



ALLIANCE  
SPORT-ÉTUDES

# ATELIERS SPORTEZ-VOUS BIEN !

## C'est quoi ?

Les ateliers *Sportez-vous bien!* visent à introduire, de manière **participative**, différents sujets liés à la santé mentale dans le milieu sportif. Les ateliers sont offerts en présentiel par des personnes intervenantes psychosociales dans le lieu de votre choix.

Les 5 thématiques des ateliers :

- Anxiété de performance;
- Gestion des émotions;
- Bien-être collectif;
- Blessé·e, mais pas vaincu·e!;
- Bien dans ton sport - bien dans ta tête



## À savoir

- C'est **GRATUIT\***
- Pour des athlètes entre **15 et 25 ans**
- Groupe de **8 athlètes et plus**
- Durée de 60 minutes par atelier

**Ça vous intéresse?** Contacter **Samuel Bélanger-Marceau** ([sbmarceau@alliancesportetudes.ca](mailto:sbmarceau@alliancesportetudes.ca))



**\*Certaines conditions s'appliquent**

**LES ATELIERS SPORTEZ-VOUS BIEN!**