

---

# Débriefing des Jeux Paralympiques de Tokyo et de la Paralympiade 2017-21

Novembre 2021





Entre octobre et novembre 2021, le débriefing des Jeux Paralympiques de Tokyo et de la Paralympiade 2017-21 a été organisé par le staff de l'équipe de France Paralympique, le DTN et la Mission d'Aide à la Performance en collaboration avec l'Agence nationale du Sport. La méthodologie de débriefing adoptée a été déclinée de la méthode ORfèvre, une démarche auto-diagnostique construite sur la base des bonnes pratiques mises en place dans les fédérations pour construire leur stratégie de performance.

Ce débriefing s'est appuyé sur 4 temps forts:

- Une phase d'analyse par les entraîneurs des performances atteintes par les rameurs.ses françaises engagés à Tokyo par l'intermédiaire d'un questionnaire en ligne,
- Une visio avec la responsable de l'accompagnement mental et psychologique du secteur paralympique,
- Une journée organisée à la fédération avec l'encadrement technique le 05 novembre 2021,
- Des visios avec les athlètes organisées par le DTN.

Les résultats issus de ce travail sont formalisés dans le présent document pour capitaliser les expériences accumulées à Tokyo et durant la dernière Paralympiade. L'objectif principal est de tirer le maximum d'enseignements en veillant à n'occulter aucun sujet susceptible de pouvoir servir l'atteinte des objectifs aux Jeux Paralympiques de Paris 2024.

---

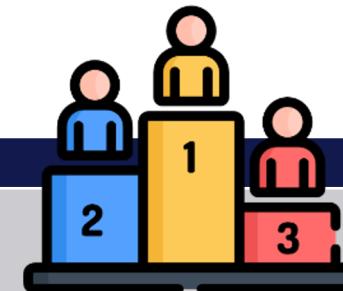
# APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

## Débriefing à froid mené avec le staff (questionnaire, visios & séminaire)



Analyser les performances des 3 bateaux engagés à Tokyo et du bateau non qualifié

Faire émerger les déterminants communs qui expliquent les succès et les contre-performances lors de ces compétitions



Analyser la concurrence au regard des déterminants identifiés



Analyser comment le système optimise et/ou fragilise ces déterminants



PARIS 2024



Identifier les déterminants prioritaires et les leviers potentiels pour Paris 2024



## Débriefing à froid mené par le DTN avec les athlètes (visios)

# DÉBRIEFING AVEC LE STAFF

# PARTICIPANTS À LA JOURNÉE DE DÉBRIEFING

## 05 NOVEMBRE – NOGENT S/ MARNE

NOM	Fonction	NOM	Fonction
S. VIEILLEDENT	Directeur Technique National	H. MACIEJEWSKI	Mission d'Aide à la Performance
C. DELVAL	Chef du secteur Paralympique Entraîneur national	F. DOUCET	CTS à missions régionales. En complément de ses fonctions, participe à l'encadrement de l'équipe de France Para Aviron
L. MARIAGE	Technicien Sportif Régional. En complément de ses fonctions, participe à l'encadrement de l'équipe de France Para Aviron	E. CHAMAGNE	Psychologue & Préparatrice mentale

Les entraîneurs en charge des bateaux qualifiés et non qualifiés pour les Jeux de Tokyo ont classifié les performances des bateaux dont ils avaient la responsabilité comme suit :

Coques	Résultat fixé	Résultat obtenu	Objectif atteint
Skiff PR1W1X		Médaille de bronze	Oui
4 de pointe avec barreur PR3		Médaille de bronze	Oui
2 de couple PR2		9ème	Non
PR1M1x		Non qualifié	Non

## GRILLE DE LECTURE – ANALYSE QUALITATIVE

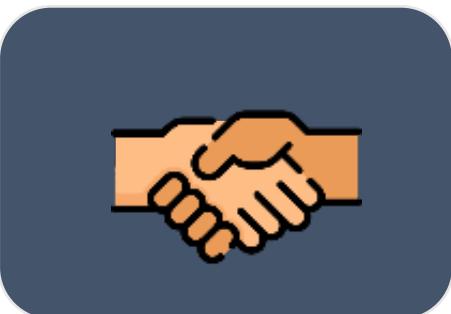
L'analyse des performances à Tokyo et durant la paralympiade a fait émerger 10 facteurs clefs. Ces facteurs ont expliqué à la fois les bonnes performances mais également les contre-performances lorsqu'ils n'étaient pas suffisamment maîtrisés. Comme ces déterminants de performance sont apparus également pertinents dans la perspective de Paris 2024, ils ont servi de base à la projection sur la prochaine échéance Olympique (cf. p 22)



