

# Prêt pour le sport d'élite

LISTE DE CONTRÔLE POUR UNE MEILLEURE PLANIFICATION DE CARRIÈRE





# Table des matières

Avant-propos	4
Conseils d'utilisation	5
Données personnelles	6
1 Sportif	7
1.1 Trajets	11
1.2 Planning hebdomadaire	12
2 Famille/environnement social	14
3 Fédération/environnement sportif	15
4 Formation/profession	16
5 Santé/alimentation	17
6 Assurances/aspects juridiques	18
7 Finances	19
8 Armée	21
Planification	22
Jalons	23
Sources d'information	24

## IMPRESSUM

Editeur: Swiss Olympic

Rédaction: Département Sport d'élite, domaine « Ecoles de sport et Planification de carrière », Claudia Kaufmann

Mise en page, impression: printgraphic AG Bern

Photos: Keystone

Tirage: 700 en allemand, 300 en français

Mars 2013



## Avant-propos

Celui qui veut réussir en sport au niveau international doit planifier sa carrière avec soin. La réflexion ne doit pas uniquement porter sur les objectifs sportifs, mais également sur les activités professionnelles, la formation et la formation continue. Une bonne analyse et une planification cohérente permettront d'identifier les dispositions positives, les points forts personnels et les éventuels obstacles. Plus les aspects pris en compte dans la planification de carrière individuelle sont nombreux, plus l'évolution des performances sportives pourra également être planifiée.

Le sportif, dans son évolution et dans le développement de sa personnalité, est l'élément central de la liste de contrôle pour une meilleure planification de carrière « Prêt pour le sport d'élite ». Cette liste donne au sportif un aperçu de la situation actuelle de sa carrière sportive et scolaire/professionnelle. Dans quels domaines est-il actuellement nécessaire de prendre des mesures? Quels sont les aspects pouvant encore être optimisés?

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir dans l'étude de cette liste et plein succès dans ta carrière sportive et professionnelle !

Avec nos salutations sportives les meilleures,

Swiss Olympic  
Département Sport d'élite  
Domaine « Ecoles de sport et Planification de carrière »

Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.

## Conseils d'utilisation

En tant que sportif d'élite, tu peux utiliser cette liste de contrôle pour mieux planifier ta carrière : elle te permettra de faire le bilan de ta carrière sportive et professionnelle. Si possible, essaie de répondre à toutes les questions. Cela te permettra d'avoir un bon aperçu de ta situation actuelle. Examine ta liste de contrôle avec un spécialiste (responsable de l'assistance aux athlètes, entraîneur, planificateur de carrière, etc.). Ensemble, vous pourrez définir les prochaines étapes de ta carrière qui te permettront d'atteindre tes objectifs.

La liste de contrôle comprend huit domaines. Le premier se rapporte à toi en ta qualité de sportif. Les domaines deux à huit sont consacrés aux thèmes santé/alimentation, famille/environnement social, fédération/environnement sportif, formation/profession, assurances/aspects juridiques, finances et armée.

### Attention :

Réponds **toujours** aux questions en te basant sur ton propre projet sportif. La comparaison avec un modèle peut t'aider. Qu'est-ce qui est indispensable pour que tes objectifs se réalisent ? Il est important que tu répondes aux questions de façon critique et que tu te représentes des situations concrètes.

Opte chaque fois pour l'une des quatre cases et marque d'une croix la case correspondante.

Domaines de planification	++	+	-	--
Question		x		

- ++ Tout est parfait et tu peux répondre à la question par «oui sans réserve» ou par «très bien».
- + La situation est satisfaisante, mais peut encore être légèrement améliorée. Tu peux répondre «oui» ou «bien» à la question.
- Ce domaine n'est pas suffisamment couvert. Tu dois répondre par «non» ou «insuffisant».
- Ce point est très négatif. Tu dois répondre à la question par un «non franc» ou par «très insuffisant».

A la fin de chaque domaine de planification, tu indiques ce que tu veux absolument faire ou entreprendre pour améliorer ce domaine. Dans le chapitre «Planification», tu seras ensuite prié d'énumérer les domaines de planification de la liste de contrôle pour lesquels des mesures doivent être entreprises. Dans chaque domaine, choisis un à trois points que tu souhaites améliorer. Que faut-il exactement pour y parvenir et qui peut t'aider dans cette tâche ? Fixe-toi en outre des délais concrets pour réaliser ces points. Tu as également la possibilité d'illustrer ta carrière de façon synoptique sur une feuille A4. La définition de jalons t'aidera à réaliser ton projet pas à pas.

