



# Le programme de bien-être pour les athlètes canadiens

Pour les athlètes membres des équipes nationales, olympiques et paralympiques.



## Santé

- Du soutien et des outils d'éducation en matière de santé mentale sont disponibles pour tous les athlètes qui en ont besoin. Veuillez consulter notre site Web pour obtenir des détails sur les ressources et les outils à votre disposition.
- Un soutien confidentiel immédiat avec LifeWorks (anciennement Morneau Shepell) via une ligne d'assistance téléphonique disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au numéro [+1 \(844\) 240-2990](tel:+18442402990). Des séances de counseling par téléphone, chat et courrier électronique de même que des séances en personne avec un conseiller professionnel près de chez vous sont disponibles <http://workhealthlife.com/gameplan> Ce service est entièrement GRATUIT. \*Nombre limité de séances par athlète
- Accès à des professionnels de la santé mentale expérimentés dans le domaine du sport, avec une couverture allant jusqu'à 1000 \$ par athlète : [mentalhealth@mygameplan.ca](mailto:mentalhealth@mygameplan.ca).



## Développement des compétences

- Journée Plan de match au Canada : des outils de développement des compétences professionnelles développés en partenariat avec Deloitte.
- Participez à des ateliers régionaux sur des sujets aussi variés que la gestion des finances personnelles, la prise de parole en public, l'esprit d'entreprise, la recherche de commandites, etc.
- Le programme de mentorat de Plan de match jumelle des athlètes à un ancien athlète dans leur domaine d'intérêt. Les mentorés rencontrent leurs mentors respectifs tout au long de l'année pour discuter de stratégies de carrière, et élargir leurs réseaux professionnels.



## Éducation

- Accès au soutien pour les frais de scolarité du Programme d'aide aux athlètes (PAA)
- Bourses complètes sont disponibles pour suivre des programmes de commerce à temps plein, à court terme ou en ligne à la prestigieuse Smith School of Business de l'Université Queen's.
- Découvrez les universités canadiennes qui soutiennent les athlètes actifs en leur offrant une flexibilité académique en consultant le [Réseau d'éducation de Plan de match](#).
- Le site PAPER vous aide à poursuivre vos études grâce à un service de tutorat en direct et à des révisions de dissertations. EdX offre des cours en ligne gratuits.



## Communauté

- Les événements de réseautage de Plan de match se déroulent au niveau régional tout au long de l'année. Ne manquez pas votre chance de tisser des liens avec des professionnels, des leaders de différents secteurs et des anciens élèves.
- Rejoignez notre réseau : Allez sur LinkedIn et cherchez [«Réseau Plan de match»](#) pour rester en contact avec les athlètes actuels et retraités !



## Carrière

- Prenez un rendez-vous avec votre [conseiller Plan de match](#) pour explorer les possibilités de carrière et élaborer votre CV.
- Envisagez une observation au poste de travail, un stage ou un emploi à temps partiel ou à temps plein grâce à notre [réseau d'employeurs de Plan de match](#).

Contactez votre conseiller Plan de match dès aujourd'hui afin de créer un «Plan de match» individualisé qui vous accompagnera durant votre carrière de haute performance et après

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [mygameplan.ca](http://mygameplan.ca) ou écrire à [info@mygameplan.ca](mailto:info@mygameplan.ca).

\*\* Les équipes nationales ne comprennent que les sports olympiques, paralympiques, panaméricains et parapanaméricains.