



Fin de carrière – et maintenant ?

Impressum

Editeur : Swiss Olympic, Ittigen près de Berne, 2014

Collaboration rédactionnelle : Daniel Birrer, German Clénin, Barbara Fryer, Claudia Kaufmann, Luzia Kunz, Philipp Röthlin, Christoph Schmid

Rédaction : Swiss Olympic

Conception et impression : Kromer Print AG

Photos : Keystone, Swiss Olympic

Impression : Imprimé sur du papier 100 % recyclé, climatiquement neutre

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





Préambule

En tant que sportif d'élite, tu as opté pour une voie très intéressante mais également exigeante. Tu investis beaucoup d'énergie dans le sport. Et parallèlement, tu fais de précieuses expériences dont tu pourras tirer profit plus tard.

Il arrive un moment où la carrière d'un sportif touche à sa fin, et où il se pose la question : « Et maintenant ? » Commence alors une nouvelle phase de sa vie pleine de changements, et durant laquelle, en plus du quotidien, l'environnement ainsi que la perception de lui-même vont se modifier. Certains passent le cap en peu de temps. Pour d'autres, par contre, ce processus dure plusieurs années.

Dans cette brochure, tu trouveras des informations et des contacts importants qui t'apporteront un soutien pendant cette période de transition. Et pour encourager d'autres réflexions sur ces différents thèmes, des fiches de travail et des guides sont à disposition sur notre site Web. Par ailleurs, nous te recommandons de prendre contact avec des personnes qualifiées afin de trouver des réponses à des questions encore en suspens. Nous te souhaitons des défis passionnants et beaucoup de succès pour ton avenir professionnel.

Ralph Stöckli, Responsable du département Sport de performance, Swiss Olympic

Bilan

Quels sont mes centres d'intérêt ? Qu'est-ce que j'aime faire ?
Qu'est-ce qui est important pour moi ? Quelles capacités ai-je
en particulier ? Quelles sont mes valeurs personnelles et mes
priorités ?

« Rester sur la touche et trouver le juste équilibre sont des éléments essentiels du succès. Et pas seulement pour réussir dans le sport, mais aussi pour réussir sa carrière professionnelle. »

Alex Baumann, actif bobeur et médaillé aux Jeux olympiques 2014 de Sochi

Athlete Career Programme (ACP)

Pendant leur carrière sportive et jusqu'à un an après leur retraite, les athlètes possédant une Swiss Olympic Card peuvent, dans le cadre de l'ACP, profiter de l'offre de conseil de Swiss Olympic. Font partie des prestations le soutien lors de la planification de la reconversion professionnelle, l'aide en matière de placement et le conseil dans tous les domaines de la gestion de l'environnement.

Autres infos : www.swissolympic.ch/acp



Une nouvelle période de la vie

Les carrières sportives se déroulent toutes de manière différente. Mais il existe entre elles un point commun : Un jour ou l'autre, elles s'arrêtent. A fin de carrière est une étape nécessaire qui doit être considérée comme faisant partie intégrante de la carrière sportive. La manière dont les carrières prennent fin est très variable. Que le sportif ait été obligé de s'arrêter à cause de blessures ou pour des raisons particulières, qu'il s'arrête avant d'avoir atteint son potentiel maximum au niveau des performances ou bien qu'il décide de se retirer après avoir été au zénith de sa carrière – quelle que soit la raison, cela a une incidence sur la perception qu'il a de lui-même et sur l'appréhension personnelle lors de la transition vers une nouvelle phase de vie.

Antidopage

Un athlète qui est enregistré dans le au groupe cible des sportifs soumis à contrôle (RTP) de sa fédération internationale, dans celui d'Antidoping Suisse dans le au groupe cible national des sportifs soumis à contrôle (NTP) doit avertir Antidoping Suisse par écrit de la fin de sa carrière afin de pouvoir être exclu du groupe cible concerné. Tant qu'Antidoping Suisse n'a pas reçu d'annonce, les règles fixées pour les différents groupes continuent de s'appliquer.

Le formulaire de retrait peut être téléchargé sur www.antidoping.ch.



