

# INSA

INSTITUT NATIONAL  
DES SCIENCES  
APPLIQUÉES  
LYON

## INGÉNIEUR SPORTIF DE HAUT NIVEAU

ÉDITION 2023



> **Jeanne Roche,**  
équipe de France olympique  
d'Aviron - 2 FIMI

> **Hector Soulier,**  
champion de France de  
rugby universitaire - 3 GE

# SECTION SPORT DE HAUT-NIVEAU

LA SECTION SPORT DE HAUT-NIVEAU  
A ACCUEILLI PLUSIEURS SPORTIFS DE RENOM.

## **Bruno MARIE-ROSE**

Recordman du monde du 200m en salle en 1987, il gagne avec ses coéquipiers la médaille de bronze du 4x100m, aux Jeux olympiques de 1988.

## **Jean-Christophe PÉRAUD**

Vice-champion olympique de cross-country en VTT aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, 2<sup>e</sup> du Tour de France en 2014.

## **François GABART**

Vainqueur du Vendée Globe 2013 et recordman du tour du monde à la voile en solitaire, il établit un nouveau record du monde en solitaire en 2017.

## **Sophia BOUDERBANE**

Championne d'Europe de karaté en 2019.

## **Fabien FILAIRE**

Arbitre d'escrime handisport, il a été sélectionné pour les jeux paralympiques de Rio en 2016 de Tokyo en 2021 et ira aux jeux de Paris 2024.

## **Thibault COLARD**

Médaillé de bronze en Aviron 4 sans barreur aux JO de Rio en 2016.

## **Sylvain CACHARD**

Champion d'Europe de course en montagne en 2022.

L'INSA Lyon avec à sa section sport de haut niveau (SSHN) est aujourd'hui un des établissements européens les plus représentés aux Jeux olympiques (cinq médailles dont quatre d'argent et une de bronze). La section compte aussi de nombreux champions du Monde, d'Europe, de France ou champions universitaires.

**À PARTIR DE LA 1<sup>re</sup> ANNÉE**  
**PRÉREQUIS : PRATIQUE SPORTIVE DE**  
**HAUT-NIVEAU ET DE BON NIVEAU NATIONAL**

Concilier études d'excellence et sport de haut-niveau n'est pas toujours « un long fleuve tranquille ». Pour accompagner ses 180 étudiants-sportifs, la section SHN a mis en place un dispositif d'accompagnement spécifique. C'est une filière qui permet aux étudiants d'être mieux armés pour affronter un environnement dynamique et complexe tout en menant à bien leurs projets académiques, professionnels et citoyens. D'abord, l'aménagement de la solarité du cursus d'ingénieur : les deux premières années de Formation Initiale aux Métiers de l'Ingénieur (FIMI) sont portées à trois années de formation pour permettre à l'élève-ingénieur de trouver son équilibre entre sa vie sportive et ses études. Le second cycle de trois années en cursus classique s'étend sur quatre ou cinq ans.

L'accompagnement scolaire prend également la forme de tutorat, de report de cours et examens, de cours et d'évaluation à distance et de soutien scolaire au FIMI.

Sur le plan sportif, la section SHN accompagne les athlètes et collabore avec les entraîneurs des clubs, des pôles et des fédérations.

Des aides ciblées sont mises en place au travers de bourses de soutien aux projets sportifs, notamment grâce à la Fondation de l'INSA Lyon.

*«Les pieds sur terre,  
la tête dans les étoiles »*



« A la fin du lycée se pose pour beaucoup d'entre nous la question de continuer à mener de front notre projet sportif et universitaire. Intégrer la section SHN de l'INSA est la meilleure réponse que j'ai trouvée. En effet, étant coureur en montagne, ma pratique sportive nécessite un terrain montagneux, mais aussi de longues périodes de préparation en altitude et bien évidemment des séjours prolongés à l'étranger pour les compétitions. Toutes ces conditions, souvent perçues comme des contraintes, ont au contraire été plus que facilitées par l'INSA, me permettant ainsi de mener à bien mon double projet. De plus, l'INSA m'a appris qu'en expliquant et communiquant clairement sur les contraintes liées à notre sport, il était possible de travailler et de se faire accepter des personnes complètement étrangères à notre milieu. Cela m'a notamment permis de trouver des stages en entreprise en accord avec mon projet sportif. Ainsi, j'arrive à la fin de mes études en ayant la sensation d'avoir progressé linéairement en tant qu'athlète tout au long de mes 7 années d'étude, de champion de France junior à mon entrée à l'INSA, à champion d'Europe sénior 6 ans après. »

