



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

JO TOKYO 2020 OBJECTIF EXCELLENCE !

Zoom sur la nutrition des athlètes Olympiques et Paralympiques

Parce que l'alimentation des sportifs est un facteur clé de leur performance, l'INSEP a refondu intégralement sa restauration

Paris, le 13 novembre 2019 - Depuis 2 ans l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP), s'est transformé pour faire face aux prochains enjeux sportifs comme celui des Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo à court terme et ceux de Paris 2024 à moyen terme. Un seul objectif : offrir à tous les sportifs présents à l'INSEP, un accompagnement optimal à leur préparation et à leur réussite. Ainsi, l'offre alimentaire proposée a fait l'objet d'un travail approfondi pour permettre de mieux répondre à leurs besoins spécifiques selon leur âge, leur discipline, l'avancement dans leur programme d'entraînement... et leur profil individuel.

A la rentrée 2019, l'INSEP a inauguré son nouveau self, intégralement repensé pour développer une offre de restauration la plus adaptée, un fonctionnement nouveau grâce à l'aménagement des plages horaires, et une amélioration de l'offre en termes de qualité des aliments (bio, label rouge, produits frais...), et aussi le recrutement d'un diététicien-nutritionniste supplémentaire.

Un changement qui porte déjà ses fruits : chiffres clés Septembre 2019

- > Une activité de la restauration de l'INSEP en hausse de +7,64% comparé à N-1
- > Un taux de fréquentation des sportifs de haut niveau en hausse globale de +4,17% comparé à N-1 avec :
 - +18,02% de fréquentation au petit déjeuner, soit en moyenne 19 petits déjeuners supplémentaires par jour
 - + 2,41% de fréquentation au diner, soit en moyenne 4 diners supplémentaires par jour.
- > Au total au mois de septembre 5 177 petits déjeuners et 7 202 diners ont été servis

■ Une restauration hors normes pour s'adapter aux sportifs

Dans quelques mois se tiendront les JO d'été de Tokyo 2020. Une compétition de la plus haute importance, pour les sportifs qui se préparent dès maintenant, en particulier sur le plan de l'alimentation.

« L'alimentation fait partie des piliers de la performance et les bonnes pratiques alimentaires jouent un rôle majeur dans différentes situations indispensables à la performance en permettant notamment d'optimiser la récupération, de maîtriser la composition corporelle, de renforcer le système immunitaire ou encore de majorer les processus d'adaptations à l'entraînement ». explique **Eve Tiollier, nutritionniste à l'INSEP.**



- **Un système flexible** qui permet de répondre à l'hétérogénéité des besoins des athlètes : différentes tailles de portion de viande/poisson et de féculents, libre-service pour l'accompagnement du plat chaud (féculents/légumes), possibilité de se composer son assiette de pâtes ou sa salade.
Exemple de besoins nutritionnels différents selon la discipline sportive.
 - > Besoins énergétiques : Un nageur : entre 5000 et 6000kcal par jour VS Un tireur : aux alentours des 2500 à 2700kcal

> Besoins en protéines : Gymnaste de 50kg : 75g par jour VS Judoka (catégorie lourd = 100kg) : 150g par jour

- **Des messages pédagogiques** qui permettent de tirer profit du système proposé, afin qu'il soit utilisé à bon escient. Le modèle CAP (Construire, Approvisionner, Protéger) sur la Performance propose une approche fonctionnelle basée les différents rôles des aliments. Son format visuel et la simplicité des informations transmises favorisent la compréhension et la mémorisation des éléments de base de la nutrition du sportif.



- **Une plage horaire d'ouverture élargie** pour répondre à la spécificité des sportifs qui peuvent s'entraîner tôt (ouverture à partir de 6h du matin) ou tard. La fermeture tardive (désormais à 22h) permettra ainsi aux sportifs de faire du dîner un moment de convivialité plutôt que d'avoir à se presser pour le terminer dans les temps.
- **Une priorité donnée aux sportifs** : pour les plats chauds, 2 stands identiques sont prévus pour que l'un puisse être dédié aux sportifs lors des moments de forte affluence.

■ Ancrer la restauration dans le contexte sociétal du « mieux-manger »

Aujourd'hui si les besoins des sportifs évoluent, les normes alimentaires aussi. C'est pourquoi dans la refonte de sa restauration, l'INSEP a pris en compte les préoccupations actuelles autour de l'alimentation : qualité des produits, variété et développement durable sont au cœur des améliorations réalisées.



- **Une qualité supérieure des produits** : plus de produits frais (de 70% à 100% des produits selon la catégorie des aliments), plus de produits de saison (60% des fruits et légumes), plus de produits locaux (50% des fruits et légumes), plus de produits labellisés (30% à 50% des viandes/poissons et jusqu'à 100% pour le jambon) et la présence de produits bio (20%).

- **Des petits déjeuners améliorés** : en plus de l'évolution sur la qualité des aliments proposés, différents éléments ont été ajoutés : un stand chaud pour des préparations à base d'œufs, des smoothies frais (1 à 2 fois par semaine), une machine à jus d'orange frais...
- **Plus de variétés dans les préparations** : grillades, marinades, brochettes, plancha, papillotes, cuisine du monde, etc....
- Un ancrage du restaurant dans un contexte de **développement durable** : moins de bouteilles, tri des déchets.

« Le rôle de l'INSEP est d'offrir aux sportifs toutes les infrastructures nécessaires pour les accompagner de A à Z. L'INSEP est un hub doté des équipements les plus en pointe au monde, développés et tenus par des experts de très haut niveau. La refonte complète de notre restauration avec un nouveau self et un nouveau fonctionnement était une priorité pour que celle-ci soit en phase avec les besoins de athlètes mais également s'ancre dans un contexte sociétal où il existe de nombreuses préoccupations autour du manger mieux. »
explique Ghani Yalouz, directeur général de l'INSEP.



À propos de l'INSEP

Acteur de référence de l'écosystème sportif national et international, l'INSEP accueille la plupart des fédérations olympiques et paralympiques, 18 fédérations résidentes, et accompagne ainsi 800 athlètes et 150 entraîneurs dédiés à la performance. L'institut constitue un lieu unique, d'entraînement et de vie, mais aussi de recherche et d'études sur le sport, où les ressources sont mobilisées pour développer avec chaque sportif un parcours sur mesure. Dédié à l'expertise la plus innovante dans le champ du sport, l'INSEP figure au cœur des prochains rendez-vous internationaux et constitue un pré-village Olympique inédit dans le monde.

www.insep.fr

CONTACT PRESSE :

Agence Shadow Communication

Karima Doukkali – 07.77.36.64.10 – karimadoukkali@shadowcommunication.fr