Nutrition

La stratégie d'accompagnement nutritionnel mise en œuvre à l'INSEP permet de répondre aux demandes des sportifs et de sensibiliser les athlètes, les entraîneurs, les préparateurs physiques à l'importance d'une alimentation adaptée au besoin spécifique de chacun pour être performant au plus haut niveau. Sur les sites d'entraînement, en compétition, à travers le net et les réseaux sociaux, mais également directement à la cafétéria de l'INSEP, les différents services de l'établissement, à commencer par la mission nutrition du Pôle Performance, sont mobilisés pour apporter leur soutien et prodiguer des conseils aux sportifs. Par le biais de rendez-vous individuels ou d'interventions collectives sur les sites d'entraînement, ces échanges réguliers avec les sportifs et leur encadrement permettent d'élaborer des protocoles nutritionnels spécifiques aux exigences de chaque discipline sportive tout en tenant compte des profils physiques et des goûts alimentaires de chaque athlète. À la cafétéria de l'INSEP, les pensionnaires de l'établissement se voient proposer une grande variété de mets, aux cuissons, aux assaisonnements et aux accompagnements repensés : poissons à la plancha, viande à la découpe, plats asiatiques, pâtes diverses… En lien avec le partenaire restauration de l'INSEP, la société R2C, les recettes sont adaptées aux besoins des sportifs, en périodes d'entraînement et de compétitions. Toutes les informations nutritionnelles relatives aux différentes catégories d'aliments proposés sont disponibles au sein du restaurant, pour compléter les informations transmises à l'athlète par ses entraîneurs.