Offre de cours pour les écoles labellisées Swiss Olympic

## Psychologie du sport

*Durée*: 2 leçons (2 × 45 minutes)

*Thème*: Qu'est-ce qui m'aide à préserver ma force et ma santé mentale?

*Niveau*: Sec. I

*Remarque :* *L*e cours aura lieu à partir de 15 élèves. Le nombre maximum de participants est de 20 élèves. Si le nombre d'inscriptions dépasse 20 personnes, il faudra prévoir deux ateliers.

**À propos de l'atelier**
Dans cet atelier, les élèves abordent les questions et thèmes suivants:

- Connais-tu la différence entre «santé mentale» et «force mentale»?
- Que fais-tu pour préserver ta santé mentale?
- Qu'est-ce qui t'aide à trouver de la force mentale et à la renforcer?

Dans le cadre de ces deux leçons, l'accent est mis sur la sensibilisation des athlètes de la relève aux thèmes de la «santé mentale» et de la «force mentale». L'objectif est de les inciter, par le biais d'échanges mutuels, à réfléchir à leur situation personnelle.

Les élèves évalueront leur propre rapport à ces deux thèmes et découvriront les approches et idées concrètes à mettre en œuvre pour préserver et optimiser leur santé et leur force mentales.

L'atelier a été élaboré en collaboration avec la Swiss Association of Sport Psychology (SASP) et sera animé par des spécialistes de cette dernière.

Si vous avez des questions sur le contenu ou le déroulement de l'offre, ainsi que sur les modalités de réservation, l'équipe Athlete Hub se tient à votre disposition à l'adresse athletehub@swissolympic.ch.