

[illegible]

L'INSEP, le lieu de l'excellence sportive et ses 27 pôles France, vous accueillent

Athlétisme
Aviron
Badminton
Basket-ball (filles)
Basket-ball (garçons)
Boxe
Canoë-Kayak
Cyclisme
Escrime

Gymnastique artistique masculine
Gymnastique artistique féminine
Gymnastique rythmique
Haltérophilie
Hockey-sur-Gazon
Judo
Lutte
Natation course
Natation synchronisée

Pentathlon moderne
Plongeon
Sports de glace
Taekwondo
Tennis
Tennis de table
Tir
Tir à l'Arc
Water-polo

L'INSEP, the place for sporting excellence, and its 27 French centres welcome you

Artistic Gymnastics (Men's)
Artistic Gymnastics (Women's)
Archery
Athletics
Badminton
Basketball (boys)
Basketball (girls)
Boxing
Canoe/Kayak

Cycling
Diving
Fencing
Figure Skating
Grass Hockey
Judo
Modern Pentathlon
Rhythmic Gymnastics
Rowing

Synchronised Swimming
Shooting
Swimming (racing)
Table Tennis
Taekwondo
Tennis
Water Polo
Weightlifting
Wrestling



Venez vous entraîner au sein de nouvelles installations, et côtoyer le très haut niveau, dans le cadre exceptionnel

L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance, très grand centre d'entraînement vous accueille. A 20 minutes du centre de Paris, au cœur du Bois de Vincennes dans un cadre exceptionnel, venez vous entraîner aux côtés des sportif(ve)s français(es).

■ Depuis 2007, l'INSEP se met à la pointe du sport.

En ayant rénové l'intégralité de ses infrastructures sportives, mais aussi ses lieux de vie (hébergement, restauration, médical, recherche, formation,...), l'INSEP est devenu l'un des centres sportifs les plus performants du monde. L'INSEP offre un niveau d'équipements et un cadre exceptionnels pour répondre aux attentes des fédérations, des clubs professionnels voulant préparer leurs sportif(ve)s.

■ Venez effectuer un stage au sein de nouvelles infrastructures opérationnelles et totalement adaptées à tout type d'entraînement :

- Un stade d'athlétisme extérieur ;
- Un stade couvert dédié à l'athlétisme et au cyclisme sur piste (vélodrome) ;
- Un nouveau complexe (ouvert mi 2009) accueillant l'escrime, la gymnastique artistique, la gymnastique rythmique, la lutte, le pentathlon moderne, le taekwondo ;
- Une salle de basket-ball, un dojo, deux piscines, une salle de boxe, deux terrains synthétiques (hockey sur gazon et football), des terrains de tennis en dur ou en terre-battue, un pas de tir de 40 mètres,...

■ Le centre médical, composé de 80 personnels médicaux et paramédicaux, dispose de technologies de pointe pour le suivi des sportifs lors des entraînements, ou l'établissement de bilans médicaux :

- Un centre de Cryothérapie Corps Entier (CCE) ;
- Un service de masso-kinésithérapie ;
- Un centre de santé médical et dentaire dédié aux soins (radiologie, échographie, IRM) permettant d'effectuer des bilans médicaux complets ;
- Un centre de balnéothérapie, plusieurs centres d'hydro-récupération (sauna, hammam, jacuzzi).

■ Des services sur mesure :

- Une capacité de plus de 70 places en chambre simple ou double, capacité pouvant augmenter en fonction de l'activité des pôles France ;
- Un restaurant self-service, ouvert 7j/7, adapté à l'alimentation du sportif et pouvant proposer des prestations spécifiques pour tout régime alimentaire particulier ;
- Un site totalement accessible aux personnes handicapées et à mobilité réduite.

L'INSEP EN CHIFFRES, C'EST...

- 28 hectares
- 21 disciplines olympiques, 27 pôles France
- 630 sportif(ve)s de haut niveau dont 380 internes
- 140 entraîneur(e)s nationaux(les) et cadres fédéraux
- Près d'un tiers des sélectionnés olympiques français de Sydney (2000), d'Athènes (2004) et de Pékin (2008)
- 21 des 41 médailles olympiques françaises (soit 51 % des médailles françaises) en 2008 à Pékin



de l'INSEP.