Réorientation

Pour beaucoup, la fin de carrière est une étape cruciale. La pression de la performance disparaît et on a soudain beaucoup plus de temps. Cela procure un nouveau sentiment de liberté. Mais il y a aussi le revers de la médaille : Le bien-être peut être influencé négativement lorsque l'on perd petit à petit sa forme physique et son identité en tant que sportif d'élite et que l'on doit renoncer aux importantes relations issues du domaine du sport. Il n'est souvent pas possible d'apporter une réponse concrète à la question « Qui suis-je ? ». Du coup, il est presque impossible de répondre à la question « Où est-ce que je veux aller ? ».

L'analyse de ta carrière actuelle t'aide à identifier tes compétences, tes valeurs et tes centres d'intérêt. C'est particulièrement important pour ta réorientation et cela t'aide à y voir plus clair concernant ton avenir. Mieux tu te connaîtras et plus il te sera facile de prendre des décisions.

Compétences

Grâce à un profil de compétences, tu possèdes un aperçu des aptitudes acquises au cours de ton parcours scolaire, professionnel et sportif. Ce profil te montre également comment tu travailles et comment tu résouds les problèmes, ce qui te motive, comment tu communique et comment tu te comportes avec les autres. Il existe une multitude de possibilités pour établir un profil de compétences, qui vont des analyses simples avec petits exercices aux profils de personnalité complets avec tests approfondis. Décide toi-même du degré de détails des informations que tu souhaites obtenir.

Valeurs

Tes valeurs personnelles ont une influence sur les décisions que tu prends pour ta vie. Ce sont elles qui avec. Dans une phase de transition, il peut donc être utile de réfléchir sur son propre système de valeurs. Si tu as conscience des valeurs auxquelles tu tiens, alors il t'est plus facile de prendre des décisions pour ton avenir.

« Tout d'abord, mon corps s'est relâché dès qu'il n'a plus été autant mis à contribution. Les blessures chroniques ont disparu dans les six mois. Ensuite, j'ai senti au contraire le besoin de bouger, de faire du sport. »

Stefan Kobel, ancien beachvolleyeur et médaillé aux Jeux Olympiques 2004 à Athènes

Compétences

- Compétence spécialisée :
Savoir-faire spécifique, connaissances spécifiques
- Compétence sociale : esprit d'équipe, aptitude à communiquer, équité
- Compétence méthodologique : réflexion vers la recherche de solution, capacité à prendre des décisions, aptitude à planifier
- Compétence propre : éisir d'apprendre, aptitude à faire face à la critique, initiative, engagement
- Tu trouveras ici des conseils pour établir ton profil de compétences :
www.swissolympic.ch/acp

Changements

Corps

- Guéris blessures et surcharges.
- Adapte ton alimentation à ta nouvelle vie.
- En cas de questions, adresse-toi à un médecin sportif ou à un conseiller en alimentation (voir la page 11).

Esprit

- Tristesse, vide et stress sont les réactions émotionnelles fréquentes qui surviennent lors de la fin de carrière. Utilise ta persévérance de sportif d'élite pour vivre avec ces émotions.
- Soigne ton cercle d'amis et tires-en de l'énergie.

- Stupéfiants et produits stimulants peuvent être un problème après la fin de la carrière. Comme tu ne t'entraînes plus, tu as beaucoup de temps. Tu ne fais plus non plus de compétitions, ne relèves plus de défis et ne vis plus d'émotions extrêmes. Cela peut procurer un sentiment de vide. Sans alternative, tu risques de compenser ce manque en consommant trop de produits stimulants et de stupéfiants.
- Cherche du soutien si tu tournes en rond et si tu as l'impression d'être dans une impasse (voir la page 11).

Vie professionnelle

Quels sont mes diplômes ? Dans quels domaines puis-je faire valoir des expériences professionnelles ? Comment le travail est-il en adéquation avec les autres aspects de ma vie ? Par quel environnement professionnel suis-je attiré ?

« Déjà avant mon accident, j'avais commencé à m'habituer à l'idée que ma vie d'athlète de haut niveau pouvait très bien s'arrêter d'un jour à l'autre. Et j'avais donc programmé assez tôt ce à quoi ma vie allait ressembler après la fin de ma carrière sportive. Avoir à l'esprit un autre objectif concret a rendu ma retraite sportive beaucoup plus facile à vivre. »

Daniel Albrecht, ancien skieur et champion du monde de combiné en 2007



Introduction

Lorsque tu abordes la planification de ta carrière professionnelle, fais d'abord une analyse de la situation. Si tu es au bénéfice d'un diplôme professionnel, alors tu peux reprendre le métier appris. Cela peut se faire par exemple par le biais d'un stage.

