Concept Athlete 360°

Le concept Athlete 360° a été développé par la FLA, en collaboration avec des intervenants externes, avec pour objectif principal de promouvoir une approche holistique du développement des athlètes, soutenant à la fois leur progression sportive et leur bien-être personnel. **L'initiative vise à informer, sensibiliser et fournir des outils pratiques pour aider les athlètes à se développer tant sur le plan sportif que personnel.**

Le concept Athlete 360° reconnaît que l'entraînement ne se limite pas à l'entraînement physique, mais englobe de nombreux autres aspects cruciaux, tels que la nutrition, la préparation mentale, la récupération, le bien être et la santé mentale et la gestion de la vie quotidienne. En intégrant ces dimensions, le programme offre aux athlètes un accompagnement complet qui leur permet d'optimiser leur performance tout en maintenant un équilibre sain. Par ailleurs, l'initiative inclut aussi les parents et les entraîneurs, avec des sessions d'information dédiées pour créer un environnement de soutien cohérent autour des athlètes, renforçant ainsi leur développement global.

Objectifs

- Offrir un soutien global aux athlètes, en prenant en compte tous les aspects entourant l'entraînement sportif.
- Fournir des outils et des ressources permettant aux athlètes d'optimiser leur bien-être et leurs performances tout au long de leur parcours sportif.
- Offrir aux athlètes un environnement sécurisé où ils peuvent poser leurs questions et recevoir des conseils adaptés.
- Éduquer les athlètes pour qu'ils puissent gérer de manière autonome les différents aspects de leur préparation et de leur bien-être.

Public cible

Athlètes: Le concept Athlete 360° est conçu pour tous les athlètes, en plaçant leur développement au centre de l'initiative. La mise en place commencera avec les athlètes du CFA et s'étendra progressivement aux athlètes des cadres fédéraux.

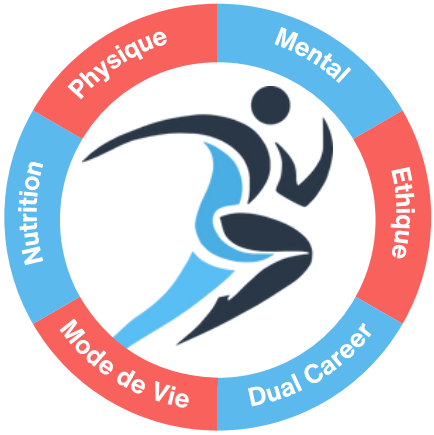
Entourage: Dès le début, le programme inclut également les parents et les entraîneurs. Des sessions d'information et des ressources seront proposées pour créer un environnement de soutien cohérent autour des athlètes, maximisant ainsi leur développement sportif et personnel.

Piliers Thématiques

Le concept repose sur plusieurs piliers thématiques qui visent à couvrir les aspects essentiels du développement sportif et personnel des athlètes.

Ces piliers servent de base aux différents programmes et ressources proposés, et se déclinent ainsi :

1. Nutrition et alimentation sportive
2. Préparation mentale
3. Bien être et santé mentale
4. Récuperation et prévention de blessures
5. Éthique et Anti-Dopage
6. Carrière sportive



De manière ponctuelle, d'autres contenus peuvent être ajoutés pour répondre aux besoins spécifiques des athlètes, des parents et des entraîneurs.

Composantes clés du Concept:

1. Workshops pour Athlètes

Pour informer, sensibiliser et donner des outils aux athlètes, des workshops seront proposés de manière régulière, s'alignant aux piliers thématiques du concept. Ces ateliers, conçus spécifiquement pour les athlètes, sont organisés en petits groupes afin de favoriser un apprentissage personnalisé et interactif. Ils sont exclusivement réservés aux athlètes, créant ainsi un environnement où les participants peuvent échanger librement et poser leurs questions.

Les thèmes des workshops sont adaptés pour les U16 et les U18, avec un contenu différent pour chaque groupe d'âge. Cette différenciation permet de créer une progressivité dans les apprentissages, en développant en continu les connaissances et compétences des athlètes, pour qu'ils puissent évoluer au fil de leur parcours sportif.

