

/INVITATION – FORUM VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS

Date : **Mercredi, 13 septembre 2023**
Heure : 16h00-17h30 Ateliers participatifs et interactifs
17h30-18h00 Discours motivationnel avec un médaillé olympique !
18h00-19h30 Atelier participatifs et interactifs
Lieu : [Synathlon, Université de Lausanne](#), Dorigny

Le **mercredi 13 septembre** prochain, nous organisons le premier "FORUM VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS". Ce forum consiste en deux fois 1h30 (présence à choix) d'activités à différents postes et en 30 min de discours motivationnel. Ainsi, celles et ceux qui s'entraînent le soir peuvent venir au début et vice-versa pour celles et ceux qui s'entraînent l'après-midi.

Les thèmes de cette année seront :

- Le sponsoring : comment améliorer ton dossier et activer ton réseau ! *Pour cet atelier, amène ton dossier de sponsoring si tu en as déjà un, même s'il n'est pas terminé !*
- La nutrition : comment équilibrer ton assiette au quotidien, avant et après une compétition.
- Le mental : pourquoi et comment récupérer mentalement.
- La prévention des blessures : l'importance de la mobilité et du renforcement.
- L'éthique : prévenir de l'intégrité psychologique des athlètes et des coaches.

Le forum est ouvert à toutes et tous quel que soit l'âge et le moment de carrière. Il est également ouvert aux coaches et aux parents !

Inscription : <https://forms.gle/nxaSgqmHmvEAvnKD8>

Accès : En M1, arrêt UNIL – Dorigny
Bus 701, arrêt Blévallaire – Dorigny
Bus 24, arrêt Sport UNIL – EPFL

Parking : Centre sportif Dorigny ou Synathlon

