

# SWISS ICE SKATING



## PRÉVENTION

TEAM NOVICE 2021-22

### STRONG BODY AND MIND

Dans le cadre de ses actions de prévention, **Swiss Ice Skating** a mis en place une **formation en ligne** pour un travail de psychologie et nutrition du sport intitulé **STRONG BODY AND MIND** avec des spécialistes de l'OFSPPO et à l'intention des talents en Patinage artistique et Danse sur glace.

Cette formation se compose d'une dizaine d'heures de cours théoriques et d'échanges pour tous les athlètes du **cadre national novice** (Team Novice) orientés vers le sport de performance sous le suivi de l'entraîneur national de la relève.

Les premières sessions rappelleront d'une part, la nécessité d'un travail de préparation mentale et d'une bonne hygiène alimentaire dans le cadre de l'entraînement et la compétition. Ces meetings offriront d'autre part des exercices pratiques et individualisés aux besoins de chacun.

Ensuite, les séances permettront d'aborder des thèmes plus complexes tels que les troubles alimentaires, les méfaits des réseaux sociaux sur l'estime de soi ou la discrimination dans le sport par exemple. Ceci afin de permettre à nos jeunes athlètes d'être éduqués et alertés sur certains dangers qui pourraient être évités. La prévention sous toutes ses formes est une priorité pour **Swiss Ice Skating**.

#### PLANNING DES SESSIONS

**Lundi 07.06.2021**

Psychologie du sport 1  
60 minutes

**Mardi 22.06.2021**

Psychologie du sport 2  
60 minutes

**Mercredi 25.08.2021**

Nutrition sportive 1  
60 minutes

**Vendredi 03.09.2021**

Nutrition sportive 2  
60 minutes

**Jeudi 16.09.2021**

Psychologie du sport 3  
60 minutes

**Lundi 20.09.2021**

Psychologie du sport 4  
60 minutes

**Lundi 11.10.2021**

Nutrition sportive 3  
60 minutes

**Lundi 18.10.2021**

Psychologie du sport 5  
(troubles alimentaires, réseaux sociaux  
et estime de soi)  
60 minutes

**Lundi 01.11.2021**

Psychologie du sport 6  
(troubles alimentaires, réseaux sociaux  
et estime de soi)  
60 minutes

**Mercredi 24.11.2021**

Nutrition sportive 4  
60 minutes

**Jeudi 30.11.2021**

Session finale  
60 minutes