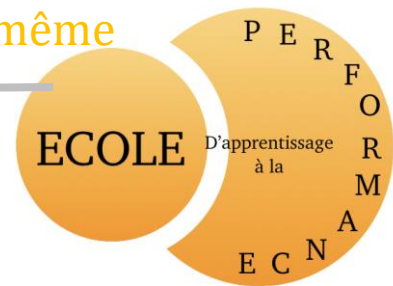


Apprentissage au développement de soi-même



IX. Développement par des cours ludiques

Nous avons tous à cœur de pouvoir atteindre des objectifs de vie comme le bien-être, le savoir-être ou encore certaines performances, qu'elles soient sportives ou sur d'autres centre d'intérêt. A ces fins, il est primordial de s'occuper de son hygiène de vie globale. Comprendre son propre fonctionnement, les rouages de son organisme, être capable d'identifier ses propres ressources aussi bien que ses fragilités ou ses forces, sont les éléments basiques afin de réussir plus facilement et plus longtemps.

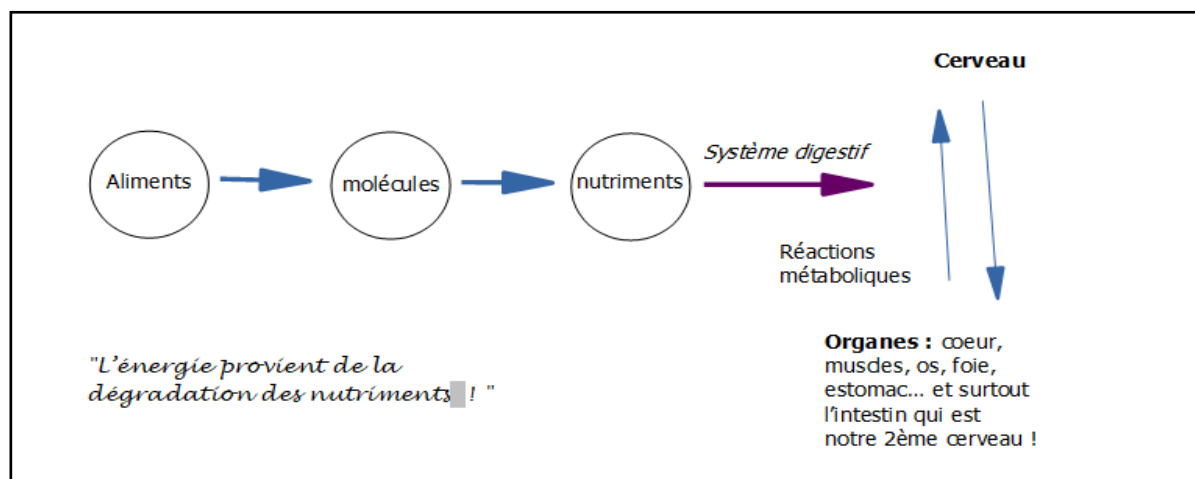
Il n'y a pas besoin de recette miracle, de régime coûteux ou de coupe du monde pour être chaque jour en phase avec soi-même. Dès lors, les cours sont élaborés sous forme d'ateliers ludiques qui fixent des mini-objectifs sur des thématiques précises afin d'amener le jeune sportif à une connaissance lucide et humble de lui-même.

La nutrition est un des pôles essentiels afin de permettre une croissance harmonieuse et un développement équilibré. Son héritage physiologique et morphologique personnel en est un autre. Il est alors intéressant de savoir relier les deux et ainsi identifier le rapport entre alimentation, métabolisme organique et état d'esprit. En effet, dompter son mental influence aussi nos réactions et notre croissance physique. Notre régime alimentaire quotidien va aussi alimenter notre cerveau !

Le mouvement est un facteur essentiel pour se maintenir en bonne santé, sans mouvement notre corps ne fonctionne simplement pas... Nous amenons nos jeunes athlètes à apprendre à bouger en toute conscience.

9.1. La nutrition

L'alimentation a un impact direct sur la santé. Il s'agit de différencier ce que l'on aime manger de ce dont l'on a besoin de manger. Le rapport à la nourriture est un sujet délicat et souvent l'éducation en la matière est difficile pour les parents des petits. En effet, l'enfant doit apprendre dès son plus jeune âge à comprendre ce qu'il mange, à tester les saveurs et les textures, à identifier les ressources qu'il peut fournir à son organisme... L'alimentation chez un jeune sportif fera toute la différence sur la qualité de son apprentissage et ses performances directes comme sur le long terme. Le sport n'est pas un one shot, il est important de viser l'endurance et la constance. A ces fins, un programme nutritif est la base des ressources d'un sportif. Ayons conscience que notre intestin est notre 2ème cerveau !



