LE PROJET TRAINYOURBRAIN ÉTAIT À L'HONNEUR AU STAND DU MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE AU CLUB FRANCE DURANT LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

Le Pr Eric AZABOU, neurologue et neurophysiologiste, chargé de mission JOP Paris 2024 pour l'UVSQ, a participé à l'atelier du Projet TrainYourBrain sur le Stand du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche au Club France durant les Jeux olympiques et paralympiques.

Publié le 12 septembre 2024

Pendant toute la période des Jeux Olympiques du 27 juillet au 11 août et Paralympiques du 29 août au 8 septembre, le MESR a installé au cœur des Jeux au Club France à la Villette son stand pour promouvoir les travaux de recherche menés dans le domaine sportif et tout particulièrement dans le cadre du programme prioritaire de recherche (PPR) sur la haute performance sportive. C'était l'occasion pour le grand public de participer à des animations de vulgarisation scientifique dans les domaines du sport, du para-sport et de l'activité physique pour tous, mais également de découvrir les divers dispositifs pour accompagner les étudiants sportifs de haut-niveau, encourager la pratique sportive régulière de tous les étudiants et faciliter l'évolution des formations professionnelles dans le domaine du sport et de l'animation. Un cycle de deux conférences consacrées à la recherche, à l'enseignement supérieur et à la formation dans le sport, ont eu lieu dans l'auditorium du Club France respectivement le 29 juillet et le 4 septembre, l'une autour des apports de la recherche et de l'accompagnement scientifique dans le sport de haute performance ; et l'autre sur l'action de l'État à destination des sportifs, élèves et étudiants en matière d'activité physique et sportive et de la recherche dans le sport.

Le Programme prioritaire de recherche (PPR) **"Sport de très haute performance"** ayant pour objectif de financer des travaux de recherche appliquée transposables dans la préparation des sportifs français pour les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 a été lancé en 2020 et doté d'un financement 20 millions d'euros via France 2030.

Le projet « TrainYourBrain » visant à optimiser l'entraînement mental des escrimeurs dans la perspective des Jeux olympiques et paralympiques est l'un des 12 lauréats des deux appels à projets du programme prioritaire de recherche sur la haute performance sportive. Doté d'un financement de l'État à hauteur de 764 000 euros, il est porté par Julie Doron ancienne escrimeuse internationale et chercheuse en psychologie de la performance à Nantes Université, en collaboration avec la Fédération Française d'Escrime, l'Université Claude Bernard Lyon 1, l'Université Paris Nanterre, l'Université de Bretagne Occidentale, l'Université de Montréal et l'entreprise Optitrainer. Véritable illustration de l'apport de la science à la réussite sportive de haut-niveau.

Les travaux du projet TrainYourBrain s'articulent autour d'une approche pluridisciplinaire alliant physiologie et psychologie pour caractériser les exigences physiques et mentales spécifiques ainsi que la gestion de la fatigue tout au long de la compétition d'escrime au

plus haut niveau de performance et les stratégies de régulation nécessaires pour affronter une décision de l'arbitre et les émotions. Des méthodes innovantes d'entraînement psycho-physiologiques favorisant la performance pour développer des stratégies adaptées de régulation perceptives, attentionnelles et émotionnelles ont été développées et évaluées auprès des athlètes. Par exemple, un entraînement en endurance mentale a été mis en place auprès des escrimeurs pour leur permettre de mieux résister à la fatigue.

Pour en savoir plus :

- https://theconversation.com/escrime-entrainer-le-mental-des-athletes-a-resister-a-la-fatigue-233582
- https://anr.fr/fr/actualites-de-lanr/details/news/escrime-quand-la-lame-croise-le-mental/

> « *Très beau et riche moment d'échanges avec les chercheurs de l'équipe TrainYourBrain au Club France. C'est passionnant de voir comment la science et plus particulièrement les neurosciences et l'entrainement cérébral aident les athlètes à se surpasser pour atteindre leurs objectifs ». Pr Eric AZABOU.* »



De gauche à droite :

1, Maëlle BRACCO, Doctorante, Université Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport - L-ViS (EA 7428).

2, Jules CALVET, Stagiaire Master 2, Université Paris-Nanterre.

3, Pr Eric AZABOU, Neurologue et Neurophysiologiste, PU-PH, chargé de mission JOP Paris 2024 pour l'UVSQ. Université de Versailles Saint Quentin (UVSQ), Université Paris Saclay.

4, Pierre BAGOT, Doctorant, Université de Bretagne Occidentale, Centre de Recherche sur l'Education les Apprentissages et la Didactique - CREAD (EA 3875).

5, Pr Marc JUBEAU, PU, Responsable scientifique d'un Work Package du projet Train Your Brain, Directeur Adjoint aux Formations de l'UFR STAPS, Nantes Université, Laboratoire "Motricité, Interactions, Performance" – MIP (UR 4334).