

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

- 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)



LES ATELIERS SPORTEZ-VOUS BIEN!