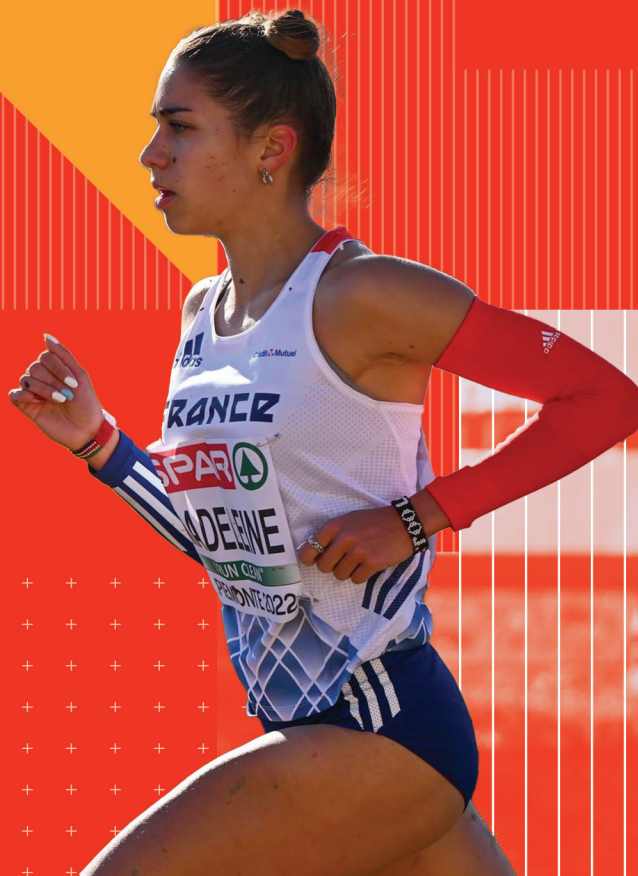
**Sylvain Cachard**  
5 IF

« Pouvoir concilier à la fois de grandes études tout en faisant du sport de haut niveau est une vraie chance que nous offre l'INSA. L'INSA me permet de valider 20 crédits par semestres au lieu de 30 pour un étudiant classique. Cela allonge donc mon cursus mais me libère du temps pour l'entraînement et la récupération !

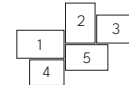
À l'écoute de leurs étudiants sportifs tout est mis en place afin d'être dans les meilleures conditions aussi bien sur les bancs de l'école que sur la piste. Sans surprise les progrès sont là et je décroche mon premier titre national sur 1500m en salle chez les - de 23 ans seulement 5 mois après mon entrée dans l'école.

La suite ? Des podiums nationaux chez les Élités, des sélections en Équipe de France A, une qualification aux jeux mondiaux universitaires Chengdu été 2023 et une préparation en cours vers les JO de 2024 à Paris. »

**Sarah Madeleine**  
3-4 GM







- 1/ Thibault Demai, Voile 3 GM
- 2/ Anabelle Delenne, Course d'orientation 1 FIM
- 3/ Sébastien Alesio, Taekwondo 3-4 GCU
- 4/ Ugo Vignolles, Rugby 2 FIM
- 5/ Manon Pennanéac, Voile 2 FIM

## OBJECTIFS

- Inscrire le parcours de l'étudiant sportif de haut-niveau dans une dimension multiple, sportive, scolaire, sociale et professionnelle.
- Accompagner l'étudiant dans sa pratique sportive de haut-niveau : salle de musculation à disposition, suivi en ostéopathie, préparation mentale, restauration décalée le soir après 20h et un menu adapté aux sportifs, un logement étudiant dans les résidences de l'école, préparation physique et réathlétisation.
- Innover avec le projet d'accompagnement à la Haute Performance s'adresse aux élèves réalisant les meilleurs résultats au niveau international. Suivi par un cabinet de Kinésithérapie, soins par la cryothérapie, suivi avec une diététicienne ou encore suivi en ré-athlétisation. Depuis 2022, un projet d'Accession a été mis en place. Il s'adresse aux élèves de la structure souhaitant un coup de pouce pour basculer sur de la Haute Performance.

## FORMATION

### MODULES THÉORIQUES

- Programme interactif sur la diététique et la nutrition,
- Approches des techniques de musculation,
- Workshops de valorisation du parcours sportif en relation avec une entreprise,
- Cours de communication.

### MODULES PRATIQUES

- Les entraînements sportifs s'effectuent dans les structures fédérales et les SHN s'engagent à représenter l'école dans les compétitions universitaires nationales et internationales.

## ADMISSION EN 1<sup>re</sup> ANNÉE

La section sport de haut-niveau à l'INSA Lyon recrute sur dossier scolaire et sportif, les candidats doivent être inscrits sur les listes du Ministère des sports, issus d'un pôle espoir ou d'un pôle France, être inscrit dans un PPF (projet de performance fédéral), d'un centre de formation labellisé ou être reconnu par leur fédération comme ayant un fort potentiel national. Les admissions s'effectuent dans la limite du nombre de places disponibles (26 par an). Les élèves peuvent aussi être admis dans la SSHN en 3<sup>e</sup> année pour la formation en département de spécialité.