Individualisation de l'entraînement et suivi entre les stages, condition physique optimale & préparation physique adaptée au handicap



Stabilité et homogénéité technique à basse et haute intensité (individuelle et collective)



Intelligence émotionnelle, communication optimale et cohésion entre les acteurs (rameurs-rameurs, staff-rameurs)



Capacité à délivrer son potentiel sous stress



Détection des handicaps mineurs, recrutement & classification



Gestion des problématiques médicales liées au handicap



Optimisation des aspects matériels, ressenti & formation des athlètes



Maîtrise du règlement & optimisation des opportunités réglementaires



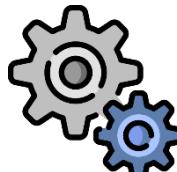
Gestion du double-projet & sérénité socio-professionnelle



Disponibilité et consolidation du staff dédié au projet Paralympique appuyé par des expertises extérieures

## Question

Pouvez-vous préciser quels ont été vos **chantiers prioritaires** pour atteindre votre objectif sportif à Tokyo?



- Amélioration de la technique
- Homogénéiser la technique collective
- Etre capable d'augmenter la vitesse de coque à cadence et intensité élevées (champions du B1/B2, moyens en B3/B4, très irréguliers en course)
- Faire ramer ensemble un équipage composé d'hommes, de femmes avec des niveaux de pratique, d'expertise, de performance différents
- Trouver et faire adhérer à des repères communs.



- Développement de la condition physique
- Suivi physique des rameurs pour arriver en pleine possession de ses moyens le jour J
- Individualisation de l'entraînement



- Apporter de "l'intelligence" dans la posture et dans le fonctionnement global d'un athlète de haut niveau



- Détection d'athlètes (renfort 4+)

## Question

Avec le recul, identifiez-vous **d'autres facteurs de performance qui auraient eu un intérêt à être davantage travaillés** en priorité ?



- Faire le forcing sur les adaptations matérielles de la rameuse féminine



- Plus de suivi en structure clubs pour nos rameurs, davantage d'individualisation
- Optimisation de la préparation aux conditions météorologiques



- Continuer la détection d'un profil athlète masculin
- Détection des sportifs avec handicaps mineurs

# IDENTIFICATION DES ACTIONS FRUCTUEUSES OU AYANT EU UN INTÉRÊT À ÊTRE RENFORCÉES

## Question

Parmi les actions prioritaires que vous aviez ciblées et menées, en identifiez-vous qui ont eu un impact supérieur à vos espérances ? Si oui, quelles sont les conditions de leur succès ?

Non	Oui		Actions menées	Conditions de succès
			Oui, la détection des rameuses PR3 en 2019	Communication forte, soutien des clubs

## Question

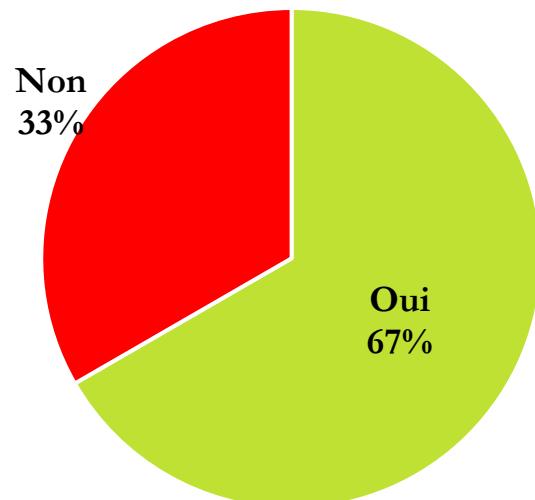
Parmi les actions prioritaires que vous aviez ciblées et menées, en identifiez-vous qui auraient eu un intérêt à être renforcées ? Si oui, quels freins ont limité leur impact?



