Discours de remise de la Médaille de l'Ordre National du Mérite

Merci beaucoup Patrick pour ce discours chaleureux et élogieux

Monsieur le Président,
Chers collègues, chers amis,
Chère famille,

I PROJETS DE RECHERCHE

Je vous invite à prendre quelques instants pour fermer les yeux et respirer à votre rythme, tranquillement.

Sentir l'air qui rentre et sort de votre nez, sentir le balancement de votre thorax, de votre ventre. Et puis revenir tranquillement à votre rythme dans cette salle.

Chaque inspiration paraît anodine. Pourtant, l'oxygène que nous faisons entrer par le nez commence alors un formidable voyage.
Des poumons au cœur,
puis du cœur vers l'ensemble de notre organisme,
il alimente nos cellules et permet de produire l'énergie nécessaire à chaque mouvement, à chaque pensée, à chaque effort.
Cette énergie est indispensable à la performance sportive, bien sûr,
mais aussi à notre santé au quotidien et à de nombreuses approches thérapeutiques non médicamenteuses.

L'oxygène n'agit cependant jamais seul.
Son efficacité dépend de notre alimentation,
de notre capacité à stocker
et utiliser les substrats énergétiques,
mais aussi du bon fonctionnement de nombreux organes qui contribuent ensemble à maintenir notre équilibre physiologique.

Il joue également un rôle majeur dans notre équilibre mental.
En agissant sur le système nerveux, notamment grâce à des techniques respiratoires comme la cohérence cardiaque, où l'on inspire et l'on expire sur une durée de 5 sec pendant 5 min,
il peut nous aider à mieux gérer le stress.
Or le stress est souvent à l'origine de troubles du sommeil, de fatigue physique et cognitive, et d'une baisse de motivation qui affectent aussi bien notre santé que notre capacité à performer.

Comprendre l'oxygène, c'est donc comprendre un élément central du vivant, à la croisée de la physiologie, de la santé, de la performance et du bien-être
Et donc lorsque vous faites de l'exercice,
vous oxygénez votre organisme
et vous activez l'ensemble de vos systèmes physiologiques. Le cœur travaille davantage, la respiration s'accélère, les muscles consomment de l'énergie, mais ce ne sont pas les seuls concernés.

Le foie mobilise ses réserves énergétiques, le tissu adipeux libère des substrats énergétiques, les os reçoivent des signaux favorisant leur renouvellement, le cerveau adapte ses commandes motrices et cognitives.

C'est précisément cette formidable capacité d'adaptation qui explique les bénéfices de l'activité physique. On ne fait pas seulement travailler ses muscles.
On améliore son métabolisme, sa santé cardiovasculaire, sa densité osseuse, la qualité de son sommeil, son humeur, sa concentration et même sa résistance au stress.

Finalement, lorsque vous bougez,
ce n'est pas un organe que vous entraînez,
c'est tout votre organisme que vous mettez en mouvement.
Et c'est sans doute ce qui fait de l'activité physique l'un des outils les plus puissants dont nous disposons aujourd'hui pour préserver notre santé, accompagner les soins et favoriser la performance.

Et c'est dans ce contexte, que mes travaux de recherche, menés en collaboration avec mes collègues de l'INSEP, de l'Inserm, d'universités australiennes, ainsi qu'avec plusieurs partenaires du mouvement sportif, notamment la Fédération Française d'Athlétisme, la Fédération Française de Rugby, l'IRBA et le laboratoire LBEPS,
s'intéressent à la manière dont l'organisme s'adapte à l'exercice physique et à l'entraînement de haute intensité.

Nous avons tout d'abord étudié la cinétique de consommation de l'oxygène, le métabolisme énergétique et les mécanismes de régulation physiologique qui se mettent en place en réponse à l'effort, depuis l'échelle de l'organisme entier jusqu'aux niveaux cellulaire, moléculaire et même génétique.

