

# Comment favoriser un environnement sain pour les athlètes

- **AIDER LES ATHLÈTES À AVOIR ACCÈS À UNE BELLE VARIÉTÉ D'ALIMENTS**
- **LORSQUE L'OCCASION SE PRÉSENTE, MANGER LES REPAS ET LES COLLATIONS EN COMPAGNIE DES ATHLÈTES**
- **VEILLEZ À CE QUE LES ATHLÈTES AIENT SUFFISAMMENT DE TEMPS POUR MANGER LORS DES PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT**
- **S'ASSURER QUE LES ATHLÈTES AIENT SUFFISAMMENT DE TEMPS POUR SE REPOSER**
- **FACILITER L'ACCÈS À DIVERS PROFESSIONNEL.L.E.S DU SPORT**  
(ex. nutritionniste, consultant en performance mentale, kinésiologue) pouvant les guider avec leur alimentation, entraînement, confiance en soi, etc.

dfp