

# FORUM DES ATHLETES VAUDOIS

## Programme

**Mercredi 7 octobre 2026**

**au Gymnase Auguste Piccard, Ch. de Bellerive 16 à Lausanne**

13h30-14h00 : accueil des participants à l'entrée principale, niveau 3 - côté nord

14h00-17h30 : 6 modules sur les thèmes suivants :

**Prévention des blessures : généralités / Dr. Stéphane Tercier**

Ce moment met en avant les principes essentiels de la prévention des blessures dans le sport de performance. Il permet de mieux comprendre les facteurs de risque et les bonnes pratiques pour les limiter. L'objectif est de donner des outils concrets pour durer dans la pratique sportive.

**Mental : la psychologie du sport c'est quoi ? / Laurence Chappuis**

Cette conférence permet de comprendre l'importance du mental dans le sport et introduit les bases pour rester en bonne santé mentale : émotions, concentration, motivation, gestion du stress et risques liés au sport de haut niveau.

**Un-e olympien-ne : partage d'expérience**

Un-e olympien-ne partage son parcours, ses réussites et ses difficultés. Il-elle aborde les étapes clés de sa carrière et les apprentissages réalisés. Un moment privilégié pour s'inspirer d'une expérience de haut niveau.

**Nutrition : le sucre ami ou ennemi / Maaïke Kruseman**

Cette session explore le rôle du sucre dans l'alimentation du/de la sportif-ve et dans la vie quotidienne. Elle permet de mieux comprendre les différences entre les différents types de sucre, ainsi que leur rôle sur l'énergie, la récupération et la santé. L'objectif est de démêler les idées reçues et, à travers des exemples concrets, d'aider chacun à faire des choix adaptés à la pratique sportive.

**Accompagnement : le rôle des parents dans le parcours sportif de l'enfant ? / Estelle Perriard et un-e athlète**

Ce temps d'échange explore le rôle des parents dans le parcours sportif. Il met en lumière les attitudes aidantes et les pièges à éviter. L'échange entre les parents et l'athlète permet de croiser les points de vue.

**Sponsoring, communication et partenaires vaudois : trouver des sponsors / Anne-Sophie Thilo**

Cet atelier aborde les bases du sponsoring dans le sport. Il donne des clés pour comprendre ce que recherchent les sponsors et comment construire un projet attractif. L'objectif est d'aider à préparer son matériel et activer son réseau.