

Performeur à quel prix ?

Questions sur le bien-être physique et psychique

Frédérique Rol - Forum des athlètes vaudois

À quoi es-tu prêt-e pour ton sport ?

Prends quelques minutes pour réfléchir aux choix que tu as fait pour en arriver où tu es aujourd'hui dans ton sport ? Changer de club, déménager, renoncer à des soirées, ...

Et quels autres es-tu prêt à faire pour atteindre ton objectif sportif ? Que n'es-tu **pas** prêt à faire ? Partir à l'étranger, changer d'équipe, arrêter une autre activité...

Tu es bien plus qu'un-e athlète !



Ton quotidien est rythmé par ton sport. Tu passes ton temps libre à t'entraîner...

Tu es un-e athlète mais tu as également plein d'autres facettes...

Comment voudrais-tu te définir autrement que par "athlète" ?

Choix ou sacrifice ?

Ressens-tu les décisions que tu prends pour ton sport comme **choix** ou **sacrifice** ?

Combien cela te coûte de manquer des sorties entre amis, des moments en famille, des vacances pour pouvoir t'entraîner, partir en compétition ou récupérer ?

Comment peux-tu trouver ton équilibre entre vie privée et sport ? Il n'y a que toi qui sait !

Que peux-tu faire pour performer durablement et être acteur-trice de ta carrière?

En tant qu'être humain...

- Développer d'autres facettes dans ton identité
- Garder des amis en dehors du sport
- Avoir une carrière d'élite
- Te fixer des autres petits défis

En tant qu'athlète ...

- Garder le plaisir au centre
- Te fixer des objectifs qui te motivent
- Mentalement : Préparation mentale, développer un entourage soutenant
- Physiquement : Sommeil, Nutrition, Renforcement, Étirement & Mobilité, ...