



INSEP le Mag 30 © INSEP

INSEP LE MAG

## INSEP LE MAG N°30 - NOVEMBRE/DECEMBRE 2018

---

1 DOCUMENT - Publié le 3 décembre 2018

*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.*



**INSEP LE MAG N°30 - NOVEMBRE/DECEMBRE 2018**  
PDF-6.17 Mo

 **TÉLÉCHARGER**

 **FEUILLETER**

### SOMMAIRE

- > L'INSEP va permettre aux sportifs français d'afficher leur meilleur profil
- > Rencontre avec Michel Chrétien
- > Althéa Laurin, prête à éclore
- > La VFC, un outil pour individualiser l'entraînement
- > 4 questions à Stéphane Floccari

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/publications/insep-le-mag-ndeg30-novembredecembre-2018>

> L'échauffement muscle son jeu.