Chaque athlète doit compléter six ateliers sur une période de deux années scolaire. Il y aura quatre journées de workshop par an, les athlètes ont donc en théorie 2 jokers. Lors de chaque journée workshop, trois thèmes sont proposés, et les athlètes choisissent celui qui leur convient le mieux. Cette flexibilité leur permet de se concentrer sur les domaines qui les intéressent ou où ils ont le plus besoin de soutien, tout en assurant une progression équilibrée et complète.

Veuillez trouver ci-dessous un tableau qui détaille les thèmes abordés dans les workshops pour les U16 et les U18.

Pilier Thématique	U16	U18
Nutrition	Introduction à la nutrition sportive, mettant l'accent sur une alimentation équilibrée et saine.	La nutrition adapté pour l'entrainement et la compétition
Préparation mentale	Initiation à la préparation mentale et aux techniques de base dans l'entraînement mental.	Approfondissement des techniques de préparation mentale pour soutenir les performances sportives.
Bien être mental	Sensibilisation à l'importance de la santé mentale dans le sport.	Approfondissement à l'importance de la santé mentale et l'èquilibre.
Récupération et prévention de blessures	Méthodes de base pour la récupération et sensibilisation à la prévention des blessures.	Techniques avancées de prévention des blessures et méthodes de récupération.
Éthique et Anti-Dopage	Introduction aux bases des tests anti-dopage, aux droits et obligations, et à l'éthique sportive.	Discussions sur les conséquences des choix non éthiques et sur le maintien d'une carrière propre, avec un focus sur la santé.
Carrière sportive	Témoignages d'athlètes sur leur parcours de sportif. Possibilité d'échanger et de poser des questions.	Dual Career et orientation, stratégies pour gérer études et sport, avec conseils d'athlètes élites.

Pour mieux structurer les workshops et encourager la pratique des techniques enseignées, chaque athlète recevra un cahier modulaire "Athlète 360°". Rempli au fil des workshops avec des fiches pratiques, il permettra aux athlètes de continuer à travailler sur les éléments abordés. Les fiches incluront des récapitulatifs, des exercices de relaxation, des recettes de snacks et des outils de planification, adaptés aux thèmes.



Organisation

Lors de chaque journée de workshop, il y a deux plages horaires, dont une réservée aux U16 et l'autre aux U18. La répartition des catégories sur les plages horaires dépendra de la disponibilité des intervenants. La FLA essaiera d'alterner les plages horaires entre U16 et U18 afin d'augmenter la disponibilité de chacun.

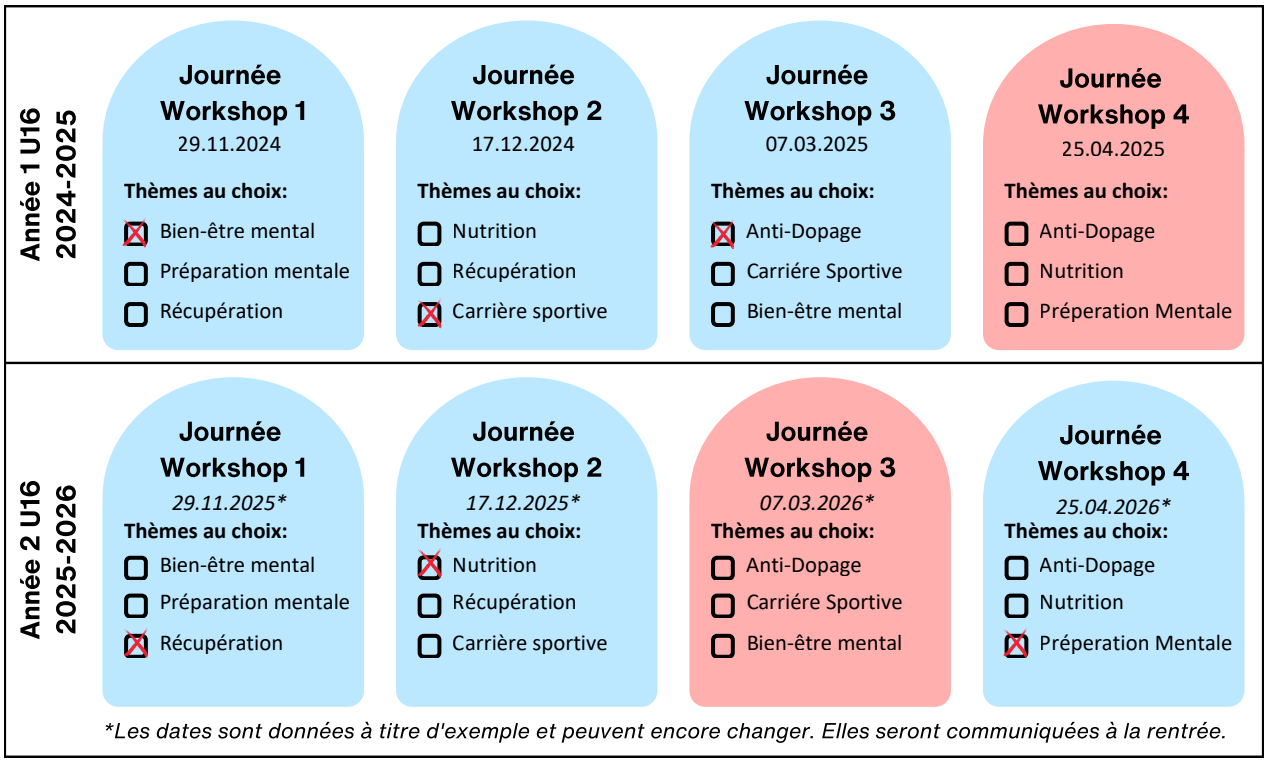
Les plages horaires des Workshops sont: 16:00 - 17:30 et 17:30 - 19:00

