

# L'actu du jour

## Bienvenue à l'Insep !

Ce week-end, dans le cadre des Journées européennes du patrimoine, certains lieux incroyables ouvrent leurs portes exceptionnellement. Un exemple ? L'Insep, le centre d'entraînement des meilleurs sportifs de France. *1jour1actu* a déjà fait la visite.



Démonstrations, rencontres, ateliers : à l'Insep, le centre d'entraînement des meilleurs sportifs de France, tu as mille choses à découvrir lors des Journées du patrimoine (© Insep/ I. Amaudry)

Chaque année depuis 1984, vers la fin du mois de septembre, **la France ouvre au public, pendant deux jours, des lieux faisant partie de notre patrimoine, c'est-à-dire de notre histoire.** Des mairies, des tribunaux, le palais de l'Élysée où habite le président, ou encore des châteaux sont ainsi visitables... Découvre ici le programme de tous les lieux près de chez toi et pour ceux qui habitent dans la région parisienne, *1jour1actu* conseille une visite : l'Insep !

### C'est quoi, l'Insep ?

L'Insep est l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance. Derrière ce nom compliqué, se cache en fait un endroit étonnant, situé en plein milieu du bois de Vincennes, aux portes de Paris. **Il s'agit du centre d'entraînement des meilleurs sportifs de France.** Créé en 1945, ce lieu fait partie de notre histoire sportive puisqu'il a formé tous nos champions depuis plus de 50 ans (plus de la moitié des médaillés français des derniers

**Pourquoi en parle-t-on ?**  
Parce que, ce week-end, la France organise les Journées européennes du patrimoine. C'est l'occasion d'aller visiter des lieux insolites, qui sont fermés au public habituellement.

Jeux olympiques, à Londres, sont passés par ici). Il est aussi incroyable, car il accueille des installations sportives (des piscines, des gymnases, des terrains de hockey...) sur 28 hectares, c'est-à-dire la taille de 40 terrains de foot !

### Que peut-on voir à l'Insep ?

Habituellement, ce lieu est interdit d'accès. Il est réservé à la formation de 600 champions. Mais, ce week-end, les portes seront ouvertes et **tu pourras assister à des démonstrations de sportifs (judo, samedi après-midi, escrime dimanche matin...), ou participer à des ateliers**. Quand 1jour1actu y est allé, les enfants et les adultes pouvaient notamment faire une initiation au tir à l'arc avec un champion de France !

### Pourquoi cette visite est à ne pas louper ?

Parce que, pour les amateurs de sport, c'est une occasion rêvée de voir les coulisses de la formation des meilleurs sportifs français. **On peut leur poser des questions, on peut regarder comment ils s'échauffent...** En plus, cette visite est encore peu connue du grand public ! Résultat : il y a relativement peu de visiteurs par rapport à d'autres endroits, ouverts pendant les Journées du patrimoine. Une vraie chance !

**Pour en savoir plus sur l'Insep :**

<http://www.insep.fr/FR/rendezvous/jep2012/Pages/default.aspx>

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](#)