L'originalité de cette approche réside dans son approche translationnelle :
partir de l'Homme en mouvement, de ce que l'on observe sur le terrain ou chez le sportif, pour comprendre les mécanismes fondamentaux qui gouvernent l'adaptation à l'exercice.
Cette démarche permet de faire le lien entre la performance, la santé et les mécanismes biologiques les plus fins qui se déroulent au cœur de nos cellules.

Et cette même approche qu'avaient les collègues du CERITD que j'avais contactés sous les conseils de Patrick Curmi.

Nous étions 4 à ce moment-là pour commencer à construire l'UMR.

Puis, c'est de nouveau c'est même approche qu'avaient les collègues de l'IRBA qui travaillaient également sur les réponses du métabolisme énergétique à l'exercice.

Et puis, à partir du moment où nous avons décidé de construire cette aventure ensemble, tout est devenu d'une **évidence** presque déconcertante, à une terrasse de café avec Alexandra Malgoyre à la sortie d'un colloque au Val de Grâce

Là où l'on aurait pu s'attendre à devoir rapprocher des cultures différentes (militaire, hospitalière, universitaire), des contraintes institutionnelles ou des visions parfois éloignées,

nous avons au contraire découvert sur un même territoire à moins de 5km les uns des autres, une communauté de valeurs, d'ambitions et de convictions scientifiques avec la même approche de recherche : nous avons ainsi construit naturellement un projet commun.

Notre ambition est donc de comprendre l'humain en mouvement dans toute sa diversité.

Du sportif de haut niveau à la personne fragilisée par la maladie, du jeune adulte à la personne vieillissante, du laboratoire au terrain.

Cette vision nous a conduits à développer une recherche translationnelle, de la cellule à l'être humain, de la découverte fondamentale à son application concrète.

En effet, nous partagions une même certitude :
les mécanismes qui permettent à un athlète de viser une médaille olympique,
à un militaire de maintenir ses capacités dans des environnements extrêmes
ou à un patient atteint d'une maladie chronique de retrouver son autonomie relèvent souvent des mêmes questions scientifiques fondamentales.

Car si les publications scientifiques sont essentielles, la recherche trouve son véritable sens lorsqu'elle produit un impact réel.

Nous avons défini deux axes de recherche au LBEPS

1er Axe de recherche du LBEPS « Biologie exercice en condition physiologique »

Le premier axe de nos recherches au LBEPS porte sur la biologie de l'exercice en conditions physiologiques, avec une question simple en apparence : comment l'organisme s'adapte-t-il à l'exercice pour améliorer la performance ?

Pour y répondre, nous avons travaillé avec de nombreux partenaires du monde du sport de haut niveau, notamment la Fédération Française d'Athlétisme et l'université Victoria de Melbourne Nous nous sommes intéressés à l'optimisation de la performance sur des disciplines aussi exigeantes que le 400 ou le 800 mètres, où se combinent des contraintes énergétiques, métaboliques et neuromusculaires particulièrement importantes.

Mais la performance ne se résume pas à l'entraînement. La récupération est tout aussi essentielle. C'est pourquoi nous étudions le rôle du sommeil, de la nutrition et de leur interaction avec les processus de fatigue et de restauration des capacités physiques et cognitives. Ces connaissances dépassent largement le cadre de l'athlétisme et sont directement transposables à de nombreux sports de haute intensité.

Après avoir travaillé sur les déterminants énergétiques de la performance en rugby à 7 et à 15 avec la Fédération Française de Rugby, nos recherches se sont également élargies à la compréhension de la charge physique et cognitive associée aux activités de combat et aux environnements opérationnels. Nous nous intéressons notamment à la fatigue, à

la récupération, aux troubles du sommeil, mais aussi à la prévention des traumatismes grâce à des outils innovants comme les protège-dents instrumentés permettant de mieux caractériser les impacts à la tête et les risques de commotions cérébrales.

Ces problématiques concernent tout autant le sportif que le militaire. Tous deux doivent conserver leurs capacités physiques, cognitives et décisionnelles dans des environnements parfois extrêmes.
Mes collègues étudient ainsi l'impact du froid, de la chaleur, du manque de sommeil ou de l'épuisement énergétique sur les capacités humaines.