Si les U16 ont un workshop pendant la plage horaire de 16h00 à 17h30, les entraîneurs du CFA organiseront un petit entraînement facultatif après l'atelier. Pour la plage horaire de 17h30 à 19h00, les entraîneurs proposeront un entraînement avant le workshop. Ainsi, tous les athlètes termineront leurs activités à 19h00. La participation à ces entraînements sera à convenir avec les entraîneurs.

Par ailleurs, des réunions d'information pour les parents se tiendront également de 17h30 à 19h00, ce qui permet aux athlètes d'être encadrés pendant ce temps.

Exemple: Choix des Workshops (avec les deux journées joker)

Veuillez trouver ci-dessous un exemple de planification des workshops (à titre indicatif pour les U16) sur deux ans. Les dates seront communiquées à la rentrée et peuvent donc différer de cet exemple. En plus des thèmes, cet exemple peut également être utilisé pour comprendre la répartition pour les U18.



2. Sessions d'Information pour parents et entraîneurs

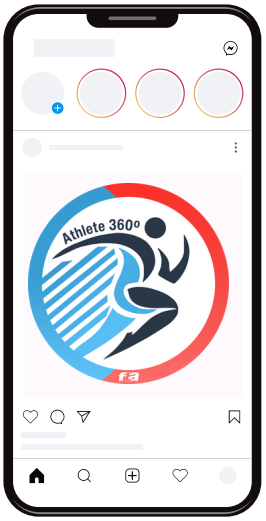
En parallèle des workshops pour les athlètes, les mêmes thèmes seront abordés avec les parents. Pour que l'accompagnement des athlètes soit optimal, il est essentiel que les parents et les entraîneurs soient bien informés.

Des sessions d'information seront donc organisées parallèlement aux workshops des athlètes, afin de les sensibiliser aux mêmes sujets. Ces sessions fourniront aux parents et aux entraîneurs des connaissances essentielles pour encadrer au mieux leurs enfants. L'objectif est de garantir que l'entourage de l'athlète comprenne et soutienne les pratiques apprises, créant ainsi un environnement cohérent et harmonieux.

Organisation

Ces sessions se dérouleront pendant la deuxième session des workshops, de 17h30 à 19h00. Les parents finiront donc en même temps que les athlètes. Tous les parents seront regroupés, et l'objectif est de proposer 2 à 3 sessions d'information par an sur les piliers thématiques.

3. Réseaux Sociaux



Dans un premier temps, une chaîne Instagram dédiée sera lancée pour prolonger les enseignements des workshops et maintenir l'engagement des athlètes tout au long de l'année. Cette chaîne servira de plateforme pour partager des informations régulières et des rappels sur les thèmes abordés, des astuces pratiques, et des messages inspirants. Elle permettra également de renforcer la communauté des athlètes en créant un espace interactif où chacun pourra se sentir soutenu.