X. Processus et mise en pratique

Pour l'athlète qui vise les performances de haut niveau, une discipline adéquate quotidienne est nécessaire. Pour la réussite, nous mettons l'accent sur l'importance de l'éducation à la vie sportive qui s'acquière dès le plus jeune âge. Il ne s'agit pas d'apprendre uniquement les techniques déterminées d'un sport spécifique et s'entraîner à outrance, il s'agit de développer ses propres capacités de manière instinctive. Apprendre à se connaître, identifier ses possibilités et ses limites et savoir comment les corriger.

Nous proposons un encadrement qui permet de progresser grâce aux bons outils, apprendre à jouer d'abord pour le plaisir et y trouver ensuite sa performance.

A travers les divers ateliers et accompagnement proposés par notre association, nous présenterons des ateliers pluridisciplinaires accessibles à tous, en petits groupes, par tranches d'âge avec ou sans parents.

L'éducation à la vie sportive englobe diverses thématiques qui permettent de :

- **Comprendre** les bases du fonctionnement du corps
- **Identifier** ses propres ressources
- **Apprendre** à lâcher-prise
- **Comprendre** le mécanisme du stress & ses conséquences physiques et mentales
- **Gérer** ses émotions au quotidien et face à la compétition
- **Clarifier** son mode de communication (avec son entourage et soi-même)
- **Identifier** les apports nutritifs essentiels
- **Reconnaître** les bienfaits d'une alimentation saine

[Comprendre – Identifier – Apprendre – Gérer – Clarifier – reconnaître](#)

XI. Développement des cours et de l'apprentissage

1. Comprendre le fonctionnement de son corps - âge 8-12 et 13 et +

Le corps : comprendre le fonctionnement des différents systèmes organiques. Par exemple : pourquoi je dors, pourquoi je stress, pourquoi j'ai chaud ?

2. Identifier ses propres ressources – âge 13-18 ans /18 et +

Les cellules, les hormones, les neuromédiateurs, les centres de production, de tris et de recyclage dans son organisme...

3. Définir et comprendre son rapport à l'alimentation - âge 4-7 ans avec parents / 8-12 ans avec parents / 13-18 /18 et + sans parents

Pour exemple : que se passe-t-il dans mon corps lorsque je mange une pomme, une chips, un steak ?

Le rapport sport et nutrition. Programme avant/après entraînement et/ou compétition. Préparation et récupération

Atelier petits : « le marché avec Maman » reconnaître les fruits et légumes, manger arc-en-ciel.

4. Améliorer son hygiène de vie - Atelier 4-7 (p-e) / 8-12 (p-e) / 13-18 /18 et +

Prendre le temps, vivre le moment, sophrologie, méditation, prise de conscience du corps, Le plaisir.

Atelier sophro avec pierres ?

5. Développer ses capacités mentales - Atelier 13-18 et 18 et +

Fonctions cognitives : la perception, la mémoire, la motricité, l'attention, le langage, le raisonnement (organiser, planifier, communiquer, transmettre, contrôler), nourrir ses neurones, le circuit de la récompense, l'addiction, les neuromédiateurs

6. Réaliser ses objectifs - Atelier 4-7(p-e) / 8-12 (p-e) 13-18 / 18 et +

Équilibration psychosomatique, on est responsable de ses choix. Je décide, je peux ! Auto-programmation

Atelier avec Plantes

7. Maintenir une bonne santé sur le long terme Atelier - 8-12 (p-e) / 13-18 / 18 et +

Maintenir l'équilibre, ne pas se laisser envahir, savoir dire non, apprendre à procrastiner, tout est bon avec modération, se laisser vivre ses émotions, savoir comprendre sa colère et ses déceptions, savoir-faire de ses fragilités ses meilleurs atouts. = les aliments qui boostent, les gestes réflexes, les rituels...

Pour de plus amples informations, nous restons à votre entière disposition par :

Email :

admin@association-sports-performance.com

Téléphone :

079.530.66.39