

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



## Entre les bancs de l'école et le terrain d'entraînement

Sport d'élite et formation peuvent  
parfaitement aller de pair





«Un sport d'équipe tel que le football est un compagnon important pour les jeunes dans leur formation scolaire. On apprend à se fixer des priorités et à se concentrer en conséquence afin de ne pas ressentir le stress comme une pression. On apprend aussi à optimiser en permanence ses talents individuels et à les utiliser comme qualités personnelles pour le succès d'un groupe, d'une école ou d'une entreprise. Le football suisse accorde également une importance particulière à la transmission de valeurs telles que le respect et le fair-play, qui sont également très importantes dans la vie de citoyen. Autre parallèle significatif entre l'école et le football: les efforts finissent par payer. Lorsque l'on apprend et donne beaucoup à l'école, on obtient de bonnes notes et on ouvre ses perspectives. Lorsque l'on s'entraîne sérieusement en football et que l'on travaille bien, on pose les bases pour de bons résultats et des succès.»

**Vladimir Petkovic**

Vladimir Petkovic est le sélectionneur de l'équipe nationale suisse depuis 2014.

## Impressum

### Entre les bancs de l'école et le terrain d'entraînement

Éditeur/Rédaction:

Association Suisse de Football (ASF)

Mise en page: Schober Bonina AG

Photos: Keystone, Photopress, Pixabay,

Swiss-Ski, R. Varadi, Luzerner Zeitung

Impression: Ast & Fischer AG, Wabern

### À propos de l'auteur: Marlies Zuber

Marlies Zuber est conseillère d'orientation professionnelle et de carrière ainsi que psychologue diplômée HES. Elle effectue depuis 2003 un mandat auprès de l'Association Suisse de Football et est responsable de l'information et du conseil dispensés aux footballeuses et footballeurs des sélections nationales. Au sein de l'orientation professionnelle du canton de Zurich, elle est également en charge du conseil à la relève et aux sportives et sportifs d'élite.

### En collaboration avec: Stevie Brunner

Stevie Brunner est chef Footeco ASF et assistant du directeur technique.

# Table des matières

<b>Avant-propos</b>	<b>4</b>
<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>Le sport d'élite: entre sport, formation et famille</b>	<b>6</b>
<b>Formation: un premier pas vers la carrière professionnelle</b>	<b>8</b>
<b>Choix d'une profession et planification de carrière</b>	<b>9</b>
Formations pour sportifs d'élite	9
Écoles de sport	10
École de sport et d'art	11
Gymnase, école supérieure de commerce, école de culture générale, internat pour sportifs	12
Centre de formation de l'ASF à Bienne	13
Apprentissages pour sportifs d'élite	14
Des solutions sur mesure	14
Convention supplémentaire au contrat d'apprentissage	14
Écoles de commerce pour sportifs, écoles professionnelles pour sportifs: employé-e de commerce	16
Jeune professionnel sans diplôme	17
Quand cette option est-elle un bon choix?	17
Formations continues et études	19
<b>Gestion des talents</b>	<b>21</b>
Une équipe de spécialistes	21
<b>Calendrier du choix professionnel</b>	
<b>Guide pour la recherche de places d'apprentissage</b>	<b>22</b>
<b>Ce que les parents doivent savoir</b>	<b>24</b>
<b>Ce que les entraîneurs devraient savoir</b>	<b>25</b>
<b>Swiss Olympic Talent Card et financement de la formation et de la formation continue</b>	<b>26</b>
<b>Informations supplémentaires</b>	<b>27</b>

## Utilisation de la forme masculine/féminine

En règle générale et pour des raisons de lisibilité, nous privilégions la forme masculine dans la présente brochure. Mais il convient de préciser ici que celle-ci s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.



**Laurent Prince**

Directeur technique  
Association Suisse de Football (ASF)

## Quand mon enfant est un talent

L'univers des talents s'accompagne de nombreux défis et d'encore plus de questions chez les talents eux-mêmes, leurs parents/représentants légaux ainsi que chez les responsables de clubs et d'associations. «Notre enfant, notre joueur, notre élève est un talent, que devons-nous faire maintenant?» Telle est la question que se posent de nombreuses personnes impliquées dans le processus de développement des talents lorsqu'il s'agit de promouvoir ces derniers, qui vont écrire l'histoire du sport d'élite suisse de demain. Quel est le bon moyen pour les talents de devenir des personnalités du sport de performance, d'accepter des défis de haut niveau, de surmonter les problèmes et de vaincre les résistances?

Ces dernières années, les «défis» n'ont cessé de s'intensifier de façon marquante. Pour beaucoup, il n'est pas toujours facile de suivre les offres supposées bonnes dans cette jungle, entre le bon club, le bon conseiller, une offre de formation continue raisonnable. En bref, il est difficile de prendre la bonne décision.

L'Association Suisse de Football a identifié ce problème et est consciente de sa responsabilité dans ce processus important. C'est pourquoi elle a décidé de relever le défi de la gestion des talents en compagnie des clubs de SFL engagés dans la formation des meilleurs. La création du poste de gestionnaire de talents à l'échelon des clubs et des fédérations a d'ailleurs porté ses fruits. La planification de carrière dans les domaines du développement personnel, du droit des contrats et du droit du sport ainsi que de la formation professionnelle et scolaire a progressé grâce notamment aux informations et expériences précieuses qui ont été recueillies ces dernières années.