Tu trouveras de plus amples indications sur la planification de ta carrière sur [www.swissolympic.ch/fr/acp](http://www.swissolympic.ch/fr/acp).

<sup>1</sup> Un jalon est un événement particulièrement important (par ex. l'entrée dans le top 10 aux prochains Championnats du monde ou la réussite des études). Un jalon est un objectif intermédiaire sur le chemin vers la réalisation de ton projet.

## Données personnelles

Date de traitement :

Prénom :

Nom :

Les champs suivants doivent uniquement être complétés lorsque la liste de contrôle est examinée avec une personne externe.

NPA/localité :

Rue :

NPA/adresse  
complémentaire :Rue/adresse  
complémentaire :

Tél. privé :

Tél. mobile :

Tél. professionnel :

Date de naissance :

Courriel :

Spécialité sportive :

Discipline :

Fédération sportive :

Club sportif :

Swiss Olympic  
(Talents) Card :

Cadre :

Formation(s)  
achevée(s) :

Situation sur le marché de l'emploi :

☐ En formation☐ Personne active☐ Sportif professionnel☐ Ecole, études (école préparant à la maturité,  
école supérieure de commerce, université, etc.)☐ Salarié☐ Indépendant☐ Formation professionnelle

Nom de l'école :

Employeur :

Diplôme visé :

Engagé actuellement  
en tant que :Date probable d'obten-  
tion du diplôme :

Taux d'activité :

Profession apprise :

# 1 Sportif

Ce domaine te donne un aperçu de ta personne en ta qualité de sportif. Ton engagement personnel en tant que sportif d'élite constitue le pilier principal de ta réussite sportive au plus haut niveau.

Dans un premier temps, réfléchis concrètement à ton projet sportif et à tes principaux objectifs pour les années à venir. Formule les objectifs le plus concrètement possible, de façon à pouvoir les évaluer par la suite.

Il est souvent difficile de s'évaluer soi-même. Rechercher un deuxième avis auprès d'un spécialiste (entraîneur, responsable de l'assistance aux athlètes) te fournira une perspective supplémentaire. Il est important que tu puisses discuter avec cette personne de ses impressions à ton encontre.

**Mes trois plus grands succès** dans ma carrière sportive jusqu'ici :

1.	
2.	
3.	

**Ce que je veux accomplir dans ma carrière sportive :**

**Mes principaux objectifs sportifs** sur la voie de la réalisation de mon projet sportif :  
(objectifs en termes de résultats, par ex. top 8, Championnats d'Europe)

**Année**


**Mes principaux objectifs scolaires/professionnels :**  
(emploi à mi-temps, diplôme, etc.)

**Année**


A remplir par le **sportif** :

Important : réponds **toujours** par rapport à tes objectifs sportifs !

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Comment évalues-tu ton <b>état de santé</b> ?				
2. Disposes-tu des <b>prédispositions physiques requises</b> ?				
3. Disposes-tu des <b>prédispositions techniques requises</b> ?				
4. Disposes-tu des <b>prédispositions tactiques requises</b> ?				
5. Comment ton corps supporte-t-il la fatigue due à l'entraînement et aux compétitions ( <b>risque de blessures</b> ) ?				
6. Quelle est ta <b>capacité de résistance</b> dans des situations extrêmes ?				
7. Comment évalues-tu ton <b>potentiel de performance</b> ?				
8. Comment évalues-tu ta <b>volonté de performance</b> ?				
9. Es-tu fondamentalement disposé à supporter les <b>efforts supplémentaires</b> à consentir dans le cadre du sport d'élite (entraînements spéciaux, peu de temps libre, etc.) ?				
10. Es-tu capable de bien te préparer <b>mentalement</b> pour des compétitions importantes ?				
11. Es-tu capable de digérer les <b>échecs / les défaites</b> de façon positive ?				
12. Adaptes-tu ton <b>alimentation</b> à tes performances sportives ?				
13. Réussis-tu à bien <b>gérer ton temps</b> ?				
14. Comment évalues-tu les <b>temps de déplacement</b> liés à ton activité sportive et/ou à ta formation/à ton travail ?				
15. Es-tu capable de t'organiser de façon à ne pas être complètement <b>surchargé</b> ?				
16. Ton <b>volume d'entraînement</b> correspond-il aux exigences spécifiques à ta spécialité sportive ?				
17. Es-tu capable de bien gérer tes relations avec les <b>médias</b> (télévision, presse écrite, etc.) ?				
18. Disposes-tu des <b>connaissances spécialisées requises dans ta spécialité sportive</b> ?				