Par exemple, mes collègues travaillent sur la régulation des apports alimentaires lors d'épreuves d'ultra-endurance pouvant durer plus de vingt-quatre heures, où l'organisme est confronté à des contraintes environnementales majeures. Ils cherchent également à comprendre comment la chaleur affecte simultanément les performances physiques et les fonctions cognitives.

Cette question est particulièrement importante car le coup de chaleur d'exercice demeure une urgence médicale potentiellement grave, tant chez le sportif que chez le militaire. L'un de nos objectifs est d'identifier les profils les plus à risque afin de développer des stratégies de prévention individualisées et des contre-mesures adaptées permettant de préserver à la fois la santé et la performance.

Au fond, c'est là que la recherche prend tout son sens :
lorsqu'elle aide à éviter un coup de chaleur sur un terrain de sport ou en opération, lorsqu'elle permet d'améliorer la récupération après un effort intense,
ou encore lorsqu'elle contribue à personnaliser les recommandations pour mieux protéger les individus.

Nous travaillons également sur certains changements de paradigme scientifiques.

Pendant longtemps, on a considéré que l'acide lactique était le principal responsable de la fatigue musculaire ou des crampes.
Les connaissances actuelles montrent une réalité bien plus complexe. L'acide lactique se trouve sous forme de lactate dans le corps, et il apparaît aujourd'hui comme un acteur essentiel du métabolisme énergétique, mais aussi comme une molécule de signalisation permettant le dialogue entre différents organes.
On le considère maintenant comme une molécule dite « exerkine » c'est-à-dire une molécule libérée en réponse à l'exercice et qui a des effets bénéfiques pour le corps.

Ce concept émerge depuis 2023. Ces exerkines libérées en réponse à l'exercice permettent aux muscles de communiquer avec le cerveau, le foie, le tissu adipeux ou encore les os, et ont des bienfaits pour l'organisme. L'activité physique devient alors bien plus qu'un simple mouvement : elle constitue un véritable signal biologique capable de déclencher des adaptations bénéfiques dans l'ensemble de l'organisme.

Comprendre ces mécanismes, du terrain jusqu'à la cellule, constitue l'un des grands défis de la physiologie moderne et ouvre des perspectives majeures pour la santé, la performance et la médecine de demain.

Axe 2 – Biologie de l'exercice en situation pathologique et nouvelles trajectoires de l'UMR

Nous avons également construit l'UMR avec les collègues du CERITD afin de développer une approche qui nous tient particulièrement à cœur : la prescription d'activité physique adaptée dans le cadre de la loi de 2016 du sport sur ordonnance.

L'idée est de changer notre regard sur l'activité physique et de la considérer comme une thérapie non-médicamenteuse.

En effet, pour une personne vivant avec un diabète de type 2, l'activité physique n'est pas simplement un conseil de bonne hygiène de vie. Elle constitue une véritable thérapeutique non médicamenteuse, complémentaire des traitements pharmacologiques, notamment de la metformine.

L'activité physique permet d'agir directement sur la régulation de la glycémie et sur l'équilibre métabolique. Mais nous savons également que cet équilibre est fragile : si l'exercice peut contribuer à réguler positivement l'hyperglycémie, le stress, lui, peut avoir des effets négatifs sur la glycémie.

C'est pourquoi la prise en charge du diabète doit être pris en charge dans toute sa complexité, en intégrant les dimensions physiologiques, psychologiques, technologiques et humaines, et ce sont les projets sur lesquels travaillent mes collègues.

L'engagement des collègues du CERITD et de l'UMR concerne également les personnes vivant avec un diabète de type 1. Les avancées technologiques, et notamment le développement du pancréas artificiel, ouvrent aujourd'hui des perspectives considérables. Elles permettent d'envisager une prise en charge toujours plus personnalisée, plus autonome et moins contraignante au quotidien.