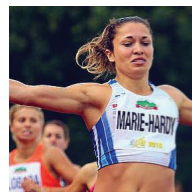
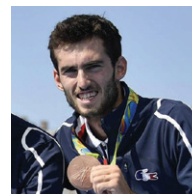
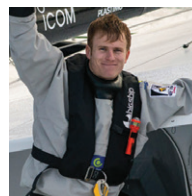


## LE SPORT INSALIEN À L'HORIZON DES JEUX OLYMPIQUES 2024

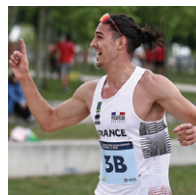
À travers un projet qui s'appuie sur les différents savoir-faire sportifs et valeurs de l'environnement sportif à l'INSA Lyon, la section sport de haut-niveau s'est lancé un défi : celui d'encadrer les véritables parcours de patience que traversent ces sportifs chevronnés.

Afin d'accompagner au mieux les étudiants dans leur projet aux jeux olympiques 2024, 2026 et 2028, la section SHN s'organise autour d'actions d'aide à la performance et au maintien de l'équilibre personnel.

Un dispositif haute performance 2024 est ouvert aux sportifs dont les objectifs sont de participer aux championnats du monde Elite, sénior, U23, junior et Championnat d'Europe. L'accompagnement s'articule autour de bilans en diététique, de suivi nutritionnel, d'une formation aux réseaux sociaux, de récupération par la cryothérapie et d'un suivi optimisé en préparation mentale.



- 1/ François Gabart, vainqueur du Vendée Globe 2013  
 2/ Diane Marie-Hardy, Championne de France d'Heptathlon en 2017, Finaliste à l'Heptathlon aux championnats d'Europe de Berlin en 2018  
 3/ Thibault Colard, médaillé de bronze aux JO de Rio 2016 en aviron  
 4/ Sophia Bouderbane, championne d'Europe de karaté 2019



- 4/ Gaetan Charlot, Escrime 5 GI  
 5/ Louise Cervera, Voile 4 GM  
 6/ Romain Ghio, Windfoil 4 SGM  
 7/ Margot Ravinel, Ski alpinisme 3 GCU  
 8/ Emilien Maire, Pentathlon moderne 2 FIMI

## L'ENVIRONNEMENT SPORTIF À L'INSA LYON

Être élève-ingénieur-sportif, c'est évoluer dans une école qui contribue à former des ingénieurs créatifs, ouverts et novateurs. Le modèle INSA fait de l'éducation physique et sportive une partie intégrante de sa formation, de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année d'études.

L'élève-ingénieur profite **des nombreuses infrastructures sportives** mises à disposition sur le campus. Gymnases, terrains de football et rugby, cours de tennis, piscine, salle d'escalade, studios de danse, dojo... Le campus est un lieu de vie qui laisse la possibilité d'exercer sports collectifs ou individuels.

**L'Association Sportive** gérée par le Centre des Sports est une association multi-activités. Elle permet à 1500 étudiants de pratiquer une activité sportive en compétition ou loisir.

**CAMILLE  
DROGUET**

5 GM  
**BASKET-BALL**

**CHAMPIONNE DU  
MONDE**

CHAMPIONNAT  
DU MONDE  
BASKET MOINS  
DE 23 ANS



**SPORTIFS  
DE L'ANNÉE**  
2022 - 2023

→ SECTION SPORTIVE  
DE HAUT NIVEAU

**MATHIS GHIO**

2 FIMI  
**WINGFOIL**

**CHAMPION DU MONDE 2022**  
COUPE DU MONDE ELITE  
DE WINGFOIL RACE

## CONTACTS

**Section Sport  
de Haut Niveau  
Hervé Bizzotto**

Directeur de la section SHN  
+33 (0)6 35 88 16 96  
herve.bizzotto@insa-lyon.fr

**Centre des sports**

+33 (0)4 72 43 85 99  
cds-sshn@insa-lyon.fr

**INSA** | INSTITUT NATIONAL  
DES SCIENCES  
APPLIQUÉES  
LYON



[https://jpo.insa-lyon.fr/choisiformation/nos-differentes-  
formations/section-sport-de-haut-niveau/](https://jpo.insa-lyon.fr/choisiformation/nos-differentes-<br/>formations/section-sport-de-haut-niveau/)

<https://www.youtube.com/watch?v=un8tf4E8-5k>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6VLD-FBFZmw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oKNnY3SUwVU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zCjm4HSA6GE>



spie batignolles

/ construction régions