Actions qui auraient eu un intérêt à être renforcées?	Freins ayant limité leur impact
 Niveau individuel global de l'athlète masculin (physique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niveau de performance individuel (garçon) et collectif satisfaisant lors de la préparation (compétitions de référence et stage terminal) qui n'a pas alerté </li> <li>Pas de ressources humaines spécifiques Para en préparation physique </li> </ul>
 Posture de l'/des athlète.s	Conscience de la réalité des choses, volonté de changement, remise en question 
 Renforcer la détection car manque d'athlète et/ou de concurrence nationale dans certaines catégories	Manque de temps, de disponibilité et de moyens des cadres
 Discussion, communication, vidéos de référence autour de la représentation technique	Pas toujours à l'aise dans la communication verbale amplifié par une fatigue générale due à la multiplication des tâches Ligue / FFA 
 Travailler sur des circuits alternatifs de renforcements et de préparation physiques au sol plus adaptés aux sportifs	Manque de temps et de ressources externes

## Question

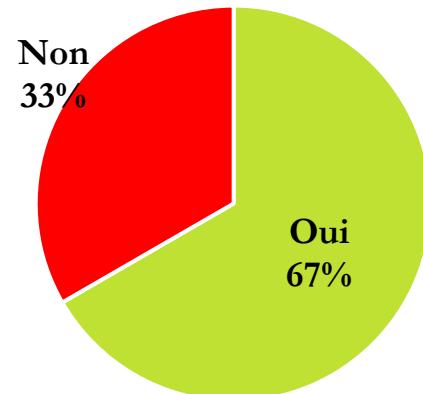
Avec le recul, identifiez-vous d'autres facteurs de performance et actions **qui auraient eu un intérêt à être davantage travaillés en priorité**? Quels ont été les freins à les mettre en place?



Facteurs et actions qui ont manqué	Freins à leur mise en œuvre
 Préparation physique, développement du matériel spécifique adapté	Manque de temps, de disponibilité et de moyens des cadres. Pas de RH spécifiques Para en prépa physique
 Toutes les actions relatives à la diététique / alimentation performante / combler les carences	 Disponibilités des compétences nécessaires en interne et externe
 Evaluations physiologiques / Tests d'effort	

## Question

Lors du stage terminal et / ou à Tokyo, est-ce que des éléments ou des évènements inattendus liés à votre équipage vous ont positivement surpris?

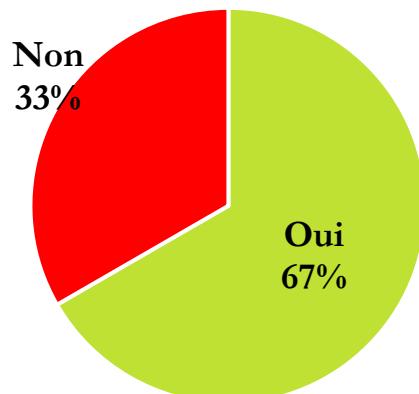


### Bonnes surprises

- Très bonne gestion du stress
- Capacité à retrouver rapidement des repères dans le bateau Q51
- Très bonne gestion de l'état de forme
- Très bonne écoute de la part des athlètes

## Question

Lors du stage terminal et / ou à Tokyo, est-ce que des éléments ou des évènements inattendus liés à votre équipage vous ont positivement surpris?



### Mauvaises négatives

- Problème de réglages
- Niveau & densité de la concurrence
- Perte de repères collectifs
- Difficulté à se parler

### Solutions mise en place

- Obligé de s'ajuster au feeling
- 
- 
- Travail avec la préparatrice mentale

# FACTEURS DE RISQUE PROPRES AUX RAMEURS.SES

Avez-vous identifié des facteurs de risque propres à vos sportifs (blessure, études, travail, etc.) qui ont déstabilisé leur performance lors des JO ?	Comment évaluez-vous la stratégie que vous avez mis en place pour répondre à ces facteurs de risques ?	Comment évaluez-vous la mise en oeuvre de votre stratégie auprès des sportifs ?	Comment évaluez-vous le niveau d'anticipation face à ces facteurs de risques ?
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomie et "intelligence" sportive (gestion de son entraînement, de son hygiène de vie, de la compréhension globale du HN)</li> <li>- Gestion des émotions et communication</li> <li>- Interférences dans la dynamique collective</li> </ul>	Perfectible	Partiellement réalisée	Tardive, complète
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas s'imposer dans le bateau</li> <li>- Capacités de progression (malgré un investissement constant et de qualité)</li> </ul>	Perfectible	Partiellement réalisée	Tardive, complete
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Incertitude sur l'aménagement du travail, éloignement des proches</li> </ul>	Perfectible	Partiellement réalisée	Tardive, complète
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problématiques pathologiques et médicales (douleurs, blessures) en lien avec le handicap</li> <li>- Blessure</li> <li>- Problématiques personnelles</li> </ul>	Perfectible	Partiellement réalisée	Tardive, incomplète
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problématiques pathologiques et médicales (douleurs, blessures) en lien avec le handicap</li> <li>- Charge mentale due à la gestion de plusieurs projets en parallèle: sportifs / perso, etc.</li> </ul>	Perfectible	Partiellement réalisée	Tardive, incomplète
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problématiques pathologiques et médicales (douleurs, blessures) en lien avec le handicap</li> </ul>	Perfectible	Partiellement réalisée	Tardive, incomplète



