

Accompagnement à la performance

L'INSEP déploie depuis plusieurs années une stratégie de suivi à long terme des sportifs de haut niveau. Des tests de profilage physique et psychomoteur de terrain sont notamment réalisés pour identifier une carte d'identité singulière afin d'individualiser les contenus d'entraînement, de tendre à réduire le risque de blessures et d'améliorer les performances. Ce système d'évaluation a pour objectif de qualifier et de quantifier les forces et faiblesses des sportifs et de déterminer les sources potentielles de blessure. Cette approche prophylactique se décline dans les processus d'athlétisation préventive, de récupération, de suivi psychologique ou encore de nutrition proposée aux sportifs de haut niveau de l'INSEP.



Athlétisation préventive



Préparation physique



Nutrition