

ACTIVITÉ

Défi Santé

DE BELLES CONFÉRENCES GRATUITES
À NE PAS MANQUER
POUR OUTILLER L'ATHLÈTE
QUI SOMMEILLE EN VOUS !



• L'ATTITUDE GAGNANTE

Le mardi 10 avril, 19 h à la salle 1 du Centre récréatif (entrée porte 3)

Conférencier : Marc-Antoine Roussel, kinésologue et intervenant en psychologie sportive

Le but de cette conférence est de donner des outils en lien avec l'attitude gagnante au quotidien. Que ce soit pour la gestion du stress et des émotions, pour garder sa motivation lors de la pratique sportive, pour rester concentré et développer sa confiance en soi à travers la pratique sportive, vous obtiendrez de nouvelles stratégies efficaces et faciles à appliquer dans votre quotidien. Dans une ambiance légère et conviviale, venez en apprendre d'avantage sur la préparation mentale, et ainsi vous rapprocher de votre plein potentiel.

• COMMENT NOURRIR L'ATHLÈTE EN VOUS

Le samedi 21 avril, 13 h 30 à la salle 1 du Centre récréatif (entrée porte 3)

Conférencier : David Lapointe, éducateur physique

Vous manquez d'énergie pour compléter vos entraînements ? Vous éprouvez des problèmes digestifs dès que vous augmentez l'intensité? Vous ne savez jamais quoi manger avant ou encore après les entraînements, et par-dessus tout, vous êtes complètement dépassé par toute l'information entourant la question? Venez éclaircir toutes vos interrogations lors d'une conférence sur l'alimentation sportive. Nous ferons le tour des besoins de chacun, que ce soit en vue de la préparation à une courte période d'activité physique, mais aussi pour les entraînements de hauts niveaux. Voici les sujets couverts dans le cadre de la conférence :

- Quoi manger avant l'entraînement
- Quoi manger après l'entraînement
- Comment se préparer à une course ou événement sportif sur une période hebdomadaire
- L'hydratation
- Les suppléments alimentaires
- Recettes miraculeuses

• LA GESTION DU STRESS ET LA DÉTENTE NEUROMUSCULAIRE

Le mardi 24 avril, 19 h à la salle 1 du Centre récréatif (entrée porte 3)

Conférencier : Marc-Antoine Roussel, kinésologue et intervenant en psychologie sportive

Le stress est un élément présent dans nos vies sur une base quotidienne. Que ce soit en lien avec le travail, la famille et le sport, le stress influence nos décisions et la manière dont nous nous comportons. Le but de cette conférence est de vous fournir des stratégies de relaxation et de gestion du stress à appliquer dans votre quotidien afin de bien gérer le stress et ainsi l'utiliser à votre avantage. Venez participer avec nous et en apprendre plus sur la relaxation et la détente neuromusculaire. Apportez votre sourire, votre bonne humeur et habillez-vous confortablement pour l'occasion.

Pour information, veuillez communiquer avec **MARIE-JOSÉE PAQUET**, directrice du Service des sports et loisirs au 418 673 3405, poste 2140 ou inscrivez-vous en ligne via le site internet de la ville au www.ville.sthonore.qc.ca