

# Mathieu CHIRAC

Responsable de la réathlétisation des  
blessés à l'INSEP

## 1/ Peux tu te présenter ?

**Mathieu CHIRAC 34ans préparateur physique** de formation. J'ai suivi un cursus STAPS (Brive, Limoges, Lyon) qui m'a amené à valider notamment un **MASTER 2 en préparation physique, mentale et réathlétisation** à l'UFR de LYON. Je suis issu des sports collectifs, ayant beaucoup pratiqué de football et de basket-ball.

Tout le long de mon cursus d'études, j'ai tenu à me former dans les différentes voies que j'explorais. Mon parcours a commencé comme tout jeune, à être stagiaire dans un club...le **FC Nantes Atlantique** (L1 football). J'ai fais mes 5 années d'études en réalisant l'ensemble de mes stages au sein du club, en profitant de l'expérience des différents entraîneurs et préparateurs physiques avec lesquels je collaborais. Parallèlement, je m'investissais

régulièrement dans les stages de formation comme les « **Stages Larqué** » ou « **Cap Girondin** ».

Après avoir passé près de dix ans dans le monde amateur, l'**Olympique Lyonnais** a fait appel à moi pour intégrer la section féminine ; je suis devenu à la fois entraîneur de la section sportive et de la D.H et préparateur physique du club. Parmi les belles aventures de ma carrière, le **rugby** fut l'une des plus extraordinaires.

Je deviens préparateur physique au centre **national de Marcoussis**, en charges des équipes de France à 7.



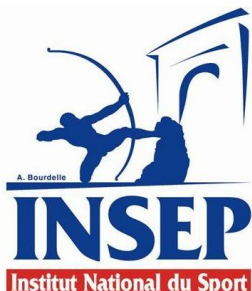
Mes différentes missions au sein de la Direction Technique Nationale m'amènent à toucher également au XV et à

redécouvrir mon métier sous un nouveau jour.



Enfin, il y a 2 ans se présente l'opportunité d'intégrer l'**institut national des sports et de la performance** à Paris et il y a un an le club de D1 football, le **FC Juvisy féminin** fait appel à moi.





# Mathieu CHIRAC

Responsable de la réathlétisation des blessés à l'INSEP

## 2/ Quel est ton rôle au sein de l'INSEP ?

Au sein de l'INSEP, je suis **responsable de la réathlétisation des blessés**.

J'ai monté il y a quelques mois un grand centre de réathlétisation et d'évaluation de 900m<sup>2</sup> qui a pour vocation d'œuvrer au retour de blessure des athlètes des 27 pôles mais aussi des sportifs professionnels qui en feraient la demande. Je coordonne une équipe de nombreuses compétences pour répondre à la demande qui est forte. La blessure ne connaît pas la crise dans le haut niveau.



Je suis également **formateur à l'INSEP**, dans différents diplômes de formation des cadres ; et notamment le « diplôme de préparation physique de haut niveau ».

Et, depuis peu je suis **expert au sein du groupe mission « aide à la performance et développement des qualités physiques »** de l'institut qui a pour vocation de répondre aux grandes problématiques du sport olympique français.

Depuis cet été, j'ai également la **chance d'être le préparateur physique du FC Juvisy**.

Le club a fait appel à moi dans le vœu de faire passer une étape supplémentaire à la

structure en vue d'une professionnalisation.

## 3 / Quelles est la démarche pour établir le protocole de réathlétisation ?

Je n'aime pas parler de protocole ; c'est un terme médical qu'utilisent les médecins et les kinés.

Je préfère parler **de stratégie ou de cadre d'intervention** ; en l'occurrence le bon sens restera le socle indispensable à toute prise en charge.

Les spécificités de chacune des situations rendent impossible l'idée même d'envisager les choses de la même façon alors chaque blessure pourra être traitée avec des orientations sensiblement différentes.

Ce que j'aime dans ce domaine c'est que tout est possible, tout peut être envisagé, on avance à tâton au grès des évolutions. Chaque cas est différent malgré ce que l'on peut penser.

# Mathieu CHIRAC

Responsable de la réathlétisation des  
blessés à l'INSEP

## 4/ Comment vois tu l'évolution du football féminin ?

Le niveau se ressert de plus en plus.

A l'époque ou j'étais à l'OL notre domination était quasiment sans partage sur le plan national et désormais des équipes arrivent à lutter ponctuellement et même à suivre la cadence infernale que ce club impose dans le championnat. L'évolution majeure restera de tout de façon l'investissement financier que l'OL et le PSG consentent.

Ils amènent l'idée de la professionnalisation dans le football féminin. Celui qui a l'argent n'est jamais très loin des trophées.

Néanmoins, **JUVISY** reste une exception dans ce décors ; un club aux finances modestes mais arrivent depuis deux décennies à pérenniser le club au plus haut niveau. Je pense sincèrement que le football féminin a un bel avenir devant lui

mais il est vrai que cette évolution pourrait être boostée si d'autres clubs professionnels décidaient d'investir.



MERCI MATHIEU

AVRIL 2014



**Elf COMMUNICATION**  
*Créations & Impressions Publicitaires*  
**Elfride Henniaux**  
06 01 86 87 93  
facebook.com/pages/Elf-Communication/357740394248060 elf.communication@hotmail.fr