Dans une deuxième partie de cet axe,

mes collègues s'intéressent par ailleurs aux effets de l'exercice physique dans le contexte des dystrophies musculaires.

Ces travaux sont menés en collaboration avec le Génopole, notamment dans le cadre d'une action thématique incitative du Génopole (ATIGE), mais également en partenariat avec Généthon.

Mes collègues travaillent sur des maladies génétiques qui affectent le muscle et peuvent notamment toucher les enfants. De nouvelles approches thérapeutiques émergent aujourd'hui, en particulier la thérapie génique.

Le principe consiste à utiliser des vecteurs viraux pour introduire un gène sain dans les cellules musculaires et ainsi tenter de corriger les effets de la maladie.

Cependant, pour que cette thérapie soit pleinement efficace, il est souvent nécessaire d'injecter de grandes quantités de vecteurs viraux, ce qui peut entraîner des effets délétères, notamment au niveau du foie.

C'est précisément dans ce contexte que l'équipe ATIGE a obtenu un résultat particulièrement marquant : elle a montré, pour la première fois au niveau mondial, que la pratique contrôlée de la nage, associée à une thérapie génique administrée à faible dose, permettait d'augmenter la quantité de vecteurs viraux intégrant les muscles cibles et, par conséquent, de renforcer l'expression des gènes thérapeutiques dans les cellules musculaires.

Ces résultats se traduisent par des bénéfices sur la fonction musculaire et la production d'énergie au niveau du muscle. Ils mettent également en évidence le rôle potentiel de l'exercice physique comme levier complémentaire dans la prise en charge de ces pathologies.

Ils ouvrent ainsi des perspectives particulièrement intéressantes et apportent des arguments en faveur de l'intégration de l'exercice physique dans le développement de stratégies thérapeutiques combinées

Ainsi, la recherche prend tout son sens lorsqu'elle permet d'améliorer l'efficacité des thérapies dans les maladies chroniques, qu'elles soient métaboliques ou neuromusculaires.

À travers ces travaux,

nous démontrons véritablement l'importance de l'activité physique, non seulement comme un outil de prévention, mais aussi comme un véritable outil de soin et d'émancipation.

Au-delà de ces avancées, notre UMR a également considérablement évolué ces dernières années. Si nous sommes progressivement passés de la physiologie de l'exercice à la biologie cellulaire et moléculaire, nous avons intégré depuis peu les collègues issues de l'ancien laboratoire GenHôtel.

Cette intégration va nous permettre de développer ensemble une approche de génomique translationnelle, qui vise à comprendre comment les mécanismes génétiques, à l'échelle du chromosome, peuvent influencer le fonctionnement des cellules, des organes et, finalement, de l'organisme dans son ensemble. L'un des objectifs est notamment de mieux comprendre les différents profils de réponse à l'exercice.

Nous souhaitons aujourd'hui développer cette approche dans plusieurs directions.

Dans le domaine du sport de haut niveau, nous envisageons notamment des travaux avec le PSG. Mais nos perspectives concernent également la santé et la performance, avec, par exemple, la détection des profils à risque de coup de chaleur à l'exercice, ou encore l'étude des réponses à l'activité physique chez des patients atteints de pathologies chroniques.

Par ailleurs, il y a encore un an, je n'aurais probablement pu vous parler de cette nouvelle dimension, mais les choses ont considérablement évolué en quelques mois avec l'émergence très rapide de l'intelligence artificielle.

Nous prenons aujourd'hui de plus en plus conscience de l'intérêt de développer des jumeaux numériques, en intégrant un ensemble de paramètres individuels : données physiologiques, charge d'entraînement, sommeil, nutrition, température…

L'objectif est de pouvoir croiser ces différentes données afin de prédire les adaptations et les évolutions individuelles, qu'il s'agisse d'un sportif de haut niveau, d'un militaire ou d'un patient atteint d'une maladie chronique.

Nous entrons ainsi dans une nouvelle dimension de la recherche, avec la perspective de développer des approches prédictives et personnalisées au service de l'optimisation de la santé et de la performance.