Charge de travail importante pour Charles :

- Chef de secteur
- Entraîneur
- COVID manager
- Chef de délégation lors des derniers mois de préparation

Multiplicité des rôles pour les entraîneurs  
(suivi d'athlètes paralympiques & missions dans les Ligues)

Manque d'intervenants extérieurs spécialisés (préparation physique, nutrition, préparation mentale individualisée ?)

## Question

Certaines spécificités des JO de Tokyo (chaleur, décalage horaire, etc.) vous ont-elles semblé particulièrement importantes à maîtriser ?

Oui	Chaleur	Décalage horaire	Gestion de l'enjeu	COVID
	Stratégie adaptée, partiellement réalisée, anticipée et complète	Stratégie perfectible, partiellement réalisée, tardive et incomplète	Stratégie adaptée, totalement réalisée; anticipée et complète	Stratégie adaptée, partiellement réalisée, tardive et incomplète
	Stratégie perfectible, partiellement réalisée, tardive et incomplète	Stratégie perfectible, partiellement réalisée, tardive et incomplète		
	Stratégie adaptée, partiellement réalisée	Stratégie adaptée, partiellement réalisée		

## Question

Avez-vous été pénalisé par le règlement durant la compétition ? Si oui, pouvez-vous préciser de quelle manière?

### Facteurs et actions qui ont manqué

Oui
-----

Trop long à décrire pour le 2x
Erreur de notre part pour une pesée de bateau avec équipements
Avec le Seeding annoncé par la FISA, la progression nous faisait forcément passer par les repêchages donc un parcours de plus que les GB et USA

# DÉBRIEFING AVEC LES ATHLÈTES

<p><b>FORCES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Logistique, matériel (siège sur mesure, bateau, portant carbone, etc.) &amp; moyens activables grâce aux aides personnalisés</li> <li>La vie de groupe</li> <li>Le nombre de regroupement</li> <li>L'apport d'expertises extérieures</li> <li>Le bateau labo</li> </ul>	<p><b>OPPORTUNITES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeux à la maison</li> <li>Accès prioritaire au bassin de Vaires sur Marne</li> <li>Ajout d'un bateau PR3 aux Jeux</li> <li>2XPR3: possibilité de faire de la pointe ou du couple</li> <li>Elargir le cercle des intervenants extérieurs en stage (prépa mentale, entraîneurs de club, rameurs de ligue)</li> <li>Individualisation des programmes et conseils ciblés grâce à des experts extérieurs (physiologue, nutritionniste, etc.)</li> <li>Associer les clubs et les entraîneurs dans le projet</li> <li>Arrivée d'un consultant exécutif</li> <li>Promouvoir des stages nationaux inter-secteurs (para &amp; valides)</li> <li>Aménager parfois des regroupements par catégories (toutes les embarcations n'ont pas les mêmes besoins)</li> <li>Envisager des stages croisés avec d'autres sports pour s'ouvrir à d'autres méthodes, d'autres pratiques, partager des expériences</li> <li>Dans la mesure du possible, du raisonnable, s'adapter à l'athlète et prendre davantage en compte son avis sur ce qui est bon pour lui et pour sa perf</li> </ul>
<p><b>FAIBLESSES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Individualisation du programme d'entraînement: trop tardive et pas assez approfondie</li> <li>Manque de prise en compte de l'avis des athlètes</li> <li>L'alimentation en stage rarement adaptée et équilibrée</li> <li>Suivi diététique</li> <li>Préparation mentale uniquement (ou presque) centrée sur la communication et la gestion des tensions et pas sur la performance.</li> <li>Préparation physique trop globale (matériel indoor, programme et formation des cadres)</li> <li>Manque d'expertise sur le handicap</li> <li>Manque de concurrence et de détection</li> <li>Absences de critères de performance pour accéder au collectif France (fourchette de temps ergo / bateau...)</li> <li>Management</li> </ul>	<p><b>MENACES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Timing restreint pour préparer Paris 2024</li> <li>Se focaliser sur les résultats</li> <li>Entraînements trop routiniers et longueur des stages.</li> <li>Risque de blessures et/ou manque de progrès si programme pas assez individualisé.</li> <li>Communication athlètes / Staff parfois compliquée (manque d'écoute ou de prise en compte des avis) qui peut mener à des incompréhensions, des frustrations, des baisses de moral et donc nuire à la performance ou pire, conduire à l'abandon</li> <li>Rester en microcosme (stage secteur para seul)</li> <li>Ouverture d'autres embarcations</li> <li>Équipe vieillissante</li> <li>Les sollicitations par d'autres disciplines</li> </ul>

