

sciences

Mieux dormir pour être performant

Le chercheur poitevin Laurent Bosquet a participé à un projet visant à optimiser la récupération des nageurs de l'équipe de France pendant les Jeux olympiques.

Léon Marchand a confessé avoir dormi onze heures après avoir décroché sa quatrième médaille d'or.

« C'est un bon et gros dormeur », assure Laurent Bosquet, professeur des universités à la faculté des sciences du sport de Poitiers et directeur du laboratoire Mobilité vieillissement et exercice (Move). Le chercheur poitevin a participé au projet D-Day visant à accompagner l'équipe de France de natation dans sa préparation des Jeux olympiques.

En quoi consiste ce programme D-Day ?

Laurent Bosquet : « Il s'agit d'un projet de recherches, mené par un consortium scientifique (1) dans le cadre d'un appel à projets lancé il y a quatre ans pour les Jeux olympiques. L'objectif était d'accompagner l'équipe de France de natation pour optimiser les deux à trois dernières semaines avant les JO. C'est une période très sensible car pour se qualifier, il faut atteindre un pic de performance en essayant de diminuer au maximum toute la fatigue cumulée, tout en maintenant le niveau de condition physique. C'est quand la différence entre les deux est la plus grande que l'on peut atteindre ce pic de performance. Et ça marche. On le voit avec Léon Marchand qui a gagné parfois avec 0,3 ou 0,4 % d'écart sur le deuxième. Donc si on peut grappiller ces moins de 1 % avec ces stratégies, ça peut faire la différence. »



Laurent Bosquet, ici en mars 2024 lors de l'exposition « Le corps en action », a participé au projet pour accompagner l'équipe de France de natation dans sa préparation des JO.

(Photo NR-CP, Sophie Bros)

Concrètement, quelles ont été les applications du projet dans la préparation des nageurs et qui sont ceux qui en ont bénéficié ?

« Le projet s'est déroulé en deux phases. Une première, portant sur des études expérimentales pendant deux ans et menées auprès de nageurs de haut niveau, avait pour objectif de tester toutes les méthodes de récupération, notamment toutes celles qui ont un impact sur le sommeil comme l'éducation (au sommeil) ou le froid avec la cryostimulation dans une chambre à -110°C. Le sommeil, c'est la base de la base. La deuxième phase, qui

s'est déroulée de 2022 à 2024, correspondait au suivi des nageurs de l'équipe de France à qui nous faisons des recommandations qui s'appuyaient sur les données probantes issues de ces études expérimentales. Ces étapes nous ont permis de développer un tableau de bord qui estime le niveau de fatigue cumulé des athlètes à un instant T, un outil dont nous avons fait une application. Elle permet ensuite de mettre en œuvre, si besoin, les méthodes de récupération. Enfin, la dernière étape consistait à accompagner les nageurs et nageuses pour qu'ils adoptent progressivement ces nouvelles habitudes. Ça

n'était pas une obligation mais Maxime Grousset, Yohann Ndoye Brouard, médailles de bronze de relais quatre nages ou encore Emma Terebo ont, entre autres, été suivis dans le cadre du projet. À l'automne, un débriefing aura lieu avec les athlètes, le staff, la fédération pour en tirer des leçons et réfléchir à la suite. »

Ces méthodes sont-elles applicables à des athlètes d'autres disciplines, voire à des particuliers ?

« C'est déjà le cas. On applique ces démarches et cette expertise à d'autres professionnels de haut niveau et dans d'autres sports comme avec des clubs du Top 14 ou avec le PB86. Nous réfléchissons également à des travaux avec des personnes âgées qui souffrent d'un cancer et qui ont un niveau de fatigue élevé qu'il faut être capable d'estimer pour mettre en place des stratégies afin qu'elles soient capables de faire un minimum d'activité physique pour rendre les traitements efficaces. Et ça peut s'appliquer à d'autres types de population, les personnes qui souffrent de maladies chroniques, les chefs d'entreprise ou les managers. Le champ d'application est très large. »

Propos recueillis par Delphine Léger

(1) Composé de chercheurs de l'université de Poitiers, de l'Insep, du CNRS, de l'Irba et d'un partenaire industriel, concepteur de chambres de cryostimulation. Le projet a permis de recruter sept personnes à temps plein pendant les 4 ans.