Les publications hebdomadaires incluront des infographies pour rappeler les points clés, des vidéos courtes sur des concepts spécifiques (nutrition, préparation mentale, récupération), et des stories interactives (sondages, quiz, Q&A en direct) pour encourager la participation active. La chaîne mettra également en avant des témoignages d'athlètes qui partagent leurs expériences.
Pour les parents et entraîneurs, elle constituera une source précieuse d'informations pour mieux comprendre les enjeux et besoins de leurs enfants dans leur développement sportif.

4. Canaux de Communication pour Athlètes et Parents

Les athlètes et leurs parents auront accès à des canaux de communication sécurisés pour poser des questions et demander des conseils sur les thèmes abordés dans les workshops. Que ce soit via la page Instagram ou l'adresse email dédiée (athlete360@fla.lu), ces canaux permettront aux athlètes de s'exprimer librement et de recevoir des réponses personnalisées. Autant que possible, les intervenants des workshops tenteront de répondre aux questions posées. L'objectif est de créer un espace de confiance où chacun peut obtenir des éclaircissements ou un soutien supplémentaire, sans pression.

Inscriptions

Pour vous inscrire aux workshops, un lien dédié vous sera envoyé. Les liens d'inscription pour les U16, U18 et les parents sont différents, il est donc important de bien utiliser le lien correspondant à votre catégorie.

Contact:

Pour toute question ou demande d'information supplémentaire concernant les workshops ou le concept Athlète 360°, n'hésitez pas à nous contacter. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous accompagner et vous fournir les renseignements nécessaires :

Coordinateur du Projet:
Lex Damit
lex.damit@fla.lu
+352 621 488 026

Coordinateurs CFA:
Nicolas Morot
nicolas.morot@fla.lu
+352 621 544 801

David Riboulet
david.riboulet@fla.lu
+352 621 708 039

Contact Intervenants Workshops :
athlete360@fla.lu

Chaîne instagram:
Suivez-nous sur Instagram pour des mises à jour régulières et des informations complémentaires : @athlete360lux

Konzept Athlete 360°

Das Konzept Athlete 360° wurde von der FLA in Zusammenarbeit mit externen Fachleuten entwickelt, mit dem Hauptziel, einen ganzheitlichen Ansatz zur Entwicklung von Athleten zu fördern, der sowohl ihre sportliche Leistung als auch ihr persönliches Wohlbefinden unterstützt. Die Initiative zielt darauf ab, Athleten zu informieren, zu sensibilisieren und ihnen praktische Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um ihnen sowohl sportlich als auch persönlich zu helfen, sich weiterzuentwickeln.

Das Konzept Athlete 360° erkennt an, dass Training nicht nur aus körperlichem Training besteht, sondern viele weitere entscheidende Aspekte umfasst, wie Ernährung, mentale Vorbereitung, Regeneration, Wohlbefinden und mentale Gesundheit sowie die Bewältigung des täglichen Lebens. Indem es diese Dimensionen integriert, bietet das Programm den Athleten eine umfassende Betreuung, die es ihnen ermöglicht, ihre Leistung zu optimieren und gleichzeitig ein gesundes Gleichgewicht zu wahren. Darüber hinaus umfasst die Initiative auch Eltern und Trainer, mit speziellen Informationsveranstaltungen, um ein unterstützendes Umfeld für die Athleten zu schaffen und so ihre ganzheitliche Entwicklung zu fördern.

Ziele

- Umfassende Unterstützung für die Athleten bieten, indem alle Aspekte des sportlichen Trainings berücksichtigt werden.
- Werkzeuge und Ressourcen bereitstellen, die es den Athleten ermöglichen, ihr Wohlbefinden und Leistung während ihrer gesamten Laufbahn zu optimieren.
- Den Athleten eine sichere Umgebung bieten, in der sie ihre Fragen stellen und geeignete Ratschläge erhalten können.
- Athleten dazu befähigen, die verschiedenen Aspekte ihrer Vorbereitung und ihres Wohlbefindens selbstständig zu managen.