Swiss Olympic soutient également les athlètes à l'aide de médias imprimés et en ligne et propose des conseils de carrière spécialement adaptés au sport de performance à partir du niveau Talent Card Elite. Le CIP cantonal fournit aussi de précieux conseils et services aux sportifs de haut niveau en devenir.

Dans le processus de la promotion des talents, il convient de noter qu'il s'agit toujours du talent lui-même. Il est impératif de se concentrer sur l'analyse exacte du cas individuel. Il est essentiel de poser les bonnes questions si l'on entend trouver les bonnes réponses. L'équilibre entre la situation sportive, familiale et professionnelle joue un rôle important chez chaque joueur et varie selon les cas. L'effet des mesures doit être perceptible et mis au service du développement du talent. Les joueurs sont placés au premier plan.

En Suisse, pays d'enseignement supérieur, de nombreux parents de talents sportifs doivent faire face au problème de la compatibilité entre le sport de haut niveau et la formation professionnelle. Grâce à la collaboration précieuse de Marlies Zuber et d'autres experts, l'ASF dispose depuis de nombreuses années déjà de l'expérience de spécialistes qui connaissent désormais aussi bien le marché du travail que la situation des talents du football et qui accompagnent et orientent les joueurs de chaque catégorie d'âge dans les décisions importantes.

La présente brochure se veut être un repère pour les talents, leur entourage, les représentants des institutions impliquées dans le processus de la promotion des talents et pour les clubs de l'Association Suisse de Football, de façon à ce que le défi «Mon enfant est un talent» puisse être surmonté. L'important est ici d'agir surtout dans l'intérêt du talent tout en positionnant le footballeur en tant que sportif d'élite au sein de notre société.

# Introduction



**Christophe Moulin**  
Responsable du service  
de promotion de la relève



**Marlies Zuber**  
Conseillère d'orientation  
professionnelle et de carrière à l'ASF

## L'entraînement de notre cerveau est important à tout âge!

Un footballeur talentueux doit-il simplement miser sur le sport ou investir dans une formation supplémentaire? Cette question suscite encore et toujours le débat. Il ne s'agit pas seulement d'assurer son avenir si la carrière de footballeur ne se déroule pas comme prévu. C'est bien plus que cela.

Le développement mental est important à tous les âges de la vie. Qu'il soit professionnel ou jeune talent, un joueur ne doit pas se limiter à développer uniquement ses capacités physiques. Il doit aussi prendre soin de son esprit en relevant des défis intellectuels et en étant prêt à apprendre de nouvelles choses.

Tout comme nos muscles ont besoin d'être entraînés régulièrement pour être performants, notre cerveau est un organe qui se développe par un entraînement et une activation constants. Un esprit bien entraîné contribue à la santé de chaque footballeur au quotidien et l'aide à prendre les bonnes décisions, tant sur qu'en dehors du terrain!

## Formation et sport d'élite

Championnat d'Europe de football, Championnats du monde de ski ou Jeux Olympiques: des millions de spectateurs suivent avec enthousiasme les compétitions à la télévision ou directement sur place. Le sport fait partie de notre société, et le sport de haut niveau fait partie de l'industrie du divertissement d'aujourd'hui, à partir de laquelle les médias créent des vainqueurs et des héros.

Mais pour espérer un jour monter sur le podium ou soulever des trophées, il faut passer par des années de dur entraînement et surmonter des obstacles.

De nombreux talents et leurs parents s'inquiètent de savoir comment concilier formation et sport d'élite. D'autant que les défis n'ont cessé de se multiplier ces dernières années. Il devient de plus en plus difficile de s'y retrouver dans la jungle des offres. La présente brochure, intitulée «Entre les bancs de l'école et le terrain d'entraînement», est un guide d'orientation pour les talents sportifs, leurs parents, entraîneurs et conseillers professionnels. Elle fournit des informations sur les formations spécifiques au sport et montre comment l'école ou l'apprentissage peuvent être combinés avec un quotidien fait d'entraînements.

La première brochure a paru en 2005. J'ai alors pu compter sur le soutien financier du Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes pour l'Association Suisse de Football. Avec l'aide de Stevie Brunner, assistant du Directeur technique, j'ai à nouveau révisé la brochure pour qu'elle soit maintenant à votre disposition dans sa troisième édition. C'est une belle opportunité et une marque de confiance qui m'ont été offertes, et je remercie chaleureusement l'ASF, et tout particulièrement Laurent Prince, le Directeur technique, ainsi que tous ceux qui ont contribué à cette publication.

Cette brochure a pour but d'aider les sportifs de haut niveau à trouver des solutions d'entraînement adaptées à leurs besoins et leur permettant de poursuivre leur carrière sportive et professionnelle sans être constamment surmenés. Les performances sportives de haut niveau n'apparaissent pas du jour au lendemain; elles sont le fruit d'un environnement où tous les partenaires travaillent ensemble dans la même direction.