Remarques, mesures nécessaires :





A remplir par un **spécialiste du domaine sportif (entraîneur, responsable de l'assistance aux athlètes, etc.)** :

Important : **veuillez prendre note du fait que les questions ci-après doivent toujours être interprétées en relation avec les objectifs sportifs du sujet !**

Prénom, nom : (sportif)		Prénom, nom : (spécialiste)	
Projet sportif : (sportif)		Fonction : (spécialiste)	

++ très bien/parfait | + bien/oui | - insuffisant/non | -- très insuffisant/pas du tout

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Comment évaluez-vous <b>l'état de santé</b> du sportif ?				
2. Le sportif dispose-t-il des <b>prédispositions physiques requises</b> ?				
3. Le sportif dispose-t-il des <b>prédispositions techniques requises</b> ?				
4. Le sportif dispose-t-il des <b>prédispositions tactiques requises</b> ?				
5. Comment le corps du sportif supporte-t-il la fatigue due à l'entraînement et aux compétitions ( <b>risque de blessures</b> ) ?				
6. Quelle est la <b>capacité de résistance</b> du sportif dans des situations extrêmes ?				
7. Comment évaluez-vous <b>le potentiel de performance</b> du sportif ?				
8. Comment évaluez-vous <b>la volonté de performance</b> du sportif ?				
9. Le sportif est-il fondamentalement disposé à supporter les <b>efforts supplémentaires</b> à consentir dans le cadre du sport d'élite (entraînements spéciaux, peu de temps libre, etc.) ?				
10. Le sportif est-il capable de bien se préparer <b>mentalement</b> pour des compétitions importantes ?				
11. Le sportif est-il capable de digérer <b>les échecs / les défaites</b> de façon positive ?				
12. Le sportif adapte-t-il son <b>alimentation</b> à ses performances sportives ?				
13. Le sportif réussit-il à bien <b>gérer son temps</b> ?				
14. Comment évaluez-vous les <b>temps de déplacement</b> du sportif liés à son activité sportive et/ou à sa formation/à son travail ?				
15. Le sportif est-il capable de s'organiser de façon à ne pas être complètement <b>surchargé</b> ?				
16. Le <b>volume d'entraînement</b> du sportif correspond-il aux exigences spécifiques à sa spécialité sportive ?				



Domaines de planification	++	+	-	--
17. Le sportif est-il capable de bien gérer ses relations avec les <b>médias</b> (télévision, presse écrite, etc.) ?				
18. Le sportif dispose-t-il des <b>connaissances spécialisées requises dans sa spécialité sportive ?</b>				

Remarques,  
mesures nécessaires :

## 1.1 Trajets

Combien de temps te faut-il pour te déplacer de ton domicile à l'école/à ton lieu de travail, puis à l'entraînement avant de revenir chez toi ? Sur cette page, nous te demandons de consigner les trajets d'une semaine représentative pendant la phase de compétition. Ces valeurs t'aideront à analyser tes temps de déplacement.

L'objectif consiste à limiter le plus possible les temps de déplacement, car il s'agit le plus souvent de temps « perdu », que tu pourrais mieux utiliser au profit d'une récupération ciblée, pour t'entraîner, pour étudier, etc. Réfléchis donc bien pour savoir si une meilleure organisation ou un déménagement te permettrait d'optimiser tes temps de déplacement.

