

Du sport d'élite à un nouvel équilibre

Une transition réfléchie et progressive après le sport d'élite t'aide à adapter ton corps, ton alimentation et ton équilibre psychique à cette nouvelle étape de ta vie, pour préserver durablement ta santé et ton bien-être.

Contact



Corps et activité physique

- Stimuli d'entraînement
- Appareil locomoteur
- Système nerveux
- Système cardiovasculaire



Alimentation

- Apports énergétiques
- Composition corporelle
- Métabolisme

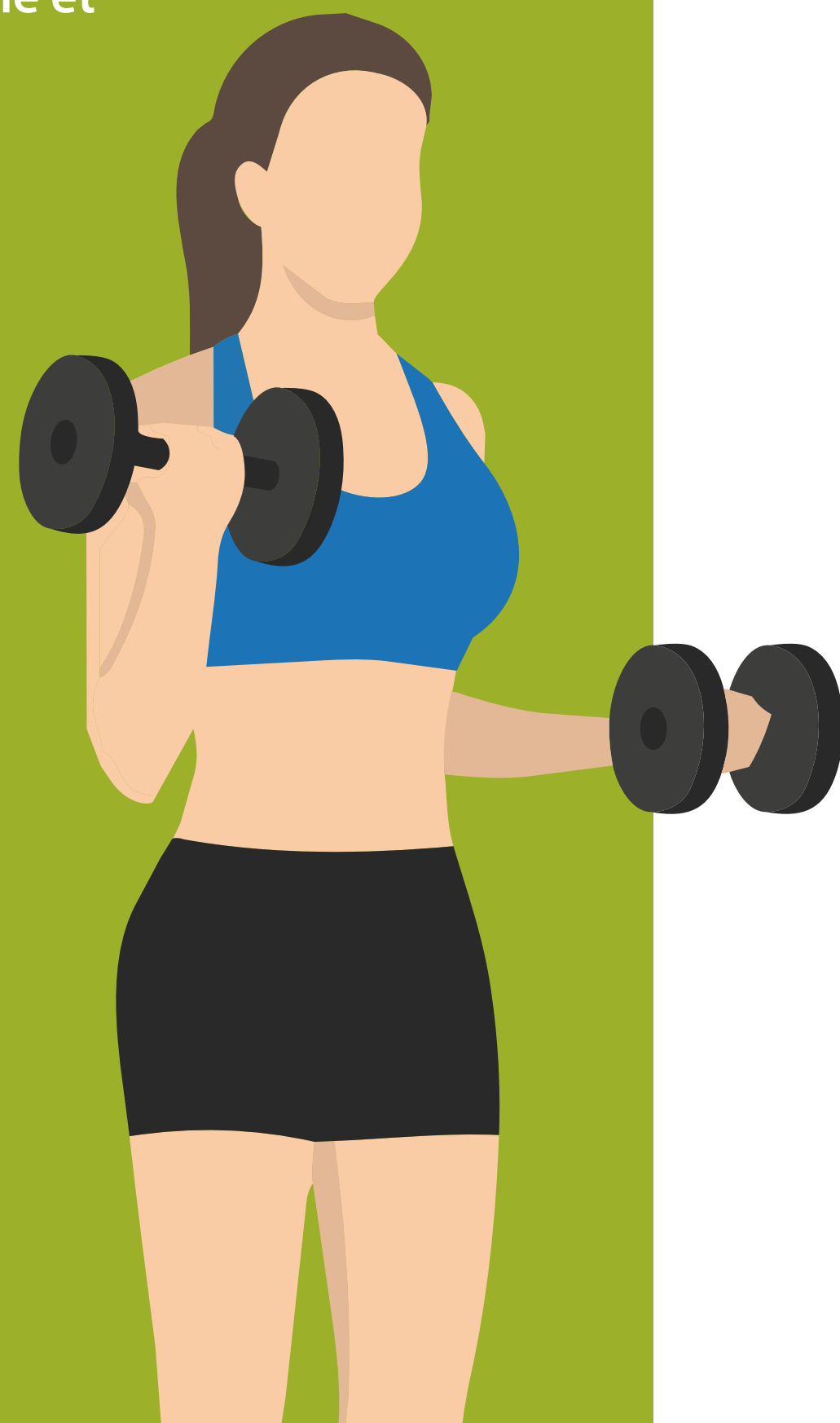


Psychisme et quotidien

- Construire une nouvelle étape de vie
- Redécouvrir son corps
- Redéfinir sa manière de bouger