Il se peut toutefois que tes intérêts aient changé à cause de ton expérience comme sportif d'élite. De nouveaux objectifs professionnels peuvent en résulter. En cas de réorientation, il te faudra probablement réfléchir à une formation. Détermine d'abord les chemins qui te mèneront au but fixé. Le système éducatif actuel offre différentes possibilités. Cela vaut la peine d'examiner en détail toutes les options offertes.

Procédure de candidature

Prends le temps de réunir tous les documents requis et prépare-toi bien aux entretiens d'embauche. Rédige un curriculum vitae clair et une lettre de motivation qui fait amplement référence au poste mis au concours. Arrive soigné à

l'entretien d'embauche et reste naturel.

Insertion professionnelle

- Essaie d'avoir une vue d'ensemble de ta situation et des possibilités offertes.
- Utilise ton réseau dans le sport d'élite (sponsors, fonctionnaires, entraîneurs, etc.)
- Informe-toi sur les possibilités professionnelles pouvant réunir beaucoup de tes compétences, de tes intérêts et de tes valeurs.
- Réfléchis à ton objectif professionnel et aux moyens de l'atteindre.
- Tu trouveras un soutien pour l'intégration professionnelle ou la constitution d'un dossier de candidature auprès du service de conseil carrière de Swiss Olympic ou des offices régionaux de placement ORP (voir la page 11).



Aspects juridiques et financiers

La voie professionnelle que tu choisis d'emprunter pour ta reconversion a une influence sur le plan juridique et financier. Veille à informer à temps tes partenaires contractuels de la fin de ta carrière et résilie tes contrats dans les délais. Sois conscient que ta situation financière va changer et penche-toi sur les questions d'assurance car ces dernières sont importantes pour ton avenir.

« La décision de mener à l'avenir une vie tranquille comme particulier ou de rester sous les feux des projecteurs médiatiques a été essentielle. Après mûre réflexion, je me suis décidé pour la deuxième option. »

Ariella Käslin,
ancienne championne
d'Europe de gymnastique
artistique en 2009

Principe des trois piliers (év. schéma)

Le système de prévoyance suisse repose sur le principe des trois piliers :

1er pilier : Avec l'AVS et l'AI, il couvre les besoins vitaux de toute la population.

2e pilier : Il assure toutes les personnes exerçant une activité professionnelle. Il comprend la prévoyance professionnelle et l'assurance accident obligatoire. Les prestations du 2e pilier complètent celles du 1er pilier.

3e pilier : Il constitue la prévoyance individuelle, à savoir l'assurance et la constitution d'économies facultatives privées. Cela permet de combler des lacunes éventuelles dans les 1er et 2e piliers. Sans le 3e pilier, le niveau de vie est rarement maintenu à la retraite.

Plus d'informations sur :
www.bsv.admin.ch/themen

Adresses importantes

Conseil

Planification de la reconversion professionnelle

www.swissolympic.ch/acp

Service de placement

www.swissolympic.ch/acp

Assistance médico-sportive

www.swissolympic.ch/sportmedizin

Alimentation sportive

www.swissolympic.ch/sporternaehrung

Psychologie du sport

www.swissolympic.ch/sportpsychologie

www.sportpsychologie.ch

Budget-conseil

www.budgetberatung.ch

Orientation professionnelle

www.adressen.sdbb.ch

Exercices et aides

Planification de la reconversion professionnelle

www.swissolympic.ch/acp

Intérêts, compétences, valeurs

www.swissolympic.ch/acp

Profil de compétences

www.swissolympic.ch/acp

Curriculum vitae et lettre de motivation

www.swissolympic.ch/acp

www.espace-emploi.ch/publikationen/broschueren

Bilan de compétences en ligne

www.espace-emploi.ch/jobsuche/Standortbestimmung

Informations

Groupes cibles des sportifs soumis au contrôle antidoping

www.antidoping.ch/fr/controles/groupes-cible

Métiers

www.berufsberatung.ch

Assurances

www.bsv.admin.ch/themen

www.swissolympic.ch/acp

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

Tél. +41 31 359 71 11

Fax +41 31 359 71 71

acp@swissolympic.ch

www.swissolympic.ch

National Supporter



Leading Partners