C'est l'une des nouvelles trajectoires que nous souhaitons donner à notre UMR

II FORT SOUTIEN de la GOUVERNANCE, ET des DIFFERENTES TUTELLES

Nous avons recruté et réuni des enseignants-chercheurs de l'université d'Evry, des médecins et des ingénieurs, des Arcs du CERITD, des chercheurs, des médecins et des ingénieurs, techniciens, infirmiers militaires de l'IRBA.

- Chacun arrivait avec sa culture, son langage, ses priorités, et surtout avec son énergie
- Puis d'autres collègues nous ont rejoints ou continuent de nous rejoindre, je pense à nos collègues de l'ICAM, de GenHotel, du PSG, de l'anses, de l'équipe de l'Unité métabolomique de l'IRBA

Et si le LBEPS est devenu aujourd'hui une unité reconnue, c'est parce que nous avons toujours considéré que la diversité des parcours n'était pas un obstacle mais une richesse.

Mais cela n'aurait pu se faire sans soutien financier et RH

De 4 en 2018 à 50 personnes rattachées à l'UMR en 2026 dont 15 postes en 5 ans entre l'Univ et le SSA, et 22 thèses dont 12 soutenues et 10 doctorants actuellement avec des contrats doctoraux, cifre ANRT

Ces avancées n'auraient pas été possibles sans le soutien déterminant de nombreux partenaires institutionnels et scientifiques, que je tiens ici à remercier très sincèrement.

Nous avons tout d'abord bénéficié d'un soutien humain particulièrement important de la gouvernance de l'Université d'Évry-Val-d'Essonne (UEVE), ainsi que du Service de santé des armées (SSA), qui ont accompagné le développement de nos équipes et contribué à structurer notre capacité de recherche.

Ce soutien s'est également traduit par un engagement financier significatif de l'Université et de l'Université Paris-Saclay, permettant l'acquisition de matériels scientifiques de pointe, le financement des frais de publication de nos travaux et le développement de la mobilité internationale de nos étudiants et de nos personnels. Ces investissements sont essentiels pour maintenir une recherche de qualité, ouverte sur le monde et connectée aux avancées scientifiques internationales.

Je souhaite également souligner le rôle majeur de Genopole, dont le soutien financier a permis de développer notre équipe ATIGE et de construire des plateformes technologiques innovantes de haut niveau, mutualisées et accessibles à la communauté scientifique. Ces infrastructures constituent aujourd'hui un véritable levier pour favoriser les collaborations, accélérer les projets de recherche et faire émerger de nouvelles innovations.

Enfin, la formation par la recherche et l'accompagnement des jeunes chercheurs ont toujours constitué une priorité. Le financement et le soutien de nos travaux doctoraux ont été rendus possibles grâce à l'engagement de plusieurs partenaires : l'UEVE, l'Université Paris-Saclay, le SSA, les conventions industrielles de formation par la recherche (CIFRE), avec l'appui de l'ANRT, ainsi que les fédérations sportives.

À travers ces différents engagements, c'est toute une chaîne de soutien à la recherche qui s'est construite : des moyens humains aux équipements scientifiques, des plateformes technologiques à la formation des jeunes chercheurs.

Le LEBPS a aussi pour vocation de former des jeunes femmes et des jeunes hommes.

Parce que la recherche est avant tout une transmission.

Nous transmettons des connaissances.
Mais nous transmettons aussi des valeurs.
La curiosité.
L'exigence.
Le doute.
L'humilité.

Vous les étudiants, les doctorants j'espère que vous porterez demain cette même exigence scientifique que nous essayons de vous transmettre, mais aussi, je l'espère, ces valeurs.

Et la science doit rester au service de l'humain.

Et dans ce contexte, c'est ce que nous essayons d'enseigner, en plus des connaissances académiques, à nos étudiants de master international et aux professionnels qui reprennent leurs études grâce à nos diplômes de formation continue.