Exemple : lundi

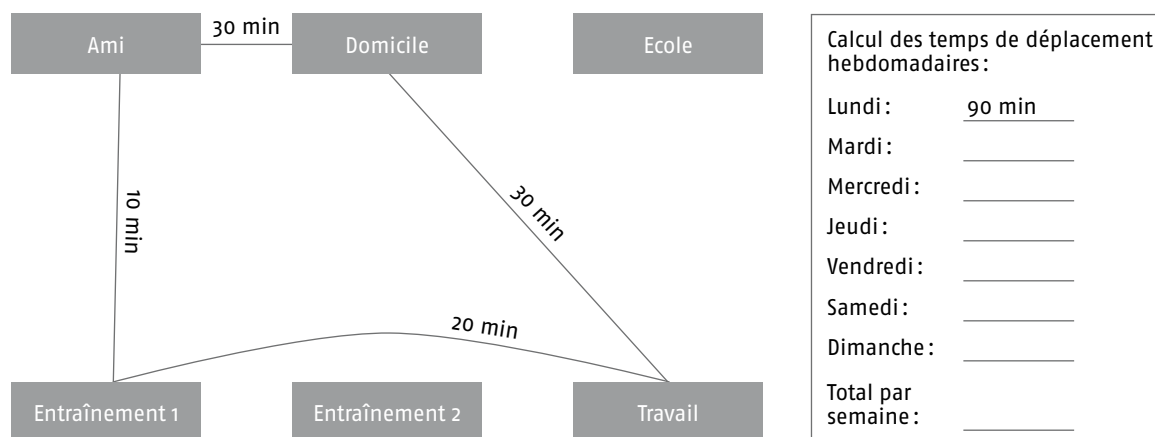


Schéma personnel:

Calcul des temps de déplacement hebdomadaires:

Lundi:	_____
Mardi:	_____
Mercredi:	_____
Jeudi:	_____
Vendredi:	_____
Samedi:	_____
Dimanche:	_____
Total par semaine:	_____

## 1.2 Planning hebdomadaire

Quel est ton planning hebdomadaire de sportif d'élite ? Reporte dans les tableaux ci-après le nombre d'heures que tu consacres au travail, à l'école/la formation, au sport, aux trajets qui s'y rapportent, à la récupération/au repos et aux autres activités dans le cadre d'une semaine normale.

### Aperçu hebdomadaire (de ta situation actuelle)

Définition des différents domaines :

Ecole/formation	EF
Temps de déplacement	TD
Entraînement	E
Compétition	C
Sommeil	S

Récupération (active & passive)	R
Compensation, hobby	H
Repas	RE
Famille et amis	F

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01 h 00							
02 h 00							
03 h 00							
04 h 00							
05 h 00							
06 h 00							
07 h 00							
08 h 00							
09 h 00							
10 h 00							
11 h 00							
12 h 00							
13 h 00							
14 h 00							
15 h 00							
16 h 00							
17 h 00							
18 h 00							
19 h 00							
20 h 00							
21 h 00							
22 h 00							
23 h 00							
24 h 00							

## Planning annuel

Définition des différents domaines :

<b>Travail :</b>	nombre d'heures de travail effectives par semaine
<b>Ecole/formation :</b>	nombre d'heures d'école/de formation (y compris temps d'apprentissage) effectives par semaine
<b>Sport :</b>	nombre d'heures de sport effectives (y compris compétition et récupération active) par semaine
<b>Temps de déplacement :</b>	nombre d'heures de déplacement effectives pour se rendre au travail, à l'école/à la formation et à l'entraînement par semaine (voir le point 1.1. «Trajets /logistique»)

Exemple :

	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sep.	oct.	nov.	déc.
Travail*	20	20	12	12	12	0	0	0	0	12	20	20
Ecole/formation*	10	10	14	14	0	0	10	10	10	10	10	10
Sport*	10	10	16	20	20	20	24	24	20	20	16	6
Temps de déplacement*	4	4	6	10	10	10	12	12	10	10	6	3

\*données en nombres d'heures/semaine

Mon planning annuel :

	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sep.	oct.	nov.	déc.
Travail*												
Ecole/formation*												
Sport*												
Temps de déplacement*												

\*données en nombres d'heures/semaine

## 2 Famille / environnement social

Important : réponds **toujours** par rapport à tes objectifs sportifs !

L'environnement social constitue un pilier important dans ta carrière de sportif d'élite et joue un rôle prédominant. La famille représente un soutien capital, surtout si tu dois jongler entre formation/vie professionnelle et sport d'élite ainsi qu'en cas de blessure.