# Le sport d'élite: entre sport, formation et famille



«On finit toujours par succomber au nombre» – ce proverbe se retrouve dans de nombreuses carrières sportives avortées. En effet, selon une étude menée par l'Université de Berne, la plupart des jeunes qui abandonnent le sport de haut niveau ne jettent pas l'éponge à cause d'une blessure mais parce que la charge globale est trop lourde. Ainsi, 82% des fédérations interrogées indiquent que le motif de renoncement le plus fréquent est la double charge sport d'élite/formation.

Rien d'étonnant à ce résultat: c'est entre 14 et 18 ans que les jeunes posent les jalons de leur futur choix professionnel, carrière académique ou sport d'élite. Les sportifs sont ainsi soumis à une pression très forte, puisqu'il leur faut concilier le sport d'élite avec la formation. À leur horaire scolaire déjà bien dense à l'école ou à leur dure journée d'apprentissage s'ajoute encore l'entraînement, qui peut suivant la discipline atteindre 10 à 25 heures par semaine. Après 16 ans, ce chiffre atteint même 20 à 30 heures hebdomadaires. Pour de nombreux jeunes, il s'agit d'un dur combat et d'un sacrifice: tôt le matin, tandis que leurs camarades de classe sont encore au chaud sous leur duvet, ils font des kilomètres dans la piscine en solitaire, tournent en boucle dans la patinoire glacée jusque tard le soir ou courent sans relâche sur le terrain d'entraînement.

À ce moment de leur parcours, les sportifs d'élite se partagent entre deux domaines d'activité: scolarité ou apprentissage d'un côté, discipline sportive de l'autre. Cette double charge peut mener à des surmenages lorsque les personnes impliquées ne sont pas conscientes des défis et des dangers en présence. Il leur faut trouver l'équilibre entre sport d'élite, formation et vie sociale.

La vie des jeunes sportifs d'élite est à cheval entre sport, formation, amis et famille. Et même si beaucoup ne veulent pas l'avouer, les entraîneurs, les professeurs, les parents et les amis sont autant de compétiteurs qui posent chacun leurs exigences aux sportifs. Chacun ne souhaite que le meilleur; cependant, le meilleur devient vite l'impossible. Après le long entraînement, les devoirs attendent encore le sportif jusque tard dans la nuit. Ce n'est pas étonnant que le joueur fasse preuve de relâchement. Juste avant une épreuve importante d'allemand, il doit participer à un week-end d'entraînement intensif; et le jour J, la feuille d'épreuve reste désespérément blanche. Le maître d'apprentissage ne veut plus prendre en considération les compétitions et menace d'interrompre l'apprentissage. Les parents s'interrogent alors à raison: est-il vraiment possible de concilier la formation avec le sport d'élite?



### Lia Wälti

Footballeuse professionnelle actuellement sous contrat avec le club anglais d'Arsenal, joueuse de l'équipe nationale A, a suivi un apprentissage d'employée de commerce de quatre ans pour sportifs d'élite à la BWD de Berne.



«Je me suis renseignée au préalable auprès de l'orientation professionnelle. La solution spéciale m'a aidée à concilier le sport et l'entraînement avec une bonne gestion du temps.»

## CONSEILS

**Pour arriver à mieux gérer cette charge multiple, garde en tête les points suivants:**

### Informe-toi

Ne te contente pas de choisir ta profession ou ta formation: récolte également avec tes parents des informations sur les formations professionnelles et académiques destinées aux sportifs d'élite. De cette façon, tu trouveras une solution sur mesure, adaptée à ta situation, qui te permettra de concilier formation et sport d'élite sans être stressé en permanence ou sans devoir renoncer à ton apprentissage, à ton école ou à ton sport. Les bonnes solutions doivent souvent faire l'objet de négociations. Mais il vaut la peine de consacrer du temps à la recherche d'un point d'information professionnel qui t'aidera à t'orienter. Tu évites ainsi les obstacles et disposes d'une vue d'ensemble des différentes possibilités de formation et de leur financement. Un bon conseil est la première étape dans la planification de carrière.

### Fais-toi un calendrier

Un calendrier te permettra de visualiser le temps que tu consacres à ton sport d'élite. Tu pourras ainsi mieux coordonner apprentissage et école, et évaluer de façon réaliste où ton planning est serré et où tu dois modifier ta planification. N'oublie pas d'intégrer à ce calendrier tes plages horaires consacrées aux déplacements, au repos et aux loisirs. Tu as également besoin de temps pour recharger tes batteries. Car à force de se dépenser, on s'use!

### Définis des objectifs à moyen et long terme

Dans ton sport comme dans ta formation, fixe-toi des objectifs à long terme et surtout des objectifs intermédiaires. Ensuite, vérifie-les et cherche d'éventuelles lacunes dans ta formation. Un objectif n'a-t-il pas été atteint? Pourquoi? Comment améliorer cette situation durant la saison à venir? Le sport te procure-t-il encore du plaisir? Ta motivation est-elle intacte? Qu'est-ce qui pourrait te faire progresser? Tire un bilan et regarde si ta formation, ton sport d'élite et ton environnement sont encore en adéquation! Analyser ainsi la situation te permet de détecter les difficultés éventuelles et de les traiter à temps. Tu préserveras ainsi ton enthousiasme, ce qui te donnera des ailes pour t'illustrer dans ton sport.