Le débriefing à froid avec les athlètes paralympiques a fait ressortir 7 facteurs clefs, qui ont expliqué à la fois les bonnes performances et les contre-performances obtenues à Tokyo, mais également ceux susceptibles d'influencer les performances à Paris en 2024.



Individualisation de l'entraînement et suivi entre les stages, condition physique optimale & préparation physique adaptée au handicap



Vie de groupe, communication athlètes / staff et prise en compte de l'avis des athlètes



Développement des habiletés mentales pour la performance



Détection des handicaps mineurs, recrutement & mise en concurrence



Optimisation des aspects matériels



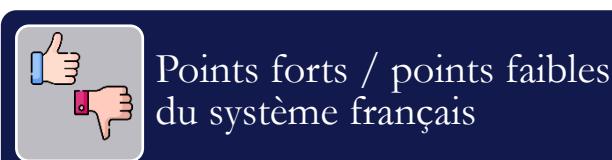
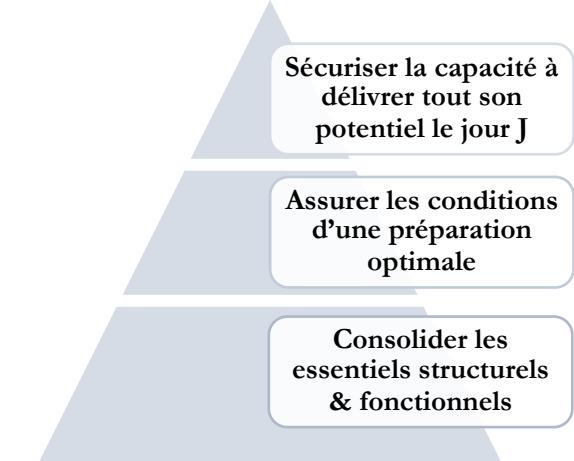
Optimisation des opportunités réglementaires



Renforcement du staff par des experts extérieurs

# LES PRIORITÉS POUR PARIS 2024

La journée de débriefing a permis de hiérarchiser les déterminants de performance à optimiser en priorité pour renforcer la préparation des Jeux Olympiques de Paris 2024 (cf. page 22). Ces déterminants prioritaires de performance peuvent être structurés à travers une analogie de la pyramide de Maslow. Les étages de la pyramide caractérisent l'ordre des étapes à consolider pour rendre l'ensemble de la préparation cohérente et propice à l'expression du plein potentiel des athlètes le jour J à Paris 2024.