Avec un environnement stable, les charges qui incombent à un sportif d'élite sont supportées par une base plus large et s'en trouvent donc réduites. Les amis représentent une source d'énergie non négligeable dans le développement des ressources nécessaires. En tant que sportif d'élite, l'environnement social t'aide à garder l'équilibre indispensable.

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Ta <b>famille</b> te soutient-elle dans tes objectifs sportifs ?				
2. Tes <b>amis / ton partenaire</b> te soutiennent-ils dans tes objectifs sportifs ?				
3. Ton environnement accepte-t-il ton <b>engagement dans le sport d'élite</b> ?				
4. Es-tu satisfait du <b>soutien</b> que t'offre ta famille ?				
5. Peux-tu également compter sur le soutien de ta famille en cas de <b>blessures ou d'échecs</b> ?				
6. Si tu dépends du soutien financier de ta famille : le <b>soutien financier</b> de ta famille est-il suffisant ?				
7. Ta situation actuelle en termes <b>d'hébergement</b> correspond-elle à tes attentes ?				
8. Consacres-tu suffisamment de temps à tes amis et à ta famille ?				

Remarques, mesures nécessaires :



### 3 Fédération / environnement sportif

Important : réponds **toujours** par rapport à tes objectifs sportifs !

La fédération t'offre les balises et les structures nécessaires pour l'exercice de ton sport. Quelle est l'infrastructure à ta disposition ? Quels entraîneurs s'occupent de ton développement sportif ? L'encadrement et l'infrastructure sont déterminants dans le développement du potentiel sportif. Etant donné que la composition de l'équipe d'encadrement d'un sportif est très différente d'un cas à l'autre, nous te prions de lister tes coaches et de les reporter en bas du questionnaire (par ex. entraîneur de cadre, entraîneur de club, entraîneur de condition physique, entraîneur mental, manager).

#### Equipe d'encadrement :

Fonction*	Nom / prénom

\* à reporter ci-dessous et à utiliser pour répondre aux questions.

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Es-tu satisfait de l'encadrement offert par la <b>fédération</b> régionale ou nationale ?				
2. Si tu bénéficies de l'encadrement d'une <b>association / d'un club</b> : quel est ton degré de satisfaction par rapport à l'encadrement ?				
3. As-tu des <b>sites d'entraînement</b> de qualité à ta disposition ?				
4. <b>L'infrastructure d'entraînement</b> est-elle satisfaisante ?				
5. Le <b>cadre auquel tu appartiens</b> correspond-il à ta propre évaluation ?				
6. Te sens-tu bien et intégré dans ton <b>groupe d'entraînement</b> ?				
7. Es-tu capable de t'améliorer grâce à ton <b>groupe d'entraînement</b> ?				
8. Quel est ton degré de satisfaction par rapport à l'encadrement du * _____				
9. Quel est ton degré de satisfaction par rapport à l'encadrement du * _____				
10. Quel est ton degré de satisfaction par rapport à l'encadrement du * _____				
11. Quel est ton degré de satisfaction par rapport à l'encadrement du * _____				
12. Quel est ton degré de satisfaction par rapport à l'encadrement du * _____				

Remarques, mesures nécessaires :

--

## 4 Formation / profession

Important: réponds **toujours** par rapport à tes objectifs sportifs !

Le diplôme obtenu au terme d'une formation t'ouvre les portes d'une carrière professionnelle pendant, mais surtout après, le sport d'élite. Pour concilier le sport d'élite et la formation/la profession de manière optimale, tu as besoin d'une école ou d'un employeur flexible. L'analyse de ta situation actuelle t'offrira la base pour concilier profession, école et formation de manière optimale.

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Es-tu disposé à accorder une <b>priorité suffisante</b> au sport d'élite (éventuellement aux dépens de la formation/la profession) ?				
2. Dans quelle mesure es-tu bien préparé à <b>une carrière professionnelle après le sport</b> ?				
3. Es-tu satisfait du soutien <b>de ton club / de ta fédération</b> dans le domaine de la formation/de la profession ?				
4. Si tu sollicites un soutien professionnel pour ta carrière ( <b>planificateur de carrière, conseiller en orientation</b> ) : bénéficies-tu d'un soutien suffisant ?				