Corps et activité physique

La santé après une carrière sportive ne repose pas sur l'arrêt complet de toute activité physique, mais sur une activité pratiquée de manière consciente, adaptée à chaque personne et gérée de façon ciblée.



Page d'accueil

Stimuli d'entraînement

Ton corps est habitué à des volumes d'entraînement élevés, à des sollicitations intenses et à des rythmes de récupération bien définis. Si ces stimuli sont soudainement fortement réduits ou complètement supprimés, cela n'entraîne pas automatiquement une meilleure récupération, mais peut au contraire déstabiliser différents systèmes de l'organisme.

Appareil locomoteur

Après l'arrêt du sport d'élite, ton appareil locomoteur a besoin de temps pour s'adapter. La musculature, les tendons, les ligaments et les articulations sont particulièrement concernés : la diminution de la force, de la coordination et du contrôle neuromusculaire peut réduire leur capacité à supporter les sollicitations. D'anciennes blessures ou des problèmes liés à une surcharge peuvent également redevenir plus perceptibles.

Système nerveux

Après des années de sollicitations intenses, l'équilibre entre tension et récupération au niveau du système nerveux évolue. Cela peut se manifester par une agitation intérieure, de la fatigue, une baisse d'énergie, une récupération plus lente ou des troubles du sommeil.

Système cardiovasculaire

La diminution de l'entraînement influence également le système cardiovasculaire : la régulation de la fréquence cardiaque, le volume sanguin, la capacité d'endurance et, le cas échéant, certaines adaptations structurelles du cœur évoluent.