### Rechercher la discussion

Une communication régulière entre sportifs d'élite, parents, entraîneurs, maîtres d'apprentissage et enseignants est l'un des facteurs essentiels au succès de la double formation. Les différentes parties impliquées doivent faire preuve d'entente, de compréhension et de complaisance. Recherche le contact. Aborde les difficultés rencontrées avec ton école, avec ton entreprise formatrice ou avec ton entraîneur. Sois précis. La plupart du temps, c'est le dialogue qui permet de bien poser le problème. Les solutions communes permettent d'économiser des forces et de l'énergie. Cette même énergie dont tu as besoin en compétition.

# Formation: un premier pas vers la carrière professionnelle

*Christian, skieur de 25 ans, a fréquenté le cadre régional et a terminé un apprentissage de monteur électricien. Il a eu de la chance: son maître d'apprentissage lui permettait de participer aux camps d'entraînement et aux courses. Christian a souvent été absent dans son entreprise formatrice. L'école professionnelle ne lui a pas causé de soucis. Quatre ans durant, il a consacré ses vacances et tout son temps libre à son sport d'élite. Il a souvent été jusqu'au bout de ses forces. À son examen de fin d'apprentissage, il a raté la partie pratique: il avait trop souvent été absent. Il n'a donc pas obtenu son certificat de capacité. Christian a alors accepté un poste au pied levé sur un chantier et s'est gravement blessé. Peu à peu, il a réalisé qu'il ne souhaitait pas travailler toute sa vie comme auxiliaire. Mais un entretien d'orientation professionnelle lui a vite fait comprendre que, sans avoir terminé son apprentissage, impossible d'accéder aux postes de ses rêves, policier ou maître de sport.*

Durant l'apprentissage ou au degré secondaire supérieur (p.ex. au gymnase), nombre de sportifs sont soumis à la charge la plus importante, car la formation s'adapte difficilement aux calendriers des entraînements et des compétitions. Ainsi, c'est souvent entre 16 et 18 ans que les jeunes renoncent à une carrière sportive. Pour motiver leur décision, ils évoquent souvent la charge globale trop importante. S'ils arrêtent leur scolarité ou leur apprentissage, il est difficile de rejoindre le marché du travail sans diplôme ou certificat.

## Sans diplôme, pas de débouché

Beaucoup de chemins mènent au but. Qu'il s'agisse d'une formation professionnelle initiale (apprentissage) menant à des examens professionnels, à des examens professionnels supérieurs ou à d'autres formations continues difficiles, de maturité professionnelle débouchant sur une HES ou d'un gymnase permettant d'accéder à une haute école universitaire ou à une formation postgrade, un constat s'impose: sans diplôme, pas de débouché.

**En Suisse, être au bénéfice d'une formation académique ou professionnelle terminée avec succès a une très grande importance. Sans ce précieux sésame, la carrière professionnelle est semée d'embûches, voire impossible, même pour les sportifs d'élite.**

## Nico Elvedi

Footballeur professionnel, actuellement sous contrat avec le Borussia Mönchengladbach, joueur de l'équipe nationale A, a suivi un apprentissage d'employé de commerce à la UNITED school of sports.



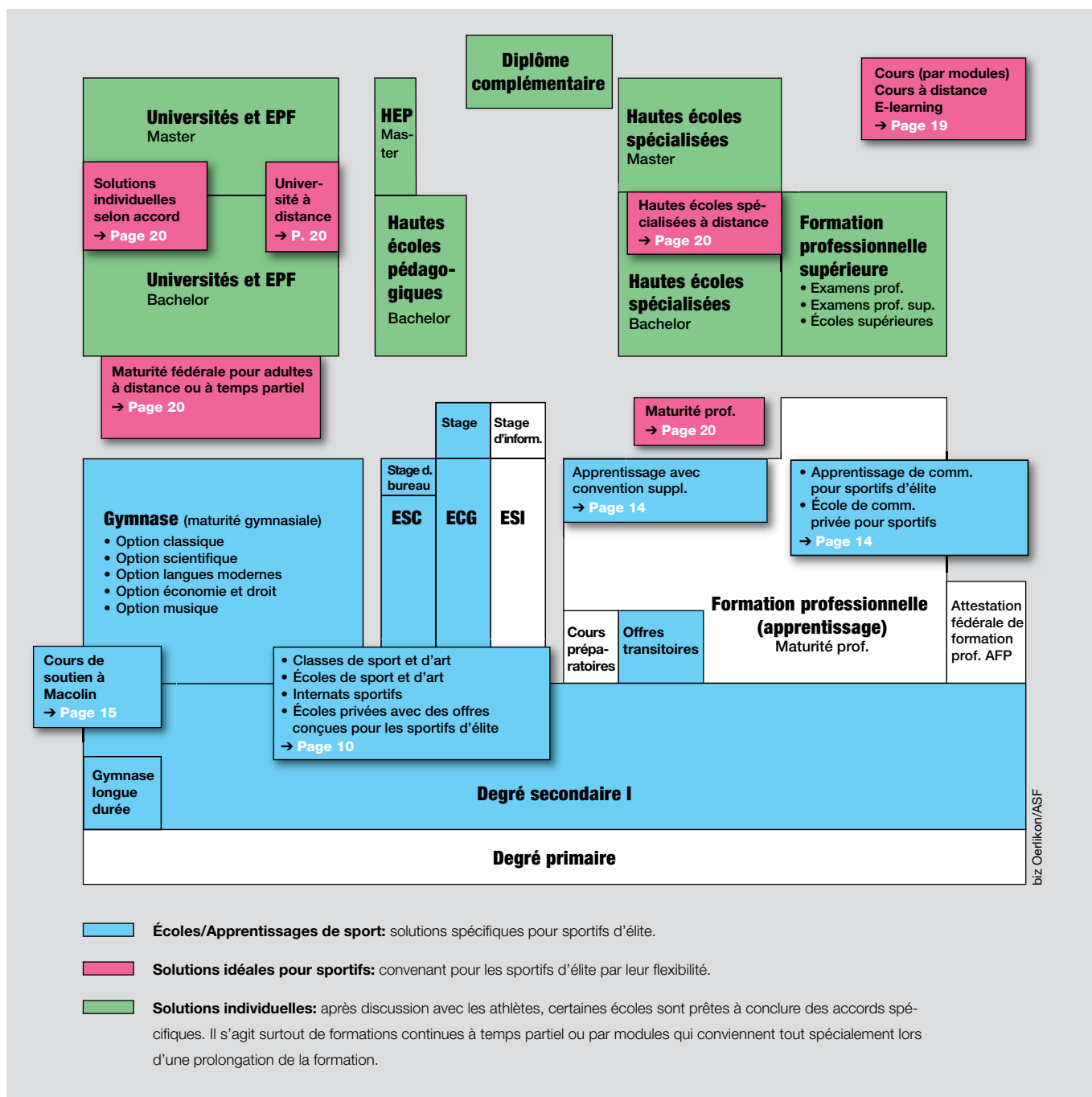
«J'ai réalisé mon apprentissage à la UNITED school of sports parce que je sais qu'une carrière sportive peut s'arrêter à tout moment et que ça me permet d'avoir une base professionnelle!»