Entraînement de l'élite sportive française,
un cadre calme et arboré de 28 hectares,

■ Ils sont déjà venus à l'INSEP en 2009 et 2010 pour s'y préparer :

- **L'équipe d'athlétisme des Etats-Unis**, groupe d'entraînement de Bob Kersee : préparation aux championnats du monde (juillet-août 2009 et 2010) ;
- **L'équipe masculine de gymnastique du Japon** : préparation des championnats du monde de gymnastique artistique de Londres (octobre 2009 et 2010) ;
- **L'équipe masculine de hockey sur gazon de Nouvelle Zélande** : préparation du «Champions Trophy» à Monchengladbach, Allemagne (juillet-août 2010) ;
- **L'équipe de tennis du Canada** : préparation pendant 27 jours aux tournois européens (18 mai au 14 juin 2010) ;
- **L'équipe de taekwondo du Maroc** : entraînement du 15 au 24 février 2010 ;
- **L'équipe de France féminine de handball** : tests médicaux avant les championnats du monde 2009 en Chine ;
- **L'équipe de France de natation** (course, masculine et féminine) : préparation des championnats d'Europe de Budapest (27 au 30 juin 2010).

DES TARIFS ATTRACTIFS

UNE NUIT en chambre double
avec petit-déjeuner : à partir de 50 € par pers.
FORFAIT JOURNÉE accès à la structure
d'entraînement + déjeuner + dîner :
à partir de 48 €
FORFAIT BILAN MÉDICAL COMPLET :
à partir de 303 €

The National Institute of Sport, Expertise and Performance welcomes you. Twenty minutes from the city center - come and train alongside French athletes.

■ INSEP has been at the forefront of sport since 2007.

Having renovated all its sports infrastructures, as well as its living facilities (accommodation, restaurants, medical, research, training, etc...), **INSEP is now one of the highest-performing sports centres in the world.** INSEP offers exceptional equipment and managers to meet the expectations of federations, and professional clubs wishing to prepare their athletes.

■ Come and do a course at our **new operational facilities** that are fully adapted for any kind of training:

- An outdoor athletics stadium;
- A covered stadium dedicated to athletics and track cycling (velodrome);
- A new complex (opened in 2009) for fencing, artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, wrestling, modern pentathlon, taekwondo;
- A basketball court, dojo, two swimming pools, a boxing ring, two synthetic pitches (field hockey and football), hard and clay tennis courts, a 40-metre shooting area pitch, etc...

ATTRACTIVE PRICES

ONE NIGHT in a double room with breakfast:
from €50 per pers.
DAY PACKAGE access to training facilities +
lunch + dinner: from €48
FULL MEDICAL CHECK-UP: from €303



Come and train in new facilities, alongside top athletes, in the exceptional setting at INSEP.

and Performance, an extensive training centre for the sporting elite of France, Centre of Paris - at the heart of the Bois de Vincennes in a peaceful forested 28 hectare male and female athletes.

■ **The medical centre**, comprising 80 medical and paramedical personnel, has the latest technologies to monitor athletes while training or for medical check-ups:

- A Whole Body Cryotherapy centre;
- A massage-kinesitherapy service;
- A medical and dental health care centre (radiology, ultrasound diagnostics, MRI) can conduct comprehensive medical check-ups;
- A balneotherapy centre, several hydrotherapy centres (sauna, steam room, jacuzzi).

■ **Personalised services:**

- **Capacity to sleep over 70 people in single or double rooms**, which can be increased depending on the activity in the French elite training centres;
- **A self-service restaurant, open 7 days a week**, adapted to sports diets and able to accommodate specific requirements for any particular diet;
- **A site fully accessible to people with disabilities or with reduced mobility.**

■ **The following athletes have already come to INSEP in 2009 and 2010 to prepare:**

- **The United States athletics team**, Bob Kersee training group: preparation for the World Championships (July – August 2009 and 2010)
- **The Japanese men's gymnastics team**: preparation for the World Artistic Gymnastics Championship in London (October 2009)
- **The New Zealand men's field hockey team**: preparation for the Champions Trophy in Mönchengladbach, Germany (July – August 2010)
- **The Canadian tennis team**: 27 days' preparation for the European tournaments (18 May to 14 June 2010)
- **The Moroccan taekwondo team**: training from 15 to 24 February 2010
- **The French women's handball team**: medical tests before the 2009 World Championships in China.
- **The French swimming team** (men and women) : preparation for the European Championship in Budapest (27-30 June 2010)

INSEP IN A FEW KEY FIGURES...