Recommandations



Corps et
activité physique



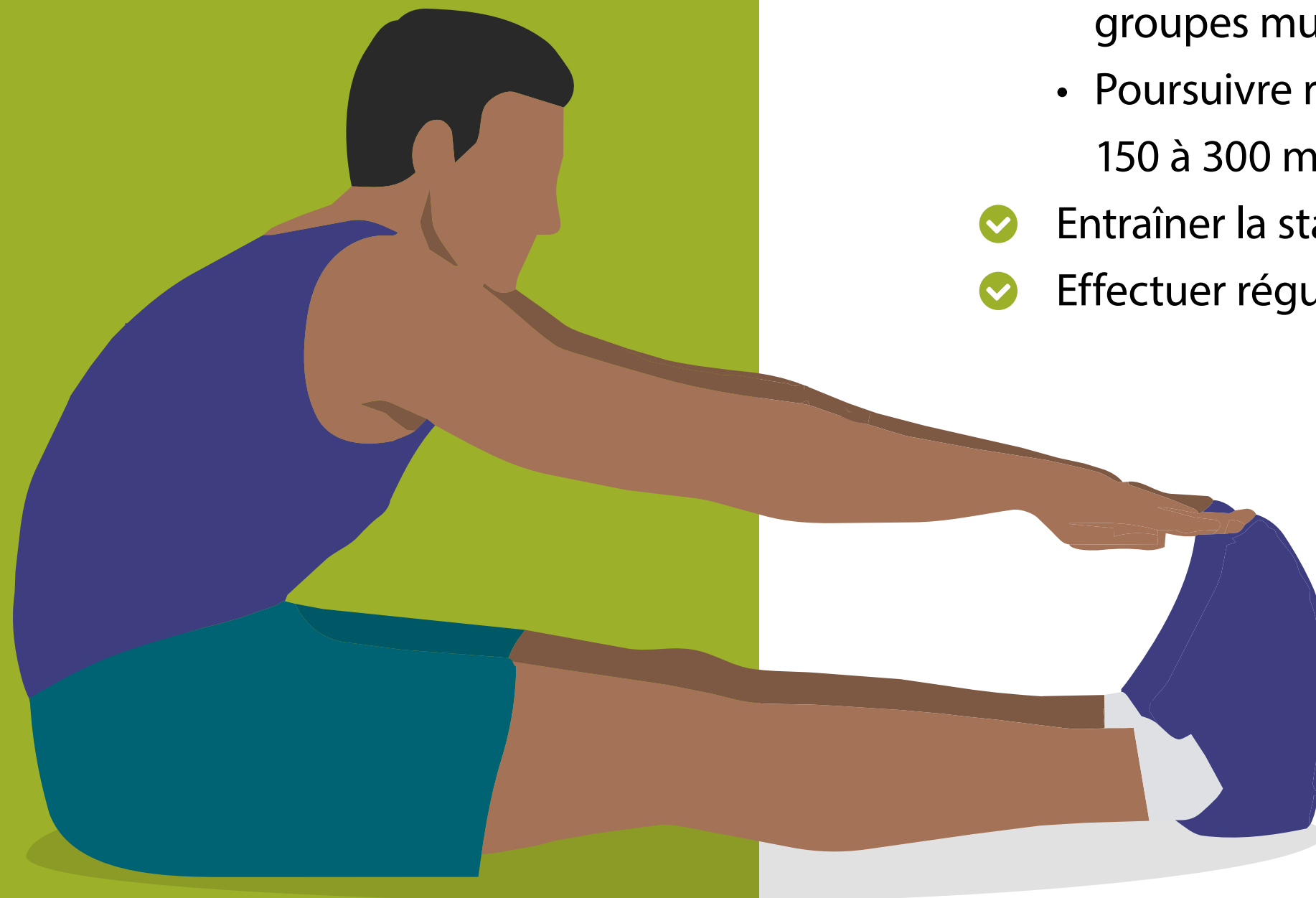
Alimentation



Psychisme et quotidien



Recommandations



- ✓ Ne pas arrêter brutalement !
- ✓ À court terme : réduire progressivement l'entraînement sur plusieurs mois, en l'adaptant à chaque personne.
- ✓ À long terme : passer à un niveau d'activité durable et bénéfique pour la santé :
 - 2 à 3 séances de renforcement musculaire par semaine, en ciblant les principaux groupes musculaires
 - Poursuivre régulièrement l'entraînement d'endurance :
150 à 300 minutes par semaine à intensité modérée ou 75 à 150 minutes à intensité élevée
- ✓ Entraîner la stabilité du tronc, la mobilité et la coordination.
- ✓ Effectuer régulièrement des contrôles de médecine du sport après la carrière.



Alimentation

Lorsque tu réduis ton volume d'entraînement, tes besoins énergétiques diminuent également. Il est donc important d'adapter ton alimentation en conséquence, sans quoi ton poids corporel peut rapidement augmenter.



Page d'accueil

Besoins énergétiques et métabolisme

Une diminution de l'entraînement entraîne une baisse de la dépense énergétique. Parallèlement, la diminution de la masse musculaire réduit également le métabolisme de repos. Les changements hormonaux peuvent eux aussi influencer le métabolisme. Les besoins énergétiques évoluent donc et les apports énergétiques devraient être adaptés en conséquence.

Composition corporelle

En l'absence d'un entraînement régulier, l'organisme commence à perdre de la masse musculaire. Selon l'ampleur de la réduction de l'entraînement, les premiers changements peuvent être perceptibles après quelques semaines ou quelques mois déjà. Si les apports énergétiques ne sont pas adaptés, la masse grasse augmente alors progressivement.

