



Profil de poste :

POST – DOCTORANT(E) RECUPERATION ET SOMMEIL

LABORATOIRE SPORT, EXPERTISE ET PERFORMANCE

Catégorie A – H/F

➤ Contexte :

L'INSEP, Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, est un établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel (EPSCP), placé sous la tutelle du Ministère des Sports.

Comprenant 300 agents et plus de 150 entraîneur(e)s permanent(e)s, l'INSEP est notamment chargé d'offrir à l'élite sportive française des conditions optimales permettant de concilier entraînement et formation scolaire, universitaire ou professionnelle. Sélectionné(e)s sur des critères de performance sportive par « leurs » Fédérations, près de 810 sportives et sportifs sont actuellement accueillis quotidiennement au sein de 18 « Pôles France ». En application des dispositions du décret n°2009-1454 du 25 novembre 2009 relatif à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, « il favorise, par son expertise, la diffusion des bonnes pratiques et contribue au développement cohérent et à la mise en commun de ressources et d'activités au sein d'un réseau national consacré au sport de haut niveau et constitué, notamment, des autres établissements publics nationaux du ministère chargé des sports et des structures regroupées au sein des filières d'accès au sport de haut niveau ».

➤ Le projet D-Day :

Ce poste s'inscrit dans les recrutements prévus dans le cadre du projet D-Day, soutenu par l'Agence Nationale de la Recherche dans le cadre du « Programme Prioritaire de Recherche Sport de Très Haute Performance ». Le projet D-Day rassemble l'Université de Poitiers, l'INSEP, le Centre Régional d'Expertise et de la Performance Sportive de Poitiers, l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), le Centre National de la Recherche Scientifique et la Fédération Française de Natation. L'objectif du projet D-Day est d'optimiser les trois dernières semaines qui précèdent les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, afin de permettre aux nageurs de l'équipe de France d'atteindre leur pic de performance en compétition. Ce projet est organisé en sept lots de travail ; le poste ici proposé s'inscrit dans le lot 3 du projet, placé sous la responsabilité scientifique de Mathieu Nédélec (INSEP) et Fabien Sauvet (IRBA). L'objectif du lot 3 est d'évaluer l'efficacité de différentes stratégies visant à améliorer la quantité et la qualité de sommeil des nageurs.

➤ Place du poste et champ de relations :

Au sein du Pôle Performance de la Direction de la Performance Sportive (DPS), le ou la post-doctorant(e) est placé(e) sous l'autorité directe du directeur du Laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP), entité du pôle performance et des responsables scientifiques du lot 3.

➤ Missions et activités du Laboratoire SEP

Les objectifs principaux du laboratoire SEP (EA 7370) sont l'**analyse et l'optimisation de la haute performance sportive**.

Il regroupe actuellement 12 chercheurs et 3 ingénieurs (dont 2 ingénieurs de recherche). Les missions structurant le programme scientifique du laboratoire SEP sont identifiées à partir de ses secteurs d'excellence et des problématiques spécifiques au sport de haut niveau :

- **Thème 1** : Optimisation de la performance
- **Thème 2** : Prévention de la blessure
- **Thème transversal** : Équilibre de vie du sportif



Le laboratoire SEP est labellisé Équipe d'Accueil (n°7370) depuis avril 2015. Il réalise une triple mission de recherche, de formation et d'Accompagnement Scientifique de la Performance (ASP). L'objectif de l'ASP est d'apporter de nouvelles connaissances scientifiques et technologiques transférables à l'environnement du sport de haut niveau.

Les actions de recherche et d'accompagnement sont menées en collaboration avec les fédérations sportives, le Ministère en charge des Sports, les universités et les entreprises partenaires. La diffusion des connaissances est un des axes majeurs de l'emploi et se fera sous des formes diverses (académiques et de vulgarisation).

[➤ Missions et activités principales du poste](#)

Les missions et activités principales du poste sont directement liées aux tâches constitutives du lot 3 du projet D-Day, à savoir :

- Évaluer l'efficacité d'une stratégie d'hygiène de sommeil, proposée sous forme de séminaire, sur la quantité et qualité de sommeil des nageurs ;
- Évaluer l'efficacité d'un matelas thermorégulant sur la quantité et qualité de sommeil des nageurs ;
- Évaluer l'efficacité de différentes stratégies de récupération (bain chaud, bain froid, cryothérapie corps entier) sur la quantité et qualité de sommeil des nageurs.

La bonne conduite de ces tâches nécessitera de la part du candidat :

- Un traitement statistique des données et une exploitation des résultats ;
- Une veille de la littérature scientifique et une revue de littérature ;
- Une valorisation, en collaboration avec les membres du projet, des résultats de la recherche, dans des communications et des publications scientifiques nationales et internationales ;
- Une participation aux activités scientifiques du projet D-Day : événements, réunions de travail ;
- Une participation aux activités du laboratoire SEP.

Accompagnement scientifique de la performance :

- Assurer une interface privilégiée avec la Fédération Française de Natation ;
- Valoriser, en collaboration avec les membres du projet, les résultats de la recherche, à travers notamment la rédaction de préconisations et de référentiels individualisés ;
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions d'ASP.

[➤ Compétences :](#)

Connaissances - Savoir :

- Expérience exigée dans la Physiologie de l'entraînement et de l'activité physique ;
- Une expertise inhérente à la thermorégulation serait appréciée ;
- Maîtrise des techniques et logiciels de traitement des méthodes d'enregistrement du sommeil (polysomnographie, actimétrie, agenda de sommeil, questionnaires) ;
- Ouverture/sensibilisation à l'ensemble des champs scientifiques relatifs à la compréhension de la performance sportive, de la récupération et du sommeil ;
- Une connaissance du sport de haute performance ;
- Maîtrise de l'anglais.

Savoir-être :

- Rigueur organisationnelle ;
- Capacité à s'intégrer dans une équipe de recherche ;
- Capacité à préserver la confidentialité des données ;
- Disponibilité et réactivité ;
- Capacité à s'adapter au contexte du sport de haut niveau et à interagir efficacement avec ses différents acteurs.

Savoir-faire :

- Maîtrise des outils et méthodes scientifiques ;
- Maîtrise des technologies du sommeil et de la vigilance ;



- Connaissance des enjeux relatifs à la confidentialité des données ;
- Capacité à produire des formats de communication efficaces (résultats scientifiques, synthèses de littérature, rapports d'évaluation) à destination des acteurs du sport de haut niveau.

➤ Exigences spécifiques :

- Une thèse de 3^{ème} cycle universitaire déjà soutenue ou soutenue avant le 1^{er} juillet 2020.
- Mobilité et disponibilité.

➤ Date de prise de fonction : 1^{er} juillet 2020.

➤ Modalités de recrutement :

Profil recherché :

- Titulaires de la fonction publique (Catégorie A).
- Poste également ouvert aux agents contractuels (CDD de 24 mois).

Après examen des dossiers de candidature, le (la) candidat(e) sera convoquée(e) à un entretien qui aura lieu à l'INSEP, en **mai 2020**.

Contact pour les questions techniques :

Mathieu NEDELEC, co-responsable scientifique du lot de travail 3 du projet D-Day

mathieu.nedelec@insep.fr

Pour présenter votre candidature :

Adresser un dossier de candidature constitué d'une lettre de motivation et d'un CV détaillé à l'adresse : recrutement@insep.fr. (Les candidatures reçues hors de cette messagerie ne seront pas étudiées).