



INSEP LE MAG

## INSEP LE MAG N°38 - MARS/AVRIL/MAI 2020

1 DOCUMENT - Published on 15 May 2020



INSEP LE MAG N°38 - MARS/AVRIL/MAI 2020  
PDF-5.65 MB

 DOWNLOAD

 BROWSE

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.

### SOMMAIRE

- > **À LA UNE** : [Covid-19 : l'INSEP en première ligne pour maintenir l'équilibre de vie des sportifs et des entraîneurs](#)
- > **RENCONTRES** : [Hélène Lefebvre](#)
- > **ESPOIRS OLYMPIQUES** : [Sasha Zhoya, une pépite à polir dans sa course vers l'or](#)
- > **4 QUESTIONS À** : [Marine Noret](#)
- > **SCIENCES ET SPORT** : [Utilisation des glucides au cours de l'exercice : ingestion ou rinçage de bouche ?](#)
- > **ENTRAÎNEMENT** : [Entraînement aquatique adapté : les bienfaits de l'eau pour le haut niveau](#)

URL of the page: <https://www.insep.fr/en/publications/insep-le-mag-ndeg38-marsavrilmai-2020>