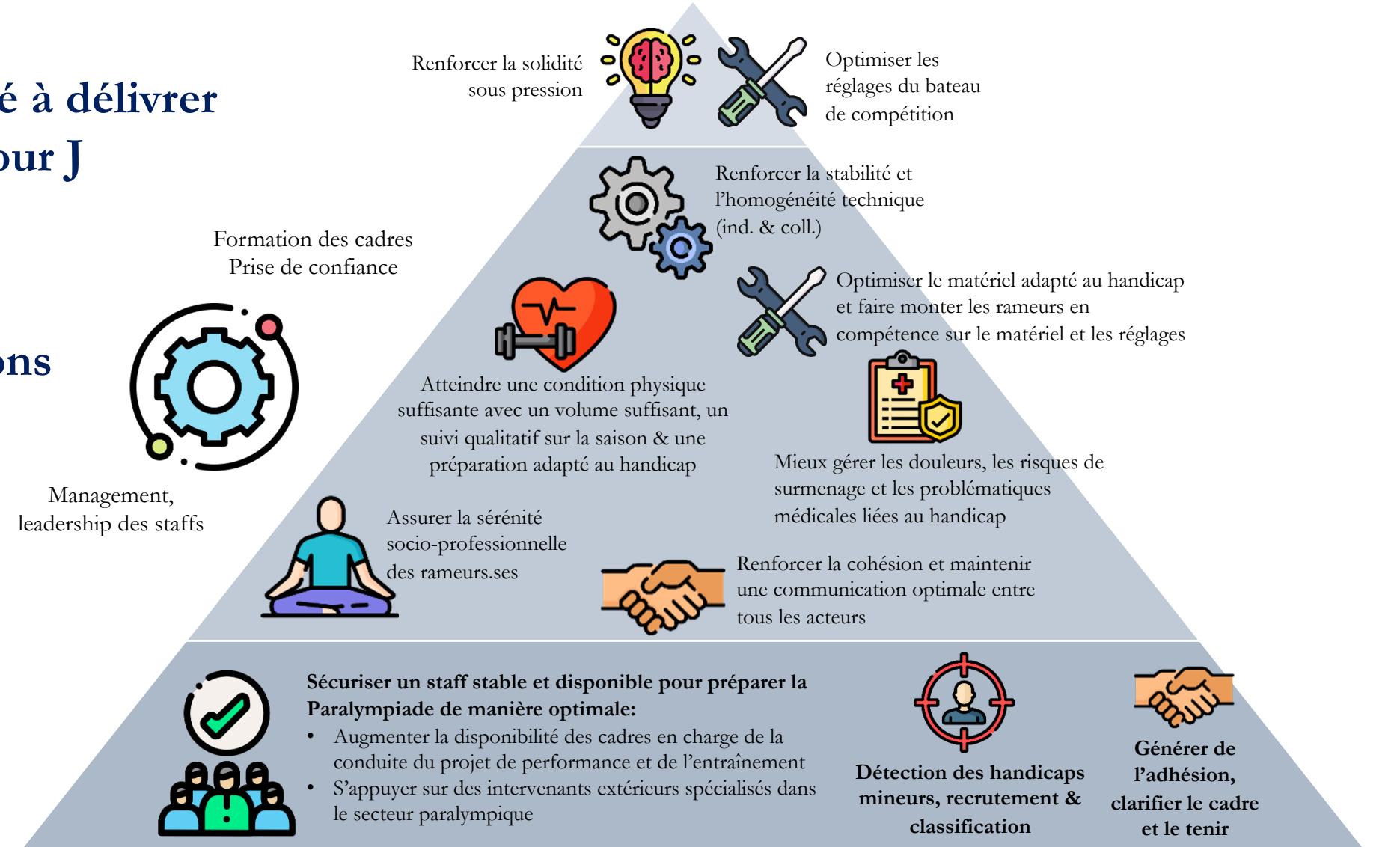
Chacun des déterminants de performance prioritaire identifié a fait l'objet d'un temps de travail pour identifier :

- Ce qui caractérise les nations concurrentes qui les maîtrisent le mieux et les stratégies qu'elles mettent en place pour y parvenir,
  - Les points forts et les points faibles du système Français mis en place dans la paralympiade Tokyo pour optimiser chacun de ces déterminants de performance clé,
  - Les solutions potentielles pouvant permettre de renforcer ces déterminants d'ici Paris 2024.
- Ce travail d'approfondissement est présenté dans la continuité de la pyramide.

## 3. Sécuriser la capacité à délivrer tout son potentiel le jour J

## 2. Assurer les conditions d'une préparation optimale

## 1. Consolider les essentiels structurels & fonctionnels



Un court travail de projection sur les JP de Paris a suggéré que les déterminants de performance qui ont émergé de l'analyse de la Paralympiade 2017-21 seront probablement encore des clés de la performance en 2024. Pour s'assurer de ne pas passer à côté d'axes de préparation importants, il sera toutefois nécessaire de les challenger à court et à long terme.