**Si tu exerces une activité professionnelle ou si tu suis une formation :**

5. Es-tu en mesure de fournir des prestations sportives optimales en parallèle de tes <b>contraintes professionnelles et / ou liées à la formation</b> ?				
6. Es-tu globalement satisfait du <b>soutien</b> de ton établissement de formation (école, université, etc.) ou de ton employeur ?				
7. Ton employeur et/ou ton établissement de formation fait/ont-il(s) preuve de <b>suffisamment de flexibilité</b> par rapport à ton activité dans le sport d'élite ?				
8. As-tu la possibilité de prendre des <b>congés</b> en plus des exemptions pour des motifs sportifs ?				
9. Informes-tu ton employeur/ton établissement de formation suffisamment à l'avance de tes <b> futures absences liées au sport d'élite</b> ?				
10. En cas de formation : le <b>financement</b> est-il assuré ?				
11. En cas d'activité professionnelle : ton <b>salaire</b> te permet-il d'assurer ta subsistance ?				

Remarques, mesures nécessaires :

- Informations sur **l'orientation professionnelle** : [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)  
 → Informations sur **la planification de carrière** : [www.swissolympic.ch/fr/acp](http://www.swissolympic.ch/fr/acp)

## 5 Santé / alimentation

Important: réponds **toujours** par rapport à tes objectifs sportifs !

Une bonne santé physique, psychique et mentale constitue le fondement d'une carrière sportive. Les blessures, les maladies et l'instabilité psychique influencent la carrière sportive de manière décisive. En ta qualité de sportif d'élite, ton propre corps dans toute sa complexité est le capital le plus important et il doit faire l'objet d'une attention toute particulière.

L'importance de l'alimentation des sportifs d'élite est souvent sous-estimée. Dans une préparation optimale en vue d'un grand événement, l'alimentation joue un rôle prépondérant et doit être adaptée individuellement.

Domaines de planification	++	+	-	--
1. Qui assure ton encadrement <b>médical (médico-sportif)</b> ?				
2. Bénéficies-tu d'un encadrement dans le domaine de la <b>physiothérapie/ massage</b> ?				
3. Qui assure ton encadrement dans le domaine <b>mental</b> ?				
4. Sais-tu quelle est la meilleure <b>alimentation</b> à adopter dans ta spécialité sportive ?				
5. Es-tu en mesure d'exploiter pleinement ton <b>potentiel de performance</b> lors d'une compétition décisive ?				
6. Réussis-tu à trouver le calme nécessaire et à te <b>reposer / récupérer</b> suffisamment ?				
7. As-tu la possibilité de prendre parfois des <b>vacances</b> et de déconnecter complètement ?				

Remarques,  
mesures nécessaires :

- Informations sur l'**assistance médico-sportive** : [www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3233](http://www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3233)
- Informations sur l'**alimentation sportive** : [www.swissolympic.ch/fr/alimentationsportive](http://www.swissolympic.ch/fr/alimentationsportive), [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)
- Informations sur la **psychologie sportive** : [www.swissolympic.ch/psychologiesportive](http://www.swissolympic.ch/psychologiesportive)

## 6 Assurances / aspects juridiques

Important: réponds **toujours** par rapport à tes objectifs sportifs !

Les sportifs d'élite sont souvent soumis à des risques physiques accrus. En outre, étant donné qu'un bon nombre d'entre eux travaillent de façon indépendante, un contrôle minutieux des assurances n'en est que plus important. Nous te recommandons d'examiner avec précision l'ensemble de tes contrats d'assurance et d'en discuter avec un spécialiste. Ta couverture d'assurance est-elle suffisante pour couvrir tes besoins ?

Quels sont les points auxquels je dois être attentif lorsque je signe un contrat avec un sponsor ? Quels sont les effets d'un contrat ? Il importe d'avoir une bonne vue d'ensemble du contenu de tes contrats pour éviter les mauvaises surprises.

