



INSEP le Mag 30 © INSEP

INSEP LE MAG

INSEP LE MAG N°30 - NOVEMBRE/DECEMBRE 2018

1 DOCUMENT - Publié le 3 décembre 2018

Le magazine officiel de l'INSEP met en lumière l'ensemble des savoir-faire qui s'exercent au sein de l'Institut avec pour objectif principal l'accompagnement, dans toutes ses composantes, des sportifs de haut niveau et des cadres qui les entourent.



INSEP LE MAG N°30 - NOVEMBRE/DECEMBRE 2018

PDF-6.17 Mo

 **TÉLÉCHARGER**

 **FEUILLETER**

SOMMAIRE

- › L'INSEP va permettre aux sportifs français d'afficher leur meilleur profil
- › Rencontre avec Michel Chrétien
- › Althéa Laurin, prête à éclore
- › La VFC, un outil pour individualiser l'entraînement
- › 4 questions à Stéphane Floccari

URL of the page: <https://www.insep.fr/fr/publications/insep-le-mag-ndeg30-novembredecembre-2018>

> L'échauffement muscle son jeu.