# Choix d'une profession et planification de carrière

## Formations pour sportifs d'élite

Les sportifs, qui sont soumis à une charge d'entraînement lourde, doivent planifier avec soin leur formation et leur carrière sportive, de façon à pouvoir les faire coexister. Le graphique ci-après offre une vue d'ensemble des opportunités de formations et de formations continues au sein du système de formation suisse.



Les numéros de pages indiqués sur le graphique renvoient à des informations détaillées sur les formations correspondantes.

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Écoles de sport

Ces dernières années, l'influence des fédérations et des parents ainsi que les modèles en provenance de l'étranger ont fait naître une mutation réjouissante dans le paysage de la formation en Suisse. Différentes écoles et classes de sport ont ainsi été créées. La plupart des écoles publiques ne peuvent toutefois prendre en compte les besoins des jeunes sportifs d'élite, qui doivent alors souvent se tourner vers des écoles de sport spécialisées.

Seules quelques écoles proposent des solutions scolaires pour le sport dès le niveau primaire. Au degré secondaire II et au gymnase, beaucoup de sportifs d'élite dépendent de solutions spéciales telles que celles proposées par les écoles de sport ci-après:

- Classes de sport (et d'art)
- Écoles de sport (et d'art)
- Internats sportifs
- Plusieurs écoles privées avec des offres conçues pour les sportifs d'élite

Avec un temps d'enseignement réduit, des cours de soutien, un suivi individuel et des congés à l'occasion des compétitions et des camps d'entraînement, ces écoles offrent des conditions idéales aux sportifs d'élite talentueux déjà soumis à une charge d'entraînement lourde. D'ordinaire, pour pouvoir fréquenter une telle école, le sportif doit appartenir à un cadre régional ou national, fournir la preuve d'un talent sportif, être particulièrement motivé et s'entraîner au moins dix heures par semaine.

Les écoles sont financées par les cantons, les communes, les fédérations ou par des institutions privées. Leurs frais varient par conséquent fortement.

## CONSEILS

### Quand choisir une école de sport?

- Lorsque mon école secondaire publique ne me donne pas congé les jours de compétition.
- Lorsque je ne peux plus faire mes devoirs et me préparer aux épreuves comme il faut.
- Lorsque je ne peux plus rattraper mon retard.
- Lorsque les entraînements ont lieu pendant mes heures de cours et que je les rate.
- Lorsque même une conversation de mes parents ou de mon entraîneur avec la direction de l'école ne peut changer les choses.

### La solution n'est pas toujours forcément une école de sport.

Parfois, les écoles de sport sont trop éloignées et l'école à proximité est favorable aux sportifs. Cela peut être la meilleure solution. Il vaut la peine de chercher le dialogue avec la direction de l'école et de définir à quel point ton école est favorable aux sportifs.

- Une prolongation de la formation scolaire est-elle possible?
- As-tu congé pour tes compétitions?
- Lors des épreuves à l'école, tient-on compte de tes entraînements et de tes compétitions?
- Les devoirs peuvent-ils être assignés de façon flexible?
- Peux-tu rattraper ton retard avec des cours d'appui et de soutien?
- Es-tu disposé à travailler davantage pour rattraper ton retard, afin d'atteindre ton objectif en matière de formation?