Le corps n'est pas le seul à changer

Image corporelle et identité

Le corps et l'image que tu en as peuvent évoluer après la carrière sportive.

Absence de routines

Avec la diminution ou l'arrêt de l'entraînement, les structures qui rythmaient jusqu'alors les repas, l'activité physique et le sommeil disparaissent souvent. Il faut du temps pour mettre en place de nouvelles habitudes.

Alimentation et émotions

Lorsque le sport, qui permettait de réguler le stress et les émotions, disparaît complètement du quotidien, cela peut avoir des effets négatifs sur le comportement alimentaire.

Recommandations



Corps et
activité physique



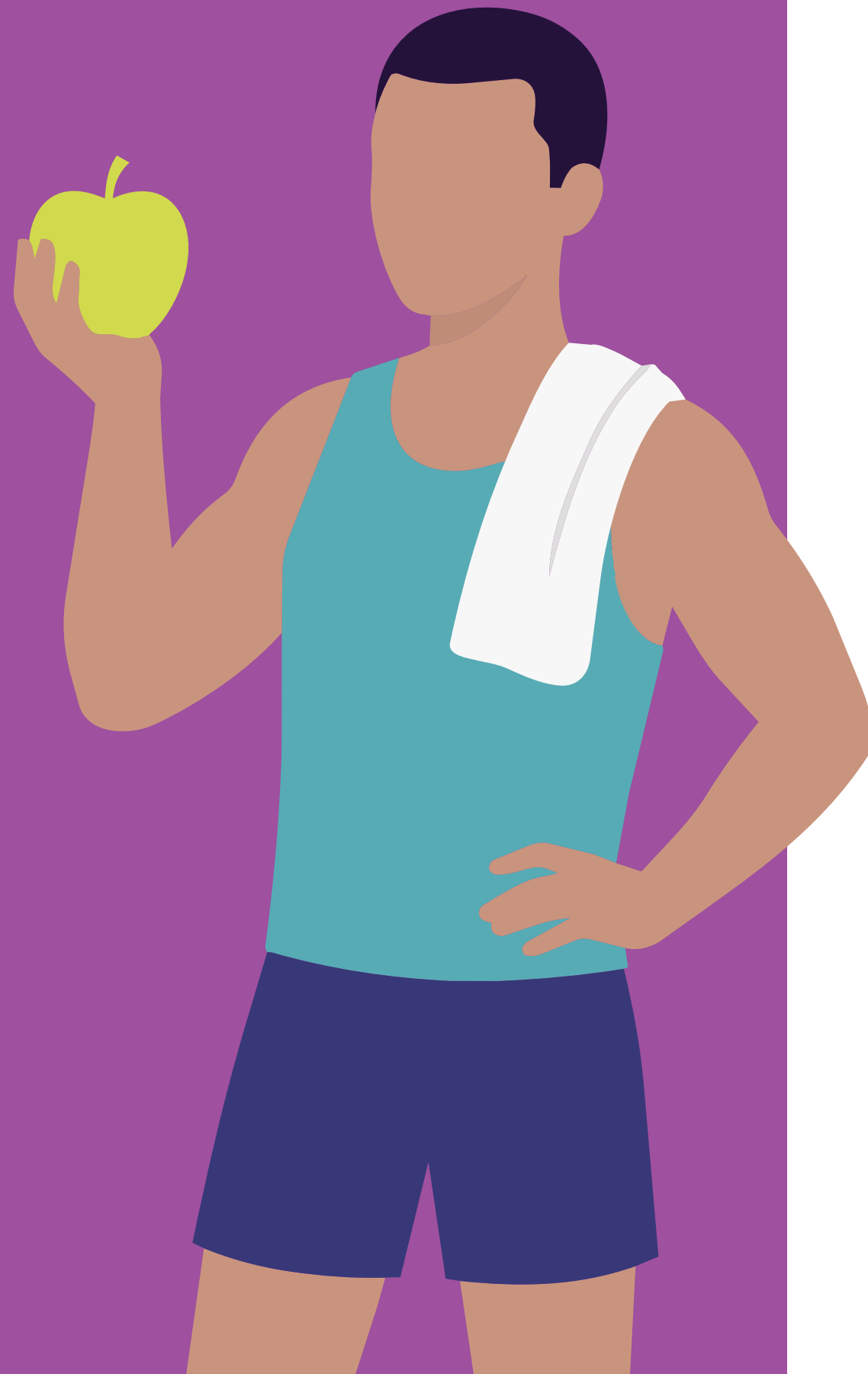
Alimentation



Psychisme et quotidien



Recommandations



- ✓ Conserver une structure régulière des repas, avec 3 repas principaux et 1 à 2 collations par jour.
- ✓ Adapter les apports énergétiques aux nouveaux besoins en énergie.
- ✓ Veiller à un apport suffisant en protéines (3 à 4 portions par jour).
- ✓ Adapter les apports en glucides et en lipides à la diminution de la dépense énergétique liée à l'activité physique.
- ✓ Maintenir ou intégrer des activités physiques dans le quotidien.
- ✓ Privilégier les aliments frais et peu transformés, notamment les légumes, les fruits et les produits à base de céréales complètes.
- ✓ Éviter les aliments à forte densité énergétique (fast-food, aliments frits, alcool, etc.).
- ✓ Prêter attention aux changements de son corps.
- ✓ Être à nouveau davantage à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété.
- ✓ Mettre en place des habitudes de sommeil régulières et utiliser l'activité physique pour réguler le stress.
- ✓ Éviter de se récompenser ou de compenser avec de la nourriture.

[Bénéficie d'un accompagnement dans le domaine de l'alimentation auprès d'une ou d'un spécialiste.](#) ↗



Psychisme et quotidien