III REMERCIEMENTS

Je voudrais maintenant remercier très sincèrement, les présidents Mr Patrick Curmi et Mr Vincent Bouhier, et l'ensemble des collègues vice-présidents de l'université des anciens mandats et de l'actuel et la Direction Général des services, les responsables du SSA et de l'IRBA qui nous ont fait confiance lorsque le projet n'était encore qu'une idée et nous ont apporté et nous apporte leur soutien au quotidien.

Je voudrais remercier l'ensemble des collègues du LBEPS, de l'IRBA, du CERITD, du Centre Hospitalier Sud Francilien, de Genopole, du Cluster Grand Paris Sport et tous nos partenaires académiques, cliniques, militaires et industriels qui contribuent chaque jour à faire vivre cette dynamique collective.

Les collègues de l'INSEP bien sur dont certains me connaissent depuis mon DEUG ou mon DEA !, mes collègues des fédérations françaises d'Athlétisme et de Rugby, du PSG, de l'ICAM et de l'ANSES avec qui je monte les différents projets sur la Haute Performance,

Je pense également nos collègues à la Faculté des Sciences du Sport d'Orsay et de la Graduate School Sport, Mouvement, Facteurs Humains, et de l'Ecole Doctorale des Sciences du Sport, de la Motricité Humaine dont le soutien constant a permis de développer une ambition scientifique et pédagogique à la hauteur des enjeux qui nous animent.
et comme on se le disait encore vendredi, toujours avec confiance, bienveillance et bonne humeur, on ne se rend pas toujours compte de la chance que l'on a de travaillé dans ces conditions.

Je voudrais également remercier celles et ceux qui travaillent au quotidien au laboratoire : nos ingénieurs,
nos techniciens,
nos infirmiers,
nos personnels administratifs,

bien sur les doctorants et étudiants de master, sans qui aucune recherche ne serait possible.

Et puis il y a les sportifs, les militaires, les patients, les volontaires, les petites souris ou les gros rats, qui acceptent de participer à nos travaux. Ils nous rappellent chaque jour pourquoi nous faisons ce métier.

Enfin, je souhaite également adresser une reconnaissance toute particulière aux différents services qui ont rendu possible la construction du laboratoire. **On parle souvent des chercheurs lorsqu'on évoque la réussite d'un projet scientifique,**
mais derrière chaque publication,
chaque recrutement,
chaque contrat
ou chaque équipement, il y a des femmes et des hommes qui travaillent avec discrétion et efficacité.

Je souhaite remercier chaleureusement mes collègues
de la Direction de la Recherche et des Relations Internationales,
mes collègues du Service de Communication qui valorise nos travaux,
aux équipes des ressources humaines,
aux services financiers,
Genopole qui nous ont accompagnés avec professionnalisme et bienveillance dans toutes les étapes de la création du LBEPS et nous accompagnent aujourd'hui au quotidien.

Je remercie également chaleureusement les collègues de la loge qui nous transmettent les colis au quotidien, et qui nous reçoivent avec grand sourire le matin.

Je souhaite aussi remercier chaleureusement les équipes de la **direction de l'offre de formation PRPO** (Pôle Réglementation et Pilotage Opérationnel),

qui nous ont accompagnés dans la création et le renouvellement des masters internationaux, ainsi que le **service de formation continue** qui a permis l'émergence des Diplômes Universitaires de Préparation Physique et Reéthlétisation en 2014 puis du DU Sport Scientist en 2025, contribuant ainsi à former les talents de demain et à renforcer les liens entre recherche, formation et terrain.

Au fond, si le laboratoire a pu se développer aussi rapidement, c'est parce que toutes les personnes présentes aujourd'hui, vous nous avez accordé quelque chose d'inestimable : votre confiance.
Vous nous avez fait confiance lorsque les projets étaient encore à construire.
Vous nous avez laissé entreprendre.
Vous nous avez laissé expérimenter.
Vous nous avez laissé grandir.

Et surtout, vous nous avez permis de travailler **sans frein inutile, avec fluidité, avec liberté** et avec le soutien nécessaire pour transformer des idées en réalisations concrètes.