Zielgruppe

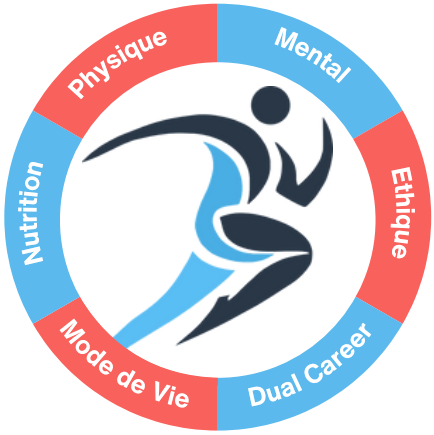
Athleten: Das Konzept ist für alle Athleten konzipiert und stellt ihre Entwicklung in den Mittelpunkt der Initiative. Die Umsetzung beginnt mit den Athleten des CFA und wird schrittweise auf die Athleten der föderalen Kader ausgeweitet.

Umfeld: Von Anfang an richtet sich das Programm auch an Eltern und Trainer. Es werden Informationsveranstaltungen und Ressourcen angeboten, um ein unterstützendes Umfeld für die Athleten zu schaffen, wodurch ihre sportliche und persönliche Entwicklung maximiert wird.

Thematische Säulen

Das Konzept basiert auf mehreren thematischen Säulen, die darauf abzielen, die wesentlichen Aspekte der sportlichen und persönlichen Entwicklung abzudecken.

Diese Säulen bilden die Grundlage für die verschiedenen Programme, die angeboten werden, und umfassen folgende Bereiche:



1. Ernährung und Sporternährung
2. Mentale Vorbereitung
3. Wohlbefinden und mentale Gesundheit
4. Regeneration und Verletzungsprävention
5. Ethik und Anti-Doping
6. Sportliche Karriere

Bei Bedarf können weitere Inhalte hinzugefügt werden, um den spezifischen Bedürfnissen der Athleten, Eltern und Trainer gerecht zu werden.

Kernkomponenten des Konzepts :

1. Workshops für Athleten

Um Athleten zu informieren, zu sensibilisieren und ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, werden regelmäßig Workshops angeboten, die sich an den thematischen Säulen des Konzepts orientieren. Diese Workshops, die speziell für Athleten konzipiert sind, werden in kleinen Gruppen organisiert, um ein personalisiertes und interaktives Lernen zu fördern. Sie sind ausschließlich für Athleten reserviert, um eine Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmer frei kommunizieren und Fragen stellen können.

Die Themen der Workshops sind an die Altersgruppen U16 und U18 angepasst, wobei der Inhalt für jede Altersgruppe unterschiedlich ist. Diese Differenzierung ermöglicht eine schrittweise Wissensvermittlung, die darauf abzielt, das Wissen und die Fähigkeiten der Athleten kontinuierlich weiterzuentwickeln, damit sie sich im Laufe ihrer sportlichen Laufbahn stetig verbessern können.

Jeder Athlet muss über einen Zeitraum von zwei Schuljahren sechs Workshops absolvieren. Pro Jahr werden vier Workshop-Tage angeboten, sodass die Athleten theoretisch zwei Joker zur Verfügung haben. An jedem Workshop-Tag werden drei Themen angeboten, und die Athleten wählen das Thema, das ihnen am besten passt. Diese Flexibilität ermöglicht es ihnen, sich auf die Bereiche zu konzentrieren, die sie besonders interessieren oder in denen sie am meisten Unterstützung benötigen, und sorgt gleichzeitig für eine ausgewogene und umfassende Weiterentwicklung.

Untenstehend finden Sie eine Tabelle, die die in den Workshops für U16 und U18 behandelten Themen detailliert beschreibt.

Thematische Säule	U16	U18
Ernährung	Einführung in die Sporternährung mit Schwerpunkt auf ausgewogener und gesunder Ernährung.	Ernährung angepasst an das Training und den Wettkampf.
Mentale Vorbereitung	Einführung in die mentale Vorbereitung und in grundlegende Techniken des mentalen Trainings.	Vertiefung der Techniken der mentalen Vorbereitung zur Unterstützung sportlicher Leistungen.
Mentales Wohlbefinden	Sensibilisierung für die Bedeutung der psychischen Gesundheit im Sport.	Vertiefung der Strategien zur Bewältigung von Druck und zum Erhalt des mentalen Wohlbefindens.
Regeneration und Verletzungsprävention	Grundlegende Methoden zur Regeneration und Sensibilisierung für die Verletzungsprävention.	Fortgeschrittene Techniken zur Verletzungsprävention und Methoden der Regeneration.
Ethik und Anti-Doping	Einführung in die Grundlagen der Anti-Doping-Tests, die Rechte und Pflichten der Athleten sowie die sportliche Ethik.	Diskussionen über die Folgen unethischer Entscheidungen und den Erhalt einer sauberen Karriere, mit einem Fokus auf Gesundheit.
Sportliche Karriere	Erfahrungsberichte von Athleten über ihren sportlichen Werdegang. Möglichkeit zum Austausch und zur Fragerunde.	Duale Karriere und Orientierung: Strategien zur Vereinbarkeit von Studium und Sport, mit Ratschlägen von Spitzenathleten.

