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.

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports

URL de la page : https://www.insep.fr/fr/equilibre-de-vie-du-sportif-de-haut-niveau