Domaines de planification	Oui	Non
1. La franchise et le modèle d'assurance que tu as choisis pour ton assurance maladie correspondent-ils à tes besoins de sportif d'élite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. As-tu souscrit des <b>assurances complémentaires</b> pour les prestations suivantes : – division privée dans toute la Suisse (division commune, semi-privée, etc.) – couverture d'assurance à l'étranger (rapatriement, etc.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. As-tu souscrit une <b>assurance voyage et une assurance hospitalisation pour l'étranger</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. As-tu souscrit une <b>assurance-accidents</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. As-tu souscrit une <b>assurance d'indemnités journalières en cas de maladie</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Paies-tu tes cotisations <b>AVS / AI / APG / AC</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Possèdes-tu une <b>assurance ménage</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Possèdes-tu une <b>assurance responsabilité civile</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Possèdes-tu une <b>prévoyance professionnelle</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. As-tu droit aux <b>allocations familiales</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ton <b>potentiel de sponsoring</b> est-il épuisé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Es-tu au courant du <b>contenu</b> de tes <b>contrats</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. As-tu signé une <b>convention d'athlète</b> avec ta fédération ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Remarques, mesures nécessaires :

→ Informations sur les **assurances** : [www.ofas.admin.ch/themes](http://www.ofas.admin.ch/themes)  
 → Informations sur le **sponsoring** : [www.swissolympic.ch/fr/acp](http://www.swissolympic.ch/fr/acp) → Informations

## 7 Finances

La sécurité financière te permet de te concentrer entièrement sur le sport d'élite et sur ta formation/ta profession. Une planification budgétaire concrète peut t'apporter une aide précieuse. Tu trouveras ci-dessous un modèle de planification simple.

### Exemple de planification budgétaire

Revenu			
Rentrées effectives, hors prestations matérielles et prestations de services de la fédération spécialisée/des sponsors, etc.			
Revenus fixes liés au sport d'élite	Base mensuelle	Base annuelle	Commentaire/notes
Contributions de l'association			
Contributions de la fédération spécialisée			
Contributions de Swiss Olympic			
Contributions du canton/de la commune			
Fonds/fondation			
Contributions de sponsoring*			
Autres :			
<b>Revenus variables liés au sport d'élite</b>			
Réservations de sportifs, apparitions publiques, etc.			
Primes, prix			
Autres :			
<b>Autres revenus</b>			
Revenus professionnels (nets)			
Bourses			
Autres :			
<b>Total du revenu</b>			
*Liste des différents sponsors :			
<b>Dépenses</b>			
Dépenses effectives, hors prestations matérielles et prestations de services de la fédération spécialisée/des sponsors, etc.			
Frais fixes	Base mensuelle	Base annuelle	Commentaire/notes
Frais de logement (charges comprises)			
Caisse-maladie/accidents			
Assurance ménage/assurance responsabilité civile privée			
Autres assurances			
Abonnements de transports publics			
Vélo/scooter/voiture			
Téléphone/Internet/téléphone mobile			
Radio/TV			

	Base mensuelle	Base annuelle	Commentaire / notes
Impôts			
Taxe pompiers/taxe d'exemption du service militaire			
Autres :			
<b>Frais variables</b>			
Journal/magazines			
Ecolage/formation/formation continue			
Documents didactiques			
Alimentation/boissons			
Vêtements/chaussures			
Loisirs			
Repas pris à l'extérieur			
Autres :			
<b>Provisions</b>			
Franchise annuelle/quote-part			
Médecin/dentiste/opticien			
Cadeaux/dons			
Imprévus/achats			
Vacances			
Autres :			
<b>Frais effectifs liés au sport d'élite</b>			
Cotisation de membre			
Licence pour la compétition			
Frais d'entraînement			
Frais d'inscription aux compétitions			
Contributions aux fédérations			
Mesures de récupération			
Frais de matériel			
Frais de voyage pour l'entraînement			
Frais de voyage pour les compétitions			
Autres :			
Autres :			
<b>Total des dépenses</b>			
<b>Aperçu</b>			
<b>Total des rentrées</b>			
-			
<b>Total des dépenses</b>			
=			
<b>Déficit / excédent</b>			

→ Conseils en matière de budget : [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)



## 8 Armée

Avec son concept de promotion du sport d'élite, l'armée témoigne d'une volonté claire d'encourager le sport de compétition. La promotion comprend l'école de recrues pour sportifs d'élite qui a lieu à Macolin pendant 13 semaines après une instruction de base de 5 semaines. La formation de moniteur de sport militaire (MSM) figure à l'avant-plan. Une grande importance est également accordée aux entraînements spécifiques aux différentes spécialités sportives qui sont dirigés par des entraîneurs de fédération qualifiés. Par ailleurs, sous certaines conditions, les sportifs ont aussi la possibilité de consacrer leurs cours de répétition (CR) à un entraînement spécifique à leur spécialité sportive. Si tu choisis de profiter de la Promotion du sport d'élite dans l'armée, tu t'engages à t'astreindre régulièrement à tes obligations militaires même au terme de ta carrière sportive.