Um die Workshops besser zu strukturieren und die Anwendung der vermittelten Techniken zu fördern, erhält jeder Athlet ein modulares Athlete 360°-Heft. Dieses wird im Laufe der Workshops mit praktischen Anleitungen gefüllt, sodass die Athleten weiter an den behandelten Themen arbeiten können. Die Anleitungen beinhalten zum Beispiel, Zusammenfassungen, Snack-Rezepte und Planungswerkzeuge, die an die jeweiligen Themen angepasst sind.



Organisation

An jedem Workshop-Tag gibt es zwei Zeitfenster, eines für die U16 und eines für die U18. Die Verteilung der Kategorien auf die Zeitfenster hängt von der Verfügbarkeit der Referenten ab. Die FLA wird versuchen, die Zeitfenster zwischen U16 und U18 zu wechseln, um die Verfügbarkeit für alle zu maximieren.

Die Zeitfenster der Workshops sind: 16:00 - 17:30 und 17:30 - 19:00.

Wenn die U16 einen Workshop im Zeitfenster von 16:00 bis 17:30 haben, organisieren die Trainer des CFA ein optionales Training nach der Sitzung. Im Zeitfenster von 17:30 bis 19:00 bieten die Trainer ein Training vor dem Workshop an. So beenden alle Athleten ihre Aktivitäten um 19:00 Uhr. Die Teilnahme an diesen Trainings ist mit den Trainern abzustimmen.

Darüber hinaus finden von 17:30 bis 19:00 Uhr auch Informationsveranstaltungen für die Eltern statt, wodurch die Athleten während der Zeit betreut werden können.

Beispiel: Auswahl der Workshops (mit den zwei Ersatz-Tagen)

Unten finden Sie ein Beispiel für die Planung der Workshops (als Richtlinie für die U16) über zwei Jahre. Die Termine werden zu Beginn des Schuljahres bekannt gegeben und können daher von diesem Beispiel abweichen. Neben den Themen kann dieses Beispiel auch zur Veranschaulichung der Verteilung für die U18 verwendet werden.

	Journée Workshop 1	Journée Workshop 2	Journée Workshop 3	Journée Workshop 4
Année 1 U16 2024-2025	29.11.2024	17.12.2024	07.03.2025	25.04.2025
Thèmes au choix:	☒ Bien-être mental ☐ Préparation mentale ☐ Récupération	☐ Nutrition ☐ Récupération ☒ Carrière sportive	☒ Anti-Dopage ☐ Carriére Sportive ☐ Bien-être mental	☐ Anti-Dopage ☐ Nutrition ☐ Préperation Mentale
Année 2 U16 2025-2026	*29.11.2025**	*17.12.2025**	*07.03.2026**	*25.04.2026**
Thèmes au choix:	☐ Bien-être mental ☐ Préparation mentale ☒ Récupération	☒ Nutrition ☐ Récupération ☐ Carrière sportive	☐ Anti-Dopage ☐ Carriére Sportive ☐ Bien-être mental	☐ Anti-Dopage ☐ Nutrition ☒ Préperation Mentale

**Les dates sont données à titre d'exemple et peuvent encore changer. Elles seront communiquées à la rentrée.*

2. Informationsveranstaltungen für Eltern und Trainer

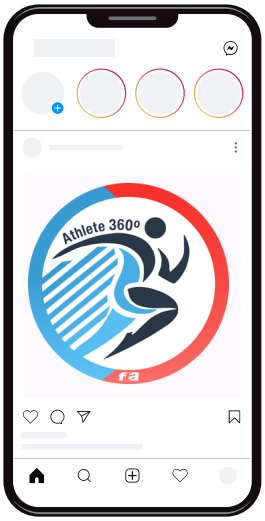
Parallel zu den Workshops für die Athleten werden die gleichen Themen auch mit den Eltern behandelt. Damit die Betreuung der Athleten optimal ist, ist es wichtig, dass die Eltern und Trainer gut informiert sind.