agriculture

Moissons : l'État avance des solutions

La pluie des derniers mois a ruiné une partie des moissons dans la Vienne en 2024, comme l'ont confirmé exploitants et techniciens, dans nos colonnes il y a quelques jours. « La pire récolte depuis 40 ans », selon Philippe Tabarin, président de la chambre d'agriculture, qui réclame des mesures urgentes. Dans un communiqué de presse diffusé ce mardi 20 août 2024, la préfecture de la Vienne assure que « les services de l'État dans la Vienne sont pleinement mobilisés pour identifier les situations difficiles, en lien avec les différentes organisations professionnelles ». Dans le prolongement

des annonces du ministre de l'Agriculture, il y a une semaine, « plusieurs mesures vont connaître une déclinaison départementale », promet la préfecture.

Fiscalité adaptée

Dans le domaine de la fiscalité, le préfet a activé « l'examen systématique des demandes de dégrèvement de taxe sur le foncier non bâti », en fonction des zones où les récoltes ont été les plus difficiles. Les demandes sont à adresser à la Direction départementale des finances publiques. Les agriculteurs vont recevoir le 15 octobre 2024 leur imposition sur le foncier ; la préfec-

ture assure « qu'aucune majoration pour retard de paiement ne sera appliquée aux exploitants qui se seront signalés avant cette date ».

Étalement des cotisations

Sur les cotisations sociales, la préfecture indique que la Mutualité sociale agricole (MSA) est à l'écoute des situations difficiles, « les exploitants peuvent formuler leur demande d'étalement des sommes dues par un échéancier allant jusqu'à 24 mois, voire 36 mois pour les situations les plus exceptionnelles ». La MSA va également mettre en place à la mi-septembre un dispositif de prise en charge des cotisa-

tions, avec une enveloppe de 400.000 € pour la Vienne, « une enveloppe supplémentaire, d'un million d'euros pour le département a été demandée ».

La préfecture rappelle enfin qu'au niveau national, l'indemnisation de solidarité nationale (ISN) peut être versée par l'État pour des agriculteurs non assurés dont les pertes seraient particulièrement élevées, « c'est-à-dire supérieures à 50 % ». Situations qui doivent être expertisées et validées localement.

« Selon les premiers retours, il n'y a pas dans la Vienne des pertes de ce niveau exceptionnel », avance la préfecture.

en bref

VIENNE

Deux voitures toujours dans le Clain entre Poitiers et Buxerolles

Un an après, rien n'a changé, au grand dam de Michel, un pêcheur en colère. Là, sur les bords du Clain, au débouché de la station d'épuration de la Folie, le pêcheur distingue toujours les silhouettes fantomatiques de deux voitures. Elles coulent des jours tranquilles au fond de l'eau depuis l'été 2023.

« On a mis 1,4 milliard d'euros pour que la maire de Paris se trempe les fesses dans la Seine et là on ne peut pas mettre 200 € pour faire enlever ça », peste le pêcheur derrière ses gaules dont les bouchons flottent au-dessus des voitures.

Il en veut à la mairie de Poitiers et à l'association de pêche ainsi qu'à la fédération mais continue tout de même à pêcher au niveau de la sortie de l'exutoire des eaux d'épuration.



Quand il pêche dans le Clain, Michel voit toujours les deux voitures immergées. (Photo NR-CP)

POLITIQUE

Fête de l'Humain d'Abord à Queaux

Une édition spéciale de la Fête de l'Humain d'Abord se tiendra à Queaux, samedi 31 août, à la plage du Camping du Renard, entre 11 h et 23 h 30. Deux débats seront proposés, avec pour thèmes principaux la santé et l'accès aux soins en milieu rural à 14 h 30, ainsi qu'un débat politique sur l'avenir du Nouveau Front populaire à 17 h. Des médecins, élus et militants associatifs locaux seront présents et participeront aux débats. Des stands associatifs et artisans seront aussi présents sur le site. Un repas partagé sera proposé à midi, alors que le repas du soir pourra être acheté sur place (10 €). Les groupes SNAP et Mount Juliet termineront la soirée dans une ambiance festive à partir de 21 h 30. Entrée gratuite. Buvette.

réagissez

Vous souhaitez vous exprimer sur l'actualité de la Vienne ?

Écrivez-nous : La Nouvelle République, Centre Presse, 1 ter, rue du Moulin-à-Vent, BP 10119, 86003 Poitiers Cedex. **Courriel :** redaction@nr-cp.fr Et sur nos pages Facebook et comptes X (ex-Twitter).