

# Étude d'entraînement

## Sujets Recherchés

Le but de ce projet de recherche est de déterminer les effets d'une stratégie nutritionnelle de réduction des apports en glucides dans le cadre d'un stage d'entraînement en condition chaude sur la performance en endurance en milieu chaud et tempéré



### Puis-je participer?

- ✓ Homme
- ✓ 4 ans expérience en triathlon
- ✓ 10 heures d'entraînement par semaine
- ✓ 18-40 ans
- ✓ pas de troubles métaboliques

### Que dois-je faire?

Durée totale: 8 semaines

2 semaines d'entraînement supervisé en condition chaude (35°C) ou tempérée (20°C) avec nutrition personnalisée

Vous devez vivre près de Paris

### Vous allez recevoir:



**Entraînement à l'INSEP**



**Tests médicaux et physiques**



**Conseils nutritionnels**



**Coupon d'une valeur de 80 €**



**Pour plus d'informations:**



Elodie Guibert  
eguibert.eg@gmail.com



+33 0682704425