# Choix d'une profession et planification de carrière

## Écoles de sport

### École de sport et d'art

Les écoles de sport et d'art sont destinées à des jeunes particulièrement doués sur le plan artistique ou sportif avec une demande élevée de prestations et qui, dès le degré secondaire II, consacrent déjà pas moins de dix heures par semaine au sport, à la musique ou à la danse et qui ont fait leurs preuves sportivement ou artistiquement, par exemple en appartenant à un cadre régional ou national. Les horaires flexibles et les méthodes d'enseignement personnalisées réduisent la double charge sport-école et permettent de viser des objectifs artistiques ou sportifs élevés, en marge de la réussite scolaire.

En dépit d'un horaire réduit, l'accès à des écoles et à des formations complémentaires est garanti. Les absences dues à des camps d'entraînement et à des compétitions sont traitées de manière flexible, et le retard est rattrapé grâce au soutien des professeurs. Faire preuve d'une attitude autonome au travail est une condition importante pour fréquenter une telle école.

Kunst- und Sportschule  
Zürcher Oberland KuSs ZO  
Vanessa Possberg, triathlète



Vanessa Possberg est triathlète et s'entraîne dans le club «3star cats» basé à Wallisellen. Vanessa est venue au triathlon par hasard. Elle pratiquait d'abord l'athlétisme. Puis, elle s'est blessée et a dû observer une pause d'une année sans entraînement. Une copine l'a emmenée voir une compétition de triathlon.

Cette discipline variée a tout de suite plu à la jeune femme de 15 ans. Depuis 2014, elle s'entraîne avec les triathlètes à Wallisellen à hauteur de 13 à 15 heures par semaine. Vanessa est également en 3<sup>e</sup> année d'école secondaire à la KuSs ZO d'Uster. Elle aime beaucoup cette école. «La KuSs est une petite école familiale. On se connaît tous. Comme nous faisons tous du sport ou de la musique, nous nous comprenons bien et pouvons nous soutenir les uns les autres, par exemple si les choses ne se sont pas vraiment bien passées lors d'une compétition!»

Vanessa se décrit comme endurente et déterminée. Elle s'entraîne une à deux fois par jour à vélo, à la piscine ou au fitness à Wallisellen et sur la piste de tartan ou en forêt. Sa préférence va à la natation, mais sa discipline forte est le cyclisme sur route. «La collaboration avec mes entraîneurs se passe très bien. C'est quelque chose d'important», assure-t-elle. En ce moment, elle fait partie du cadre régional. Son objectif est de bientôt passer dans le cadre national et d'intégrer le Top 7 de la catégorie M18. Elle aimerait participer à des compétitions internationales afin de se mesurer aux meilleures mondiales. «Mon modèle, c'est Daniela Ryf. Elle sait ce qu'elle veut et elle travaille dur pour y parvenir!», explique Vanessa. Elle rêve de participer un jour à l'Ironman d'Hawaï, comme la double championne olympique et championne du monde M23. Mais Vanessa peut déjà

être fière de ses résultats: une médaille d'or surprise avec l'équipe M18 alors qu'elle était l'athlète la plus jeune du Championnat suisse de sprint par équipes mixtes, et cela avec sept secondes d'avance. Dans le cadre de la Youth League M16, elle s'est classée deuxième du Championnat suisse et a remporté le classement général.

La KuSs ZO permet à Vanessa de suivre un entraînement intensif, souvent en deux phases. Son emploi du temps est réduit et se concentre principalement sur les matières principales. Pendant les heures d'études, les élèves peuvent faire leurs devoirs ou réviser leurs examens. Les enseignants font preuve de compréhension quand les élèves ratent l'école ou doivent reporter des examens pour pouvoir disputer des compétitions. Pendant les heures d'études, Vanessa travaille de façon indépendante avec un horaire hebdomadaire. La KuSs est une école de jour. Les jeunes et les enseignants mangent ensemble à midi. Les camarades de classe de Vanessa sont de jeunes athlètes de la relève qui pratiquent divers sports tels que le hockey sur glace, le judo, le ski et la natation. Des musiciens et danseuses classiques l'accompagnent également à l'école secondaire pour sportifs à Uster.

Les parents de Vanessa sont fiers de leur fille. Ils la soutiennent à tous les niveaux et sont toujours à son écoute. Vanessa suivra un apprentissage d'employée de commerce à l'UNITED school of sports quand elle aura terminé ses études secondaires. Elle est heureuse d'y avoir été admise et de pouvoir ainsi continuer à combiner de manière optimale l'entraînement et le sport.

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Écoles de sport

Gymnase, école supérieure de commerce, école de culture générale, internat pour sportifs

Les écoles du degré secondaire supérieur pour sportifs suisses ont des durées diverses (entre trois et cinq ans). Certaines écoles ont prolongé leur enseignement d'une année. Par exemple, les élèves sportifs du Gymnase Auguste Piccard de Lausanne suivent durant trois ans les classes de sport du gymnase court après la 9<sup>e</sup> année. Les 25 heures d'enseignement par semaine sont réparties sur une journée pleine et quatre demi-journées. À Bienne, au contraire, les jeunes athlètes sont intégrés dans des classes normales. Les athlètes biennois peuvent prolonger de trois à six ans leur formation. Les sportifs et sportives du gymnase sportif

doivent travailler de façon indépendante et bien s'organiser. Les internats pour sportifs permettent d'éviter en grande partie les longs trajets pour se rendre à l'école et s'entraîner. Les écoles proposent aux élèves des cours de soutien ou même des cours consacrés à la nutrition, à la partie théorique du sport et à l'entraînement de force et de condition physique. Les conditions d'admission à l'école secondaire (notes ou examen d'entrée réussi) et les critères sportifs (sélection, au moins 10–15 heures d'entraînement/semaine et recommandation d'une association sportive ou examen d'entrée) doivent être respectés.

