

Que fait un·e athlète en âge de scolarité ou de formation?

Sport

- Entraînement
 - Journal d'entraînement
 - Compétitions
 - Entretiens avec l'entraîneur·euse et les responsables (p.ex. planification de saison, analyses, entretien d'évaluation)
 - Récupération spécifique au sport (p.ex. étirements, mobilisation)
 - Acquisition de connaissances spécifiques au sport
 - Organisation et entretien du matériel sportif
- Infos: [parcours de l'athlète spécifique à chaque sport, concept de récupération](#)

Formation / Profession

- Temps passé à l'école / en apprentissage / au travail
 - Devoirs et travaux de groupe
 - Révisions
 - Ententes avec les enseignants et les personnes de coordination (p.ex. règles de dispense)
- Infos: [informations Athlete Hub, coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance](#)

Sommeil

- Sommeil nocturne
 - Naps
- Infos: [hygiène du sommeil, troubles du sommeil](#)



Temps libre

- Famille, amis et relations
- Temps libre
- Autres loisirs
- Ne rien faire / pauses
- Vacances

Santé

- Physiothérapie
 - Consultations médicales
 - Conseils nutritionnels
 - Coaching mental et accompagnement psychologique
 - Thérapies préventives
- Infos: [santé mentale, force mentale](#)

Trajets

- Trajet école et travail
 - Déplacement pour l'entraînement et la compétition
- Infos: [décalage horaire, risque d'infection](#)

Alimentation

- Manger et boire
 - Préparation
 - Courses
- Infos: [manger et boire, déficit énergétique, bilan hydrique](#)

Obligations

- Tâches ménagères
 - Relations avec les médias
 - Réseaux sociaux
 - Obligations envers les sponsors (gestion de carrière)
 - Tâches administratives
 - Obligations liée au sport
- Info: [gestion réseaux sociaux](#)