

FORUM DES ATHLETES VAUDOIS

Programme

Mardi 6 octobre 2026

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

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

13h30-17h00 : chaque athlète choisit son programme. La conférence Ethique : anti-dopage et maltraitance dans le sport est obligatoire.

Ethique : anti-dopage et maltraitance dans le sport (55 min) / Mmes Ilaria Kaeslin et Mélanie Hindi

L'éthique est un pilier essentiel d'un sport sain, durable et respectueux. Cette thématique abordera la lutte contre le dopage, la prévention des violences et de la maltraitance, ainsi que les ressources à disposition pour favoriser un environnement sportif intègre, inclusif et protecteur, au bénéfice de toutes les actrices et tous les acteurs du sport.

Prévention des blessures : commotion (55 min) / Dr. Boris Gojanovic

Cette conférence mettra l'accent sur les principes de prévention des blessures et des problèmes classiquement rencontrés dans le sport (commotions cérébrales, entorses, blessures de surcharge et fatigue), en présentant les bonnes pratiques pour les identifier, réagir de manière appropriée et favoriser une reprise du sport progressive et sécurisée.

Gestion de carrière : sport d'élite au sein de l'armée (25 min) / Mme Karin Rosser et un-e athlète ayant effectué son école de recrues à Macolin

Découvrez comment concilier une carrière de sportif·ve d'élite avec un engagement au sein de l'armée. À travers le témoignage d'un-e athlète ayant effectué son école de recrues à Macolin, cet atelier présente les opportunités, les défis et les dispositifs de soutien offerts aux sportifs·ves de haut niveau.

Nutrition : compléments alimentaires (25 min) / Dre Maaïke Kruseman

Entre promesses marketing et besoins réels des sportifs·ves, comment faire les bons choix ? Cet atelier vous permettra de mieux comprendre l'utilisation des compléments alimentaires, leurs bénéfices, leurs limites et leur impact sur la performance, la récupération et la santé.

Sponsoring & comm : media training – interview (25 min) / Mme Anne-Sophie Thilo

Avec la technique ABC, cet atelier vous donnera les clés pour réussir vos interviews face aux médias ou aux partenaires et vous sortir de l'impasse en cas de question difficile.

Gestion de carrière : gérer son temps (25 min) / M. Jean-Marc Gerber

Entre entraînements, compétitions, études et vie personnelle, l'organisation est une clé de la réussite. Cet atelier vous aidera à mieux gérer vos priorités, optimiser votre planning et développer des stratégies concrètes pour concilier exigences sportives et objectifs personnels.

Mental : préparation mentale à la compétition (55 min) / Mmes Frédérique Rol et Anne Rita Bertschy

Cet atelier pratique vous permettra d'expérimenter des outils de préparation mentale pour mieux gérer la pression, renforcer votre confiance et mobiliser vos ressources avant et pendant une compétition.

Préparation physique : et si mon périnée m'aidait à performer ? (25 min) / Mme Aurélie Delacroix-Tarenne

Souvent méconnu, le périnée joue pourtant un rôle essentiel dans la stabilité, le contrôle du mouvement et l'efficacité physique. Cet atelier vous permettra de comprendre son fonctionnement, de découvrir une autre approche du gainage et d'expérimenter des exercices clés pour mieux l'intégrer dans votre préparation.

Récupération : types de récupération (25 min) / Dr Cyril Besson

L'entraînement ne produit ses effets que si le corps a le temps de s'adapter. Cet atelier vous aidera à comprendre les différentes formes de récupération et à mettre en pratique des techniques accessibles, notamment autour du sommeil et de la cohérence cardiaque, pour mieux gérer la fatigue et optimiser vos performances.

Signatures motrices et motivations profondes : mieux se connaître pour mieux performer (25 min) / M. Ludovic Jeanneret

Pourquoi certaines situations nous mettent en réussite alors que d'autres nous demandent davantage d'efforts ? Grâce à des mises en situation pratiques inspirées de l'approche ActionTypes®, vous explorerez votre profil motivationnel et votre profil moteur afin de mieux comprendre les conditions qui favorisent votre expression optimale.