

## Haut-Jura Ski s'intéresse à la santé physique et mentale de ses jeunes !

Nous savons tous combien il est complexe d'accompagner nos enfants dans le monde des courses et de la compétition, notamment dans un sport aussi exigeant et individuel que le ski nordique. Les émotions, tant pour eux que pour nous, peuvent être intenses et parfois déroutantes. Comment trouver la juste place en tant que parent ? Comment être à la fois un soutien sans surprotéger, sans chercher à "réparer" à tout prix ? Comment les aider à relativiser l'impact de leur performance sur leur qualité de vie ?

C'est ce que nous souhaitons partager avec vous lors d'une **conférence - atelier** animé par Mathieu Girardot, membre de Haut-Jura Ski et Thérapeute spécialisé dans la prise en charge des enfants et des adolescents, le **mercredi 26 mars 2025 à 20h30 à la Salle d'Exposition de Lamoura.**

En tant que parent de jeunes compétiteurs, vous avez sûrement été confronté à des moments de frustration ou de découragement de la part de votre enfant après une performance décevante. Mais il est essentiel de comprendre que ces épreuves sont aussi des occasions de grandir. Cette soirée sera l'occasion d'expérimenter des clés pour mieux accompagner vos enfants face aux hauts et aux bas de la compétition, en leur permettant de vivre leurs émotions tout en les aidant à progresser.

Nous y aborderons notamment :

- **L'accueil des émotions** : comment aider votre enfant à exprimer et comprendre ses ressentis, sans tenter immédiatement de rassurer ou minimiser la situation.
- **La compétition**, un chemin d'épanouissement : comment redéfinir la compétition pour en faire une occasion de grandir ensemble, que ce soit dans la victoire ou dans l'échec.
- **Le rôle des parents** : comment trouver un équilibre entre soutien et autonomie, tout en favorisant la confiance en soi de votre enfant.

Si possible, confirmer votre présence par mail( [nordiquehjs@gmail.com](mailto:nordiquehjs@gmail.com) ) afin de faciliter l'organisation de la rencontre !

Si vous avez des questions ou des expériences à partager, n'hésitez pas à répondre à cet email. Cela enrichira le débat et nous permettra d'aborder les aspects les plus concrets du soutien parental dans la compétition.

Dans l'attente de vous retrouver nombreux le 26 mars à Lamoura !

*Renseignements → Florent S. 06 81 19 66 26*

