



INSEP LE MAG

## INSEP Le Mag N°54 / Mars - Avril 2023

1 DOCUMENT - Publié le 4 mai 2023

*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°54 Mars-Avril 2023**  
PDF-6.5 Mo

 **TÉLÉCHARGER**

 **FEUILLETER**

### SOMMAIRE

- > [EDITO](#)
- > **ACTUALITÉS : [La vie de l'INSEP](#)**
- > **À LA UNE : [Les « serial winning coaches », un atout pour le sport français](#)**
- > **RENCONTRES : [Sarah Abitbol](#)**
- > **4 QUESTIONS : [À Marine Leleu](#)**
- > **ESPOIRS OLYMPIQUES : [Marine Dursus, une arrière qui veut aller de l'avant](#)**

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/publications/insep-le-mag-ndeg54-mars-avril-2023>

- > **ENTRAINEMENT** : Posture gainage, coordination et musculation, au service de la performance
- > **SCIENCES ET SPORT** : Grâce à la science, le sommeil des sportifs de haut niveau n'a – presque – plus de secret