Récupération et sommeil

Le processus de récupération mis en œuvre par une cellule dédiée à l'INSEP permet d'assurer la protection de la santé des sportifs face aux contraintes de la performance de très haut niveau, à l'entrainement et en compétition. Un service de massages de récupération est notamment proposé aux Insépiens qui le souhaitent.

Une application mobile dédiée, développée en collaboration avec le laboratoire SEP et l'Unité de Développement Numérique et d'Innovation et déployée au profit des sportifs et de leurs entraîneurs, permet de dresser une photo des pratiques en matière de récupération, qu'elles soient adaptées ou non, de ses effets en fonction des formes de travail, etc. En collaboration avec le laboratoire SEP mais également le pôle médical, des fiches de bonnes pratiques de récupération et de sommeil sont établies à la demande et de façon spécifique pour tout sportif qui en fait la demande.