Daher werden Informationsveranstaltungen parallel zu den Workshops der Athleten organisiert, um die Eltern und Trainer für dieselben Themen zu sensibilisieren. Diese Sitzungen vermitteln ihnen das notwendige Wissen, um ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen. Das Ziel ist es, sicherzustellen, dass das Umfeld des Athleten die gelernten Praktiken versteht und unterstützt, um so eine kohärente und harmonische Umgebung zu schaffen.

Organisation

Diese Sitzungen finden während der zweiten Session der Workshops, von 17:30 bis 19:00 Uhr, statt. Die Eltern beenden ihre Veranstaltung somit zur gleichen Zeit wie die Athleten. Alle Eltern werden zusammengeführt, und das Ziel ist es, 2 bis 3 Informationsveranstaltungen pro Jahr zu den thematischen Säulen anzubieten.

3. Soziale Medien



Zunächst wird ein dedizierter Instagram-Kanal gestartet, um die Inhalte der Workshops weiterzuführen und das Engagement der Athleten das ganze Jahr über aufrechtzuerhalten. Dieser Kanal dient als Plattform, um regelmäßige Informationen und Erinnerungen zu den behandelten Themen, praktische Tipps und inspirierende Botschaften zu teilen. Er wird auch dazu beitragen, die Gemeinschaft der Athleten zu stärken, indem er einen interaktiven Raum schafft, in dem sich jeder unterstützt fühlen kann.

Die wöchentlichen Beiträge werden Infografiken enthalten, um die wichtigsten Punkte zu veranschaulichen, kurze Videos zu spezifischen Konzepten (Ernährung, mentale Vorbereitung, Regeneration) und interaktive Stories (Umfragen, Quiz, Live-Q&A), um die aktive Teilnahme zu fördern. Der Kanal wird auch Erfahrungsberichte von Athleten hervorheben, die ihre Erlebnisse teilen.

Für Eltern und Trainer wird er eine wertvolle Informationsquelle sein, um die Herausforderungen und Bedürfnisse ihrer Kinder in ihrer sportlichen Entwicklung besser zu verstehen.

4. Kommunikationskanäle für Athleten und Eltern

Athleten und ihre Eltern haben Zugang zu sicheren Kommunikationskanälen, um Fragen zu stellen und Ratschläge zu den in den Workshops behandelten Themen zu erhalten. Ob über die Instagram-Seite oder die dedizierte E-Mail-Adresse (athlete360@fla.lu) – diese Kanäle ermöglichen es den Athleten, sich frei zu äußern und individuelle Antworten zu erhalten. Soweit möglich, werden die Referenten der Workshops versuchen, die gestellten Fragen zu beantworten. Das Ziel ist es, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem jeder Klarstellungen oder zusätzliche Unterstützung erhalten kann, ohne Druck.

Anmeldungen

Um sich für die Workshops anzumelden, wird Ihnen ein spezieller Link zugeschickt. Die Anmeldelinks für U16, U18 und Eltern sind unterschiedlich, daher ist es wichtig, den richtigen Link entsprechend Ihrer Kategorie zu verwenden.

Kontakt:

Für Fragen oder zusätzliche Informationen zu den Workshops oder zum Konzept Athlète 360°, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Unser Team steht Ihnen gerne zur Verfügung, um Sie zu unterstützen und Ihnen die notwendigen Auskünfte zu geben.

Projektkoordinator:
Lex Damit
lex.damit@fla.lu
+352 621 488 026

Coordinateurs CFA:

Nicolas Morot
nicolas.morot@fla.lu
+352 621 544 801

David Riboulet
david.riboulet@fla.lu
+352 621 708 039

Kontakt Workshop-Referenten:
athlete360@fla.lu

Instagram-Kanal:
Folgen Sie uns auf Instagram für regelmäßige Updates und zusätzliche Informationen: @athlete360lux