



INSEP LE MAG

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

1 DOCUMENT - Publié le 15 mai 2020



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

 TÉLÉCHARGER

 FEUILLETER

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 de la page : <https://www.insep.fr/fr/publications/insep-le-mag-ndeg38-marsavrilmai-2020>