- 28 hectares
- 21 Olympic disciplines, 27 French centres
- 630 top level male and female athletes of whom 380 are internal
- 140 national coaches and federal managers
- Nearly a third of French athletes selected for the Olympics in Sydney (2000), Athens (2004) and Beijing (2008)
- 21 of the 41 French Olympic medals (51% of the French medals) in 2008 in Beijing.

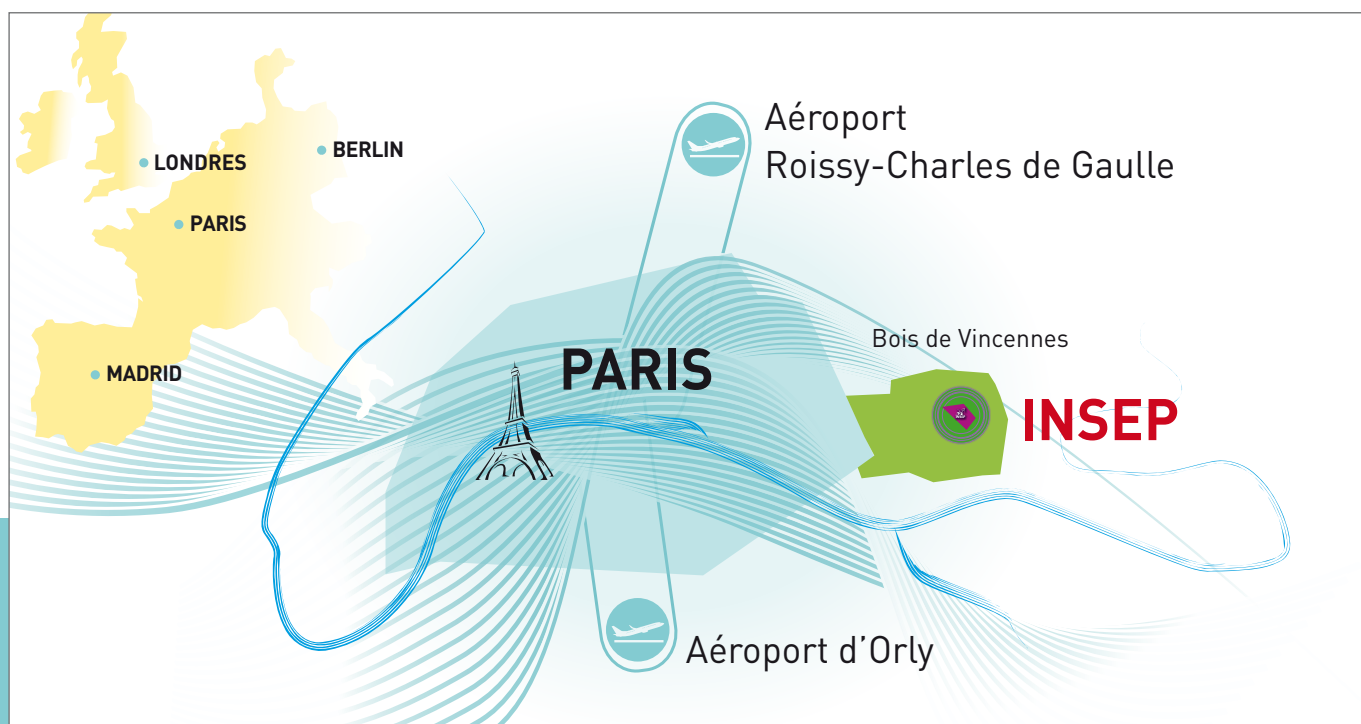
Sylvie AUTHIER

Tél. +33 (0)1 41 74 41 92 / 44 64 / 42 43
sylvie.authier@insep.fr

location@insep.fr

Alice BLONDÉ

Tél. +33 (0)1 41 74 45 29
alice.blonde@insep.fr



L'INSEP se situe à :

- 20 minutes du centre de Paris
- 30 à 45 minutes des aéroports internationaux d'Orly ou de Roissy-Charles-de-Gaulle
- 3 heures de Londres par TGV ou avion

Visite virtuelle et autres informations sur :

www.insep.fr

INSEP is:

- 20 minutes from the center of Paris
- 30 to 45 minutes from Orly and Roissy-Charles de Gaulle international airports
- 3 hours from London, by train or plain

For a virtual visit and further information go to:

INSEP

11 Avenue du Tremblay
F - 75012 PARIS

