



AC&I  
Sport Consulting



Pour plus d'informations, concernant  
d'autres lieux de rencontre,  
vous pouvez nous joindre au  
**+41 79 417 95 64**  
mattia@actsport.ch  
[www.actsport.ch](http://www.actsport.ch)



AC&I  
Sport Consulting

## AS-TU UNE PRIORITÉ SPORTIVE DANS TON QUOTIDIEN ?

Comment rebondir face  
à la blessure  
sportive ?

De quelle façon  
mon entourage  
peut-il m'aider  
dans ma pratique  
sportive ?

Quel est le secret  
pour rester toujours  
motivé ?

Comment améliorer ma  
propre gestion  
du stress avant les  
compétitions ?

Comment mener  
de front sport  
et formation  
scolaire ?



AC&T Sport Consulting t'invite à participer au  
**GROUPE DE PAROLE POUR JEUNES  
AYANT UN DÉFI SPORTIF DANS LEUR  
QUOTIDIEN**

Le groupe de parole s'adresse aux adolescents entre 13-15 et 16-19 ans. Les jeunes pourront ainsi explorer avec des pairs ayant aussi une priorité sportive dans leur quotidien plein de questions qui touchent à leur vie d'athlète.



**PERFORMANCE** Groupe de parole

Dr. Mattia Piffaretti\*, spécialisé aussi dans la performance sportive des jeunes, propose avec son équipe des groupes de parole qui par une approche des groupes de développement des aptitudes psychologiques des jeunes sportifs, les amènent à s'épanouir dans leur activité physique.

Ces rencontres de groupe se déroulent dans une ambiance ouverte mais protégée par la confidentialité. Les jeunes sportifs étant guidés par des professionnels compétents et experts en psychologie du sport de compétition.

Les groupes de parole se réunissent à la Rue Caroline 3 à Lausanne, dans les locaux d'AC&T Sport Consulting, une fois toutes les deux semaines, pendant cinq fois et pour une durée de 1h15.

\*Mattia Piffaretti est docteur en psychologie et psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP. Depuis 1997, il est directeur de la structure AC&T Sport Consulting, un cabinet de psychologie du sport basé à Lausanne et Genève.