☐ Je connais la personne responsable pour l'armée et le sport d'élite au sein de la fédération.

Ecole de recrues :		Cours de répétition :	
Quand :		Quand :	
Où :		Où :	
Fonction :		Fonction :	

☐ La fédération m'a inscrit au service militaire en tant qu'«athlète qualifié»

☐ Je n'ai pas encore participé au recrutement

☐ J'ai déjà participé au recrutement

☐ Je n'ai pas l'intention d'effectuer le recrutement

☐ J'effectue mon service civil (planifier à temps!)

Questions sur le  
thème de l'armée et  
du sport d'élite :

Remarque :

→ Informations sur la **promotion du sport d'élite dans l'armée**: [www.armee.ch/sportdelite](http://www.armee.ch/sportdelite)

# Planification

Passer une nouvelle fois toute la liste de contrôle en revue et indiquer un maximum de trois points par domaine que tu souhaites améliorer concrètement. Qui est responsable de la mise en œuvre de ces améliorations et quand les adaptations doivent-elles être faites? Ne te mets pas sous pression avec cet outil, mais procède à une planification réaliste.

## SPORTIF

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## FAMILLE / ENVIRONNEMENT SOCIAL

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## FEDERATION / ENVIRONNEMENT SPORTIF

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## FORMATION / PROFESSION

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## SANTÉ / ALIMENTATION

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## FINANCES

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## ASSURANCES / ASPECTS JURIDIQUES

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

## ARMÉE

	Domaine de planification	Mesure	Responsable	Délai
1.				
2.				
3.				

# Jalons

Sur la base de ta liste de contrôle, réfléchis à la façon dont tu souhaites planifier ta carrière à long terme. Définis les jalons nécessaires qui te permettront de réaliser concrètement ton projet sportif.

Ce que je veux accomplir dans ma carrière sportive :				
Domaines de planification	Jalons			
	20 _____	20 _____	20 _____	20 _____
Sport d'élite				
Famille/environnement social				
Fédération/environnement sportif				
Formation/profession				
Santé/alimentation				
Finances				
Assurances/aspects juridiques				
Armée				

## Sources d'information

### Informations générales :

→ [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

### Domaine formation / profession :

→ Informations sur l'**orientation professionnelle** : [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

→ Informations sur la **planification de carrière** : [www.swissolympic.ch/fr/acp](http://www.swissolympic.ch/fr/acp)

### Domaine santé / alimentation :

→ Informations sur l'**assistance médico-sportive** : [www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3233](http://www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3233)

→ Informations sur l'**alimentation sportive** : [www.swissolympic.ch/fr/alimentationsportive](http://www.swissolympic.ch/fr/alimentationsportive), [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)

→ Informations sur la **psychologie sportive** : [www.swissolympic.ch/fr/psychologiesportive](http://www.swissolympic.ch/fr/psychologiesportive)

### Finances / assurances / aspects juridiques :

→ Informations sur les **assurances** : [www.ofas.admin.ch/thèmes](http://www.ofas.admin.ch/thèmes)

→ **Conseils en matière de budget** : [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

→ Informations sur le **sponsoring** : [www.swissolympic.ch/fr/acp](http://www.swissolympic.ch/fr/acp) -> Informations

### Domaine de l'armée :

→ Informations sur la **promotion du sport d'élite dans l'armée** : [www.armee.ch/sportdelite](http://www.armee.ch/sportdelite)









Swiss Olympic  
Maison du Sport  
Talgutzentrum 27  
3063 Ittigen près de Berne  
Case postale 606  
3000 Berne 22

Tél. : +41 (0)31 359 71 63  
Fax : +41 (0)31 359 71 71  
[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)  
[acp@swissolympic.ch](mailto:acp@swissolympic.ch)

National Supporter



Leading Partners