Dans nos métiers, nous mesurons souvent ce que coûtent les projets. Nous prenons peut-être moins souvent le temps de mesurer la valeur de la confiance. Pourtant, elle n'a pas de prix. Elle est le socle silencieux de toutes les réussites collectives.

Je tiens sincèrement à vous remercier pour cela.

Enfin je tiens à remercier tous nos amis, de Paris à Montpellier, encore présents aujourd'hui, et tous ceux qui m'ont accompagnée sur de nombreuses séances d'entrainement pendant des années !

Un pensée spéciale pour Christine Hanon, qui n'a pu venir aujourd'hui, qui m'a accueilli en stage en DEUG, et qui m'a formé à la recherche, à l'esprit critique, à l'humilité, et qui est devenue bien plus qu'une collègue.

Enfin, je voudrais m'adresser à ma famille.

Vous avez partagé mes absences, et mes présences avec des soirées trop longues à travailler, des week-ends ou des vacances interrompues par des dossiers urgents, des visios, des coups de téléphone tardifs, des « promis c'est fini, après j'arrête ! » je vous remercie pour votre indulgence sans jamais empreint d'un seul reproche !

IV FIN

Médaille

Recevoir aujourd'hui cette Médaille de l'Ordre National du Mérite est un immense honneur.

Mais je dois vous faire un aveu : cette distinction me met un peu mal à l'aise. J'ai mis 1 an et demi avant d'organiser cette cérémonie depuis ma nomination !

Parce qu'en effet pour moi, la recherche n'est pas une aventure solitaire.
Un laboratoire ne se construit pas seule,
un projet scientifique ne se porte pas seule,
et la cérémonie d'aujourd'hui est avant tout pour célébrer des rencontres, des réussites collectives, des réussites d'équipe composées de collègues et d'étudiants, et donc de vous ici présents.

C'est pourquoi cette médaille, je la reçois avec beaucoup de gratitude,
mais aussi avec l'idée qu'elle appartient à toutes celles et ceux qui ont contribué à faire naître et grandir le Laboratoire de Biologie de l'Exercice pour la Performance et la Santé, le LBEPS. Cette médaille est aussi pour vous.

Enseignants

Avant de conclure, permettez-moi une dernière pensée

Si je reçois aujourd'hui cette distinction, je souhaiterais la dédier à tous les enseignants qui exercent leur métier dans l'ombre, avec passion, exigence et dévouement et qui se reconnaitront dans la salle.

qui travaillent dans des établissements difficiles, qui accompagnent des jeunes confrontés à des défis sociaux, familiaux ou personnels complexes.

Je pense à ceux qui, chaque matin, ouvrent une salle de classe avec la conviction intacte que l'éducation peut changer une trajectoire de vie.

Leur engagement est souvent discret.

Leurs réussites sont rarement mises en lumière.

Et pourtant, **ils construisent chaque jour quelque chose d'essentiel : le savoir, la confiance, l'esprit critique et l'émancipation, et notamment en cette période tourmentée pour notre jeunesse**

À mes yeux, ils méritent tout autant cette médaille. Je voudrais donc partager cette reconnaissance avec eux.

Conclusion Bougez

Et puisque plus de 25 ans de recherche mérite parfois d'être résumée en quelques mots simples, permettez-moi de conclure par le plus important : bougez.

Faites du sport, faites de l'exercice, restez physiquement actifs chaque jour.

Alors quand une collègue nous avait un jour dit texto, « et vous en staps, à part taper dans un ballon vous faites quoi ? » alors si vous le permettez, je vais me permettre de lui répondre aujourd'hui :
et bien oui, **l'exercice physique n'est pas seulement un facteur de performance** ;
il est l'un des plus puissants leviers de santé,
de bien-être
et de lien social dont nous disposons,
et que ce soit dans un cadre de haute performance ou de la prévention santé ou la prise en charge des maladies chroniques.

Je vous remercie.