

Restauration © INSEP

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Nouvelle offre de restauration

L'alimentation reste un des piliers incontestables dans la préparation et la performance des sportifs de haut niveau. C'est une priorité de l'INSEP. L'INSEP a ainsi décidé, en cette rentrée 2019, de faire évoluer encore plus son offre de restauration, d'un point de vue nutritionnel mais aussi quantitatif.

Published on 31 October 2019

La pratique de haut niveau implique un planning d'entraînement très chargé, avec des séances très souvent biquotidiennes. Afin de ne pas impacter les sportifs dans leurs entraînements, l'INSEP leur permet donc de venir se restaurer sur des plages horaires amplifiées et aménagées.

Un investissement financier conséquent et un travail considérable ont également été fait afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque athlète en fonction de son âge, sa discipline, l'avancement dans son programme d'entraînement… et de son profil individuel. Un accompagnement et une démarche diététique (mais aussi pédagogique) « sur-mesure » rendus possible par la présence au quotidien d'une équipe de spécialistes, récemment renforcée par le recrutement d'un nutritionniste supplémentaire.

Dans la pratique, nos sportifs peuvent désormais profiter d'une nourriture saine et savoureuse et composer des assiettes équilibrées grâce à une variété de produits plus large et de qualité supérieure (produits frais, labellisés et bio).

Bon appétit !

URL of the page: https://www.insep.fr/en/actualites/nouvelle-offre-de-restauration