

# “Travailler plus dur pour être meilleur n’est plus le seul leitmotiv”

*Une médaille d’or aux jeux Paralympiques de Tokyo en 2020 ? C’est en tout cas ce que convoite Arnaud Assoumani, multi-médaillé aux jeux et notamment champion paralympique de saut en longueur aux Jeux de 2008 ! En vue de sa présence au salon Viva Technology aux côtés d’EDF sur la thématique Tech for good, nous l’avons interrogé sur sa vision des nouvelles technologies dans le monde du sport.*

Temps de lecture : minute

---

13 mai 2019

L’athlète de haut niveau [Arnaud Assoumani](#) est souvent présent lors des grands rendez-vous startup français. Après un passage à la [Maddy Keynote](#) en janvier dernier, nous le retrouverons dans quelques jours au salon [Viva Technology](#) aux côtés d’[EDF](#). Et pour cause, le champion, également membre du Team EDF, croit fort en l’amélioration du quotidien du sportif grâce aux nouvelles technologies. Lors d’une interview exclusive, il nous a partagé sa vision du sujet.

## Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis Arnaud Assoumani, j’ai 33 ans, et suis sauteur en longueur. Je suis né sans avant bras gauche. Depuis tout petit, mes parents m’ont poussé à faire du sport pour trouver un équilibre physique, mais aussi mental. Je n’ai commencé l’athlétisme qu’à l’âge de 11 ans ayant touché à pas mal

de sports avant. J'ai participé à 4 jeux paralympiques et ai remporté pas mal de médailles. Mon but aujourd'hui, c'est d'aller décrocher une médaille d'or aux jeux Paralympiques de Tokyo en 2020.

Aujourd'hui de plus en plus de technologies émergent, afin de faciliter votre quotidien de sportif, mais aussi de vous accompagner dans la gestion de votre handicap. Pouvez-vous nous parler des technologies que vous connaissez ?

En termes d'innovation, il y a eu énormément de progrès depuis un an. Aujourd'hui, j'ai une prothèse myoélectrique qui me permet de bouger les doigts même si je ne peux pas les dissocier. Grâce à un "system motion" comme ceux utilisés dans les jeux vidéos, il est possible de prendre en compte et de calculer plusieurs paramètres dans le but d'avoir un meilleur équilibre. Ma prothèse est donc très personnalisée et spécifique.

Il y a aussi beaucoup d'avancées technologiques en termes de prévention. Sur mon téléphone, j'ai une application comprenant un algorithme qui calcule un chiffre correspondant à mon état de santé du moment et qui me donne de multiples caractéristiques me permettant de savoir si je suis en forme ou pas. Elle me donne des données objectives sur mon état physique. C'est un outil qui va nous aider, avec mon préparateur physique, à faire de la prévention et donc adapter mon entraînement en conséquence pour ne pas me blesser.

Concrètement, qu'est-ce que ces innovations

## ont changé pour vous ?

L'implémentation de la technologie dans le sport de haut niveau permet d'ultra personnaliser le sport. Ça n'a rien à voir avec avant où on nous disait *"il faut travailler ça à ce moment-ci, ça à ce moment-là"* en fonction de la période de l'année. C'est maintenant beaucoup plus complexe que ça, puisqu'il s'agit de l'addition du nutritionnel (voir si on a des carences, des intolérances alimentaires, etc.), de tous les outils techniques, et de la prévention. Travailler plus dur et avec de gros volumes pour être meilleur n'est plus le seul leitmotiv, là on travaille sur la qualité. Chaque sport a ses outils même si tout le monde n'en utilise pas. Mais c'est quelque chose qui se fait de plus en plus. A l'heure d'aujourd'hui, je ne peux pas encore parler de résultats et dire si cela a augmenté ma performance. Je les aurai au championnat du monde cet été car il faut 8 à 9 mois, voire 1 an, pour que le corps s'habitue à ces changements. C'est très lent, je réalise quotidiennement un travail sur des choses parfois pénibles mais qui vont apporter des améliorations.

## S'il y avait encore des choses à inventer aujourd'hui, de quoi s'agirait-il pour vous ?

Il y a énormément de choses à adapter et pour lesquelles nous devons aller plus loin. Concernant la nutrition par exemple, il faudrait adapter un plan nutritionnel par rapport aux séances, car on ne travaille pas avec la même intensité à chaque entraînement. Par exemple, avoir des capteurs un peu toute la journée et tout le temps, pourrait aider à cela. Le futur du sport, c'est d'avoir à son poignet toutes les informations évoquées, avec quelqu'un qui manage et qui rationalise ces données, les analyse et propose des axes de travail.

Est-ce que la technologie vous permet de gagner du temps ou est-ce qu'au contraire, c'est chronophage d'apprendre à gérer certaines technos ou de réaliser certaines analyses ?

C'est très peu chronophage, au contraire, ça peut même me faire gagner du temps sur des choses qui auraient pu se passer, par exemple une période de rééducation suite à une blessure.

Vous verriez-vous entrepreneur à l'avenir ?

J'ai déjà mené plusieurs projets et en ai encore en tête. J'ai notamment lancé un concours en 2012, que je compte reproduire. L'idée était de proposer à des designers de dessiner ma prothèse sur le thème des super-héros, afin de casser l'image par rapport au handicap. Je travaille également avec EDF sur un projet de prothèse connectée avec des outils de haute technologie.

Sinon j'aimerais agir au niveau des mentalités et les faire évoluer.

J'espère pouvoir créer une technologie qui pourra apporter une évolution dans la vie des personnes appareillées. Aussi, travailler sur des prothèses issues d'impressions en 3D est un projet que j'ai depuis des années.

Enfin, dans quel cadre serez-vous présent à Viva Technology cette année ? Sur quel sujet allez-vous intervenir ?

Lors de mon intervention à ce salon, il y aura un thème centré sur les prothèses et l'apport qu'elles ont dans ma performance. Dans un deuxième temps, j'interviendrai sur tout ce qui est lié à l'amélioration de

ma performance : via le suivi biologique et nutritionnel des athlètes au travers de tests, d'analyse des intolérances alimentaires, de mise en place d'un suivi quotidien pour pouvoir faire plus de prévention, etc.

*Maddyness, partenaire média d'EDF*

---

Article écrit par Maddyness, avec EDF