Se préparer suffisamment tôt à l'après-carrière sportive permet d'aborder cette transition de manière plus consciente, plus autonome et avec davantage de confiance. La réduction progressive de l'entraînement marque le début d'un nouveau chapitre.



Page d'accueil

Construire une nouvelle étape de vie

L'entraînement représente bien plus qu'un effort physique. Il structure le quotidien, procure un sentiment de réussite, favorise les contacts sociaux et contribue souvent à forger l'identité. Lors de la transition vers l'après-carrière, les changements physiques s'accompagnent également de questions importantes liées à l'identité, à l'orientation et à la construction de l'avenir.

Redécouvrir son corps

Pendant de nombreuses années, le corps est le principal instrument de travail. Après la carrière, il s'agit de ne plus l'évaluer uniquement sous l'angle de la performance, mais de réapprendre à être à l'écoute de ses besoins.

Redéfinir sa manière de bouger

Dans le sport d'élite, l'activité physique est synonyme de performance et de progression. Après la carrière, elle peut prendre une nouvelle place. Elle doit procurer du plaisir, favoriser le bien-être et contribuer à la santé. Ce changement de perspective demande du temps et la volonté de s'y consacrer consciemment.

Recommandations



Corps et
activité physique



Alimentation



Psychisme et quotidien



Recommandations

- ✓ Se préparer à la transition vers l'après-carrière dès la carrière active.
- ✓ Se fixer consciemment de nouveaux objectifs.
- ✓ Trouver de nouvelles structures pour organiser son quotidien.
- ✓ Identifier ses forces personnelles acquises dans le sport d'élite et les mettre à profit dans la prochaine phase de sa vie. ↗
- ✓ S'appuyer sur son réseau existant et demander de l'aide si nécessaire. ↗
- ✓ Trouver un rapport sain à l'activité physique.



Contact

Swiss Olympic
athletehub@swissolympic.ch

Rédaction

Dre ès sc. nat. Joëlle Flück
Viviane Scherler, M. Sc.

Informations complémentaires

www.swissolympic.ch/athlete-hub

©2026 Swiss Olympic

Page d'accueil