**Visite à L’INSEP**

**Réalisé par Soraya ESSEKAT et Ines TIR 220**

Le jeudi 1er avril, départ à 10h pour l’INSEP : l’Institut national du sport, de l'expertise et de la performance. Nous sommes arrivés au site vers 11h20, ou un guide nous attendait pour entamer la visite. Il faut savoir que le site de l’INSEP accueille un très grand nombre de sportifs professionnels dans le but de former des futurs médaillés aux jeux olympiques, de ce fait, la grande majorité des disciplines s’y trouvant sont des disciplines olympiques. Les sportifs peuvent y vivre, et on compte parmi eux 135 mineurs. Pour ces mineurs, une école se trouve sur le site: 2h de cours, 2h de sport puis pause déjeuner, et la même chose l'après-midi. Ce programme leur permet de ne pas perdre du temps dans leurs entraînements, ce qui ne serait pas possible s'ils vivaient autre part et qu’ils allaient à l’école comme tout le monde. Nous avons observé les entraînements en gymnastique rythmique, en escrime, en lutte, en natation, en judo, en gymnastique, en basket et en athlétisme. Chaque sport olympique possède un très grand espace lui étant dédié, et si on les compile tous, on atteint les 75 hectares de terrain. Dans le but de se préparer aux JO, l’INSEP essaye de recréer les conditions exactes du jour de la compétition, comme la température et le matériel. Après la visite des disciplines citées, nous sommes allés déjeuner à la cantine de L’INSEP, où nous nous sommes mélangés avec de nombreux sportifs, ce qui était assez impressionnant. Après cela, retour à l’hôtel à pied d’abord, puis en transports en commun. Ce que nous retenons de cette visite est le mode de vie des sportifs qui est très différent du nôtre : en effet, ces derniers sont suivis de près par des professionnels dans le but d’améliorer leurs performances. De plus, cette expérience nous a été très enrichissante car nous sommes très admiratives du monde du sport, donc voir des sportifs d’aussi près a été un réel plaisir !





 