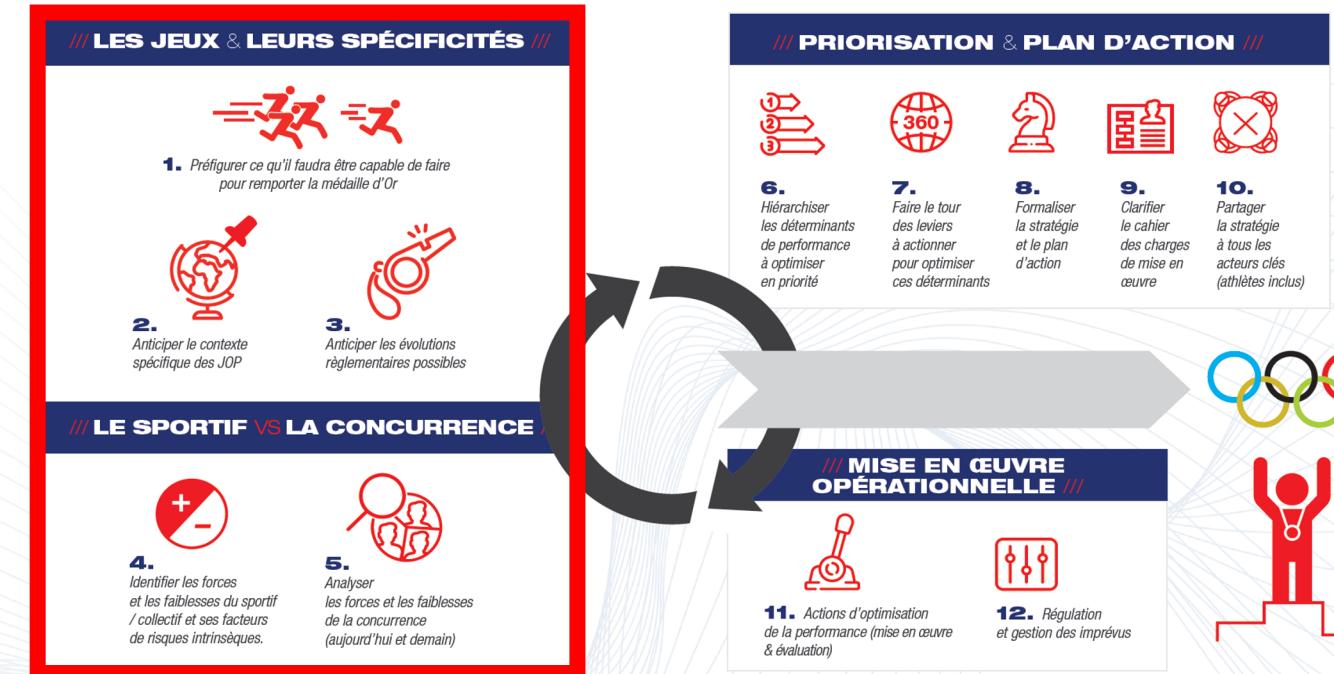
## A court terme (points 1 à 5 de la méthode ORfèvre) :

1. En précisant le niveau de performance à atteindre pour atteindre l'objectif de résultat fixé,
2. En anticipant les particularités du contexte des JP à Paris,
3. En anticipant les évolutions réglementaires possibles et l'ouverture potentielle à de nouveaux bateaux,
4. En analysant de manière plus approfondie les forces, les faiblesses et les facteurs de risque propres aux athlètes français ciblés pour préparer 2024 et à leur staff,
5. En analysant les forces et les faiblesses de la concurrence identifiée pour 2024,

## A moyen terme :

7. En réactualisant régulièrement cette analyse au fil des compétitions majeures qui jalonnent l'Olympiade jusqu'à Paris.