### Gymnase Français de Bienne Ilona Guede, footballeuse



Ilona Guede a 19 ans. Elle est footballeuse et joue aux BSC Young Boys, en LNA. Elle a remporté deux titres de championne de Suisse avec YB dans les catégories U17 et U18. Ilona est également membre de l'équipe nationale U19. En 2018, son équipe s'est qualifiée pour l'Euro. Ilona a donc pu participer au Championnat d'Europe organisé en Suisse. Ce fut un moment incroyable pour elle.

Ilona joue au football depuis qu'elle a six ans, comme son frère et son père. Le football est sa grande passion. Ilona fait d'ailleurs partie des meilleures joueuses de Suisse. Elle a été choisie pour intégrer le Centre de formation de l'ASF à Bienne et y a été formée durant trois ans. Pour suivre cette formation de footballeuse, Ilona a quitté très tôt la maison et a fréquenté l'école secondaire à Bienne à côté du football. Au niveau gymnasial aussi, Bienne propose des solutions sportives aux jeunes athlètes avec les Swiss Olympic Partner Schools. C'est pourquoi Ilona est restée trois ans de plus avant sa maturité à Bienne. Les talents du programme «sport-culture études» de Bienne sont intégrés dans des classes ordinaires et étudient ainsi au contact des autres élèves. Un choix qui plaît à Ilona.

Les plans horaires et la durée de formation sont adaptés à chaque talent sportif de façon individuelle. Les élèves peuvent par exemple interrompre leurs études au Gymnase de Bienne ou les prolonger de trois à six ans, ainsi que diviser leur examen de maturité. Un coordinateur suit les jeunes de près et les aide à planifier de telles adaptations. Ilona rate ainsi deux matinées dans la semaine pour ses entraînements matinaux. L'école garde un contact permanent avec le club et les parents. Ilona habite dans une famille d'accueil.

Elle s'y sent très bien. «C'est ma deuxième maison.» Un autre jeune sportif se trouve aussi dans la classe d'Ilona. Il s'agit d'un hockeyeur.

En raison de ses déplacements avec l'équipe nationale, Ilona a parfois manqué quelques semaines de cours. Ce fut notamment le cas lors de la préparation pour l'Euro. L'enseignante a ensuite pris le temps de lui expliquer à nouveau la matière qu'elle avait manquée. Elle a également pu reporter les examens et ses camarades de classes l'ont aidée à se préparer. De la période où elle était régulièrement blessée, Ilona a retiré l'importance de savoir aussi prendre du temps pour soi. Elle apprécie les balades en nature et écrit beaucoup. Après trois ans, Ilona vient de terminer son gymnase avec succès. Elle a reçu son certificat de maturité il y a quelques jours et entamera cet automne des études de sociologie, information et communication à Neuchâtel. Ce qu'elle dit: «La période que j'ai passée au Gymnase de Bienne a été la plus belle de ma vie! J'ai fait plein de nouvelles connaissances et je me suis fait de vrais amis. Ma famille compte aussi beaucoup pour moi. Mes parents sont fiers de moi. Ils me comprennent, me motivent et me soutiennent autant qu'ils le peuvent. Ils viennent souvent voir les matches et les tournois.» Ilona se réjouit de poursuivre ses études. Si elle espère avant tout garder une bonne santé, elle rêve de pouvoir jouer un jour à l'étranger, surtout en Espagne.

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Écoles de sport

### Centre de formation de l'ASF à Bienne

La Suisse dispose d'une école de football pour filles à Bienne, laquelle est organisée et gérée par l'Association Suisse de Football. Les quelque 20 footballeuses sont formées et suivies individuellement durant deux ans par des entraîneurs professionnels, principalement des entraîneurs nationaux. L'accent est mis sur la technique, la tactique et l'entraînement physique de base. Sur le plan scolaire, les filles sont intégrées selon leur niveau à l'école secondaire publique. L'enseignement et la formation footballistique sont en harmonie, de sorte qu'un entraînement quotidien est possible. Les jeunes talents du football

logent dans des familles d'accueil. Les entraîneurs travaillent en étroite collaboration avec l'école et les clubs de football des joueuses. La sélection s'effectue par le biais d'entraînements et de tournois d'évaluation. Les meilleures joueuses se voient offrir une place dans l'école de football. De nombreuses sportives font ensuite le saut vers une équipe nationale, certaines même vers l'équipe nationale A.

#### Centre de formation de l'ASF à Bienne Lara Friederich, footballeuse



Lara Friederich fait partie des joueuses suisses les plus talentueuses de sa génération. Elle s'entraîne en compagnie de 18 autres jeunes filles au Centre de formation national de l'Association Suisse de Football à Bienne. Le week-end, Lara joue dans son club avec le Team TOBE, une équipe de garçons. Elle est déjà convoquée en équipe nationale M16. «Je me suis déplacée avec l'équipe nationale à deux reprises et j'ai pu jouer contre des sélections étrangères. C'était quelque chose de vraiment particulier pour moi», raconte Lara.

