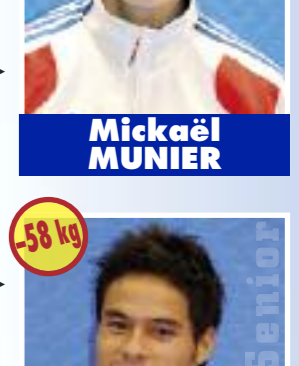
Moussa CISSE

Né le 10/12/1984 à Paris
BPJEPS
CIP avec l'administration pénitentiaire
Club : Moving City
 2^e Coupe d'Europe par équipe 2006 ■ 1^{er} Coupe du Monde francophone 2005 ■ 1^{er} Coupe Méditerranéenne 2009 ■ 1^{er} Open de Barcelone 2006 ■ 4 fois Champ. de France de 2007 à 2010



Amine MANAI

Né le 01/07/1993
Club : Punch Elève de Terminale
 3^e Open d'Autriche 2010 ■ 3^e Champ. d'Europe juniors 2009 ■ Champion de France juniors 2009, 2010



Mickaël MUNIER

Né le 17/07/1986 à Pessac
Club : AAM Toulouse Etudiant Licence Management
 3^e Champ. d'Europe 2005 ■ 3^e Coupe du Monde par équipe 2006 ■ 3^e Champ. d'Europe seniors par équipe 2008 ■ 2^e Champ. d'Europe des Nations 2004 ■ Champion de France seniors 2008 et 2009 ■ 1^{er} Open de Belgique 2006



Stéphanie OLLIVE

Née le 20/02/1986 à Marseille
Club : TKD St Raphaël Etudiante
Master ESCP
 3^e Champ. d'Europe seniors par équipe 2008 ■ Champ. de France seniors 2005, 2008, 2009, 2010 ■ 3^e Coupe du Monde Francophone 2003 ■ 3^e Champ. d'Europe juniors 2003 ■ 1^{re} Open d'Autriche 2010 ■ 1^{re} TIP 2009 ■ Championne de France juniors 2003



Alison PINTENO

ce espoirs 2007 ■ 1^{re} Open d'Autriche 2010 ■ 1^{re} Open du Vietnam 2007

Née le 26/06/1987
Club : TKD St Raphaël BPJEPS Préparation concours
ETAPS
 Championne de France seniors 2006, 2010 ■ 2^e Coupe du Monde Francophone 2006 ■ 3^e Champ. du Monde juniors 2004 ■ Championne de France juniors 2004 ■ 1^{re} Open d'Autriche 2010 ■ 1^{re} Open du Vietnam 2007

PÔLE FRANCE INSEP



Encadrement



Mamedy DOUCARA

Né le 11/03/1994
Club : Pirae Pater (98) Elève de Première S
 3^e Champ. d'Europe juniors 2009 ■ Champion de France juniors 2009 ■ 2^e Open d'Autriche 2010 ■ Champ. de France cadets 2007 et 2008



Raihau CHIN

Né le 13/09/1982 à Dakar
Club : Synergie Sport BP AGFF
Contrat avec le CG du Val de Marne
 Champion de France seniors 2009 ■ 3^e Coupe du Monde par équipe 2006 ■ 3^e Coupe du Monde Francophone 2008 ■ 1^{er} British Open 2009 ■ 1^{er} Opens de Belgique et d'Espagne 2008



Arnaud SANGUE

Né le 08/01/1991
Club : Taekwondo Asnières Elite BPJEPS
 3^e Champ. de France seniors 2009, 2010 ■ 2^e Champ. de France espoirs 2010 ■ Champion de France juniors 2008 ■ Champion de France cadets 2006 ■ 2^e TIP juniors 2007



Christopher DUBOIS

Né le 13/07/1987 à Montpellier
Club : Foyer Prades-le-Lez Etudiant DUT TC 3
 3^e Champ. du Monde universitaires 2008 ■ 1^{er} Coupe du Monde Francophone 2005 ■ 3^e Champ. d'Europe par équipe 2008 ■ Champ. de France espoirs et seniors 2007 et 2008 ■ 1^{er} Open d'Autriche 2010 ■ 1^{er} Open d'Allemagne 2008 ■ 3^e Champ. de France seniors 2010 ■ Champion de France juniors 2004



Jean-François SARR

Ynoussa SAWADOGO