## La méthode ORfèvre



12 CLÉS POUR RENFORCER VOTRE STRATÉGIE DE PERFORMANCE ET UNE ÉCHELLE D'AUTODIAGNOSTIC POUR VOUS CHALLENGER

ROUGE

ORANGE

VERT

OR

# PLAN D'ACTIONS PRIORITAIRES 2022-24

Détecter/recruter les rameurs à handicaps mineurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduire une campagne élargie de recrutement le plus rapidement possible en s'appuyant sur des relais institutionnels et des influenceurs-clé pour toucher une audience la plus large possible (s'inspirer des GBR : communication « agressive », ne rien laisser au hasard)</li> <li>Actionner tous les leviers possibles pour recruter parmi les anciens rameurs valides</li> <li>Profiter de l'opportunité des Jeux à Paris, renforcer l'attractivité</li> <li>Faire intégrer un statut de classificateur FISA à l'un des membres de l'encadrement</li> <li>Oser jouer le jeu de la classification pour tenter de classifier des athlètes avec handicap mineur</li> <li>Identifier un rameur juriste sur lequel s'appuyer pour aller au jury de classification</li> </ul>
Suivre les athlètes de manière continue et qualitative	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer la prise en compte des spécificités médicales liées au handicap en profitant de l'expertise de l'équipe de l'hôpital de Garches</li> <li>Mettre en place des évaluations physiologiques pour mieux comprendre les spécificités liées au handicap</li> <li>Assurer plus de continuité dans le suivi des athlètes entre les stages avec une démarche fondée sur plus d'échanges réguliers entre rameurs et staff et sur l'utilisation de la plateforme Nolio pour optimiser l'individualisation. Cela nécessite toutefois de garantir une plus grande disponibilité de l'encadrement technique.</li> <li>S'assurer que le travail de préparation physique soit planifié de manière cohérente par rapport à l'entraînement sur bateau</li> </ul>
Renforcer la stabilité & l'homogénéité technique (individuelle & collective)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formaliser un référentiel technique, le communiquer, leur faire expérimenter et suivre leur progrès grâce à des indicateurs clairs</li> <li>Hiérarchiser les priorités techniques individuelles &amp; collectives ; favoriser l'efficience et non la perfection du geste</li> <li>Trancher rapidement sur les priorités techniques au sein d'un même équipage en faisant passer l'intérêt collectif au-dessus des intérêts individuels</li> <li>Continuer d'utiliser le regard croisé des entraîneurs tout en veillant à clarifier les objectifs et le choix des consignes au sein du staff (sémantique commune, intonation), y compris avec la préparatrice mentale</li> <li>Poursuivre le travail de débriefing à la sortie des séances sur l'eau avec utilisation de la vidéo à une fréquence suffisante</li> <li>Renforcer la communication dans le bateau et en dehors</li> <li>Donner des consignes de travail techniques claires à suivre en dehors des stages</li> <li>Continuer à mettre à profit le bateau labo et avoir des données d'accélérométrie plus poussées (en lien avec la MAP)</li> <li>Optimisation des sièges</li> </ul>

<b>Atteindre une condition physique suffisante</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acculturer les rameurs aux exigences du haut niveau et poser les standards en termes de volume minimum</li> <li>Conception de circuits de préparation physique adaptés au handicap</li> <li>Mise en place de tests physiques et physiologiques (A. Diry pourra être un appui fort)</li> <li>Avoir des indicateurs clairs de la progressivité des rameurs sur les aspects physiques et physiologiques</li> <li>Utiliser la plateforme Nolio pour améliorer l'individualisation de l'entraînement</li> </ul>
<b>Développer et renforcer les habiletés mentales d'entraînement et de compétition</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouvrir l'accompagnement mental et psychologique à des dimensions plus centrées sur la performance : dépassement de soi, attention optimale en entraînement et en compétition, capacité à gérer les imprévus, capacité à délivrer son potentiel sous pression, etc.</li> <li>Possibilité pour les athlètes de travailler avec un préparateur mental extérieur mais toujours de manière coordonnée pour ne pas fragiliser le travail mis en place par le staff et veiller à ce que les déterminants mentaux clé de la performance soient effectivement travaillés</li> <li>Redéfinir le rôle d'Emilie Chamagne et des besoins en terme de disponibilités et de présence (stage, compétitions) au regard des objectifs de travail (collectifs, individuels et coordination du travail avec d'autres intervenants)</li> </ul>
<b>Renforcer l'adhésion autour du projet et continuer d'optimiser la communication et cohésion dans le groupe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impliquer les athlètes dans la construction de leur projet de performance individuel : clarification des besoins prioritaires, plan d'action associé et suivi de projet</li> <li>Continuer le travail sur la cohésion, la communication et le bien-être du groupe, afin que celui-ci ne soit pas un frein à la qualité des stages et aux performances en compétition. La dynamique de groupe a largement progressé durant la Paralympiade 2017-21 (frein majeur sur la paralympiade précédente). Approfondir la compréhension des différentes préférences en termes de besoins et de personnalité en impliquant les rameurs dans le travail déjà réalisé auprès des staffs.</li> <li>Formaliser un cadre global de fonctionnement en collaboration avec les athlètes pour maximiser leur adhésion (et avoir une trace sur laquelle revenir en cas de besoin)</li> <li>Protéger des temps entre staff pour mieux définir et partager les objectifs individuels et collectifs (en début de stages), pour générer davantage d'engagement et d'adhésion de la part des sportifs et pour garantir un suivi optimal des sportifs tout au long de la saison. Cela nécessite toutefois de garantir une plus grande disponibilité de l'encadrement technique sur le projet paralympique.</li> </ul>