

Un programme pour promouvoir l'équilibre quotidien du jeune athlète basé sur la pleine conscience



Qu'est-ce que c'est ?



Face au défi quotidien des jeunes athlètes de maintenir un équilibre entre leurs charges (entraînement, compétition, scolaire, adolescence, vie personnelle) et leur récupération, le programme MSRP a été conçu par des spécialistes en sciences du sport pour les aider à mieux gérer cet équilibre. Il a été conçu en se basant sur les principes de la pleine conscience, qui ont été reconnus comme efficaces pour la performance et la santé des athlètes.

A quoi ça sert ?



Ce programme a démontré son efficacité auprès des jeunes athlètes dans :

- ✓ L'amélioration du bien-être
- ✓ La gestion des charges
- ✓ La régulation de l'équilibre quotidien

Comment ça marche ?

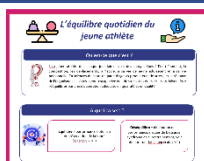


Le programme MSRP est conduit par un spécialiste en psychologie du sport durant 8 semaines à raison d'une séance par semaine de 45 minutes. Les 8 séances se composent :



Entre la séance 5 et 6, une première phase d'autonomie est expérimentée par les athlètes. Des exercices entre les séances sont à réaliser par les athlètes.

Pour aller plus loin :



Fiche « l'équilibre quotidien
du jeune athlète »



Fiche « la pleine
conscience »



Je suis intéressé.e pour mettre en
place le programme avec mes athlètes