

Équilibre de vie du sportif de haut-niveau

La forte pression temporelle quotidienne à laquelle sont soumises les sportifs de haut niveau, avec l'augmentation des charges d'entraînement, des stages et des compétitions et la conduite de leur projet de formation et/ou de reconversion, induit une densification des activités à réaliser par les sportifs et par voie de conséquence une accélération de leur rythme de vie.

Les travaux menés par l'INSEP ambitionnent :

- > D'améliorer la compréhension des processus d'engagement et de résistance vis-à-vis de l'intégration, de l'innovation et de l'adoption de conduites propices à l'amélioration de la performance (récupération, sommeil, nutrition, gestion du temps)
- > De mieux appréhender les effets des conditions de préparation sur la conduite du projet de performance.

L'approche interdisciplinaire en sociologie, psychologie et physiologie permet d'appréhender l'ensemble des facteurs pouvant contribuer à l'optimisation des conditions de préparation des sportifs aux échéances internationales. Les résultats issus de ces recherches peuvent également présenter un potentiel de transfert à destination de la population générale, dans le domaine de la santé et du bien-être.



PRINCIPAUX TRAVAUX DE RECHERCHE

- > [Socialisations temporelles dans le sport de haut niveau.](#)
Temporalités
- > [Is the game lost in advance? Being a high-performance coach and preserving family life.](#)
International Journal of Sports Science & Coaching
- > [Effect of dehydration on performance and technique of three-point shooting in elite basketball.](#)
Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
- > [The variability of sleep among elite athletes.](#)
Sports medicine - Open
- > [Cryotherapy induces an increase in muscle stiffness.](#)