Lara a commencé à jouer au football dès sa plus tendre enfance, et il était rare de ne pas la voir avec un ballon lorsqu'elle jouait avec ses copains du voisinage. Elle a commencé sa carrière au FC Lozwil/Madiswil. Lara est aujourd'hui en 9<sup>e</sup> année. Elle fréquente l'école secondaire à Bienne, où elle a de bonnes notes. À l'école, elle côtoie d'autres athlètes de toute la Suisse qui s'entraînent à Macolin ou à Bienne.

Lara vit dans une famille d'accueil et partage sa chambre avec une copine de football. Toutes les deux s'entraînent tous les jours, soit le matin, soit l'après-midi. Leur planning hebdomadaire est bien rempli entre l'école, les entraînements et les devoirs. «C'était déjà un grand changement pour moi de venir au Centre de formation ici à Bienne. J'ai eu besoin de quelques mois pour m'habituer à ce quotidien assez exigeant.» Ce sont principalement les sélectionneuses nationales qui dirigent l'entraînement à Bienne. L'accent est mis sur la technique et la tactique. Les joueuses viennent de toutes les régions de Suisse et parlent l'allemand, le français et l'italien. Elles fréquentent soit l'école secondaire germanophone, soit l'école secondaire francophone. «Au centre de formation, nous parlons



allemand le lundi et le mardi, français le jeudi et le vendredi, et nous pouvons choisir la langue le mercredi. Nous partageons les repas de midi et du soir tous ensemble au Centre de formation. Là-bas, nous avons une heure de devoirs surveillés avant ou après l'entraînement.» Les entraîneurs attachent de l'importance à une alimentation équilibrée et encouragent l'esprit d'équipe chez les filles.

L'atelier d'études permet notamment à Lara de travailler sur les cours manqués lors de ses absences. Les filles reçoivent également un soutien médical et mental. «Un physiothérapeute nous rend visite deux fois par semaine, et un coach mental travaille avec nous environ quatre fois par an.»

Lara reçoit un appui important de ses parents. «Mes parents viennent voir les matches et savent me motiver lorsque cela va moins bien.»

Le séjour de Lara au Centre de formation national de Bienne prendra fin l'été prochain. Elle rejoindra ensuite une classe de sport du «Gymnasium Neufeld» de Berne et jouera pour YB. «Mon but est de jouer un jour à l'étranger et de faire partie de l'équipe nationale A.»

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Apprentissages pour sportifs d'élite

### Des solutions sur mesure

**Conversations entre deux footballeuses du cadre national:**  
**«Je suis actuellement un apprentissage de commerce. L'apprentissage, l'école professionnelle, l'EMP et l'entraînement de football... c'est super dur. Je n'aurais jamais cru! Je consacre tout mon temps libre et mes vacances aux camps d'entraînement et aux matches de championnat. Je n'ai même pas le temps de me reposer!» Sa camarade lui répond:**  
**«En t'écoutant, je suis contente de pouvoir suivre mon apprentissage d'employée de commerce à l'école de commerce pour sportifs. On me donne congé quand j'ai des compétitions et j'ai assez de vacances. Je n'ai aucun stress, mais c'est vrai que ma formation dure un an de plus!»**

Comme le montre cet exemple, pour un apprentissage aussi, il est judicieux de rechercher une solution compatible avec le sport, afin que la double charge entraînement-formation ne soit pas trop lourde. Seules quelques formations professionnelles proposent des solutions sur mesure pour la pratique d'un sport:

#### Employé-e de commerce:

Possibilités de formation

- Écoles supérieures de commerce pour sportifs
- Écoles de commerce et écoles professionnelles pour sportifs, quatre ans au lieu de trois
- Apprentissage de commerce pour sportifs d'élite, quatre ans au lieu de trois

Vue d'ensemble des écoles et des apprentissages pour sportifs dans toute la Suisse:

[www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/ecoles.html](http://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/ecoles.html)

### Convention supplémentaire au contrat d'apprentissage

**Luca, cycliste et membre du cadre national, suit un apprentissage de mécanicien en maintenance d'automobiles. Il a prolongé d'un an sa formation et a conclu avec son maître d'apprentissage passionné de sport une convention supplémentaire écrite qui lui permet de s'absenter pour l'entraînement et les camps d'entraînement. Il a aussi structuré ses cours à l'école professionnelle de telle façon qu'il manque aussi peu que possible. Il vit ainsi plus sereinement son apprentissage.**

Pour la plupart des apprentissages, il est important de trouver une entreprise formatrice adaptée au sport et de négocier avec elle une solution individuelle, par exemple une solution à temps partiel ou une prolongation de l'apprentissage. L'employeur et l'apprenti doivent faire preuve d'un haut degré de flexibilité et d'engagement pour combiner le sport de performance et l'entraînement avec le travail en entreprise. Le sport de performance, l'école professionnelle, l'entreprise formatrice et les cours interentreprises doivent être coordonnés. Des accords clairs doivent être conclus entre l'apprenti et l'entreprise formatrice pour que la période de formation se déroule de manière satisfaisante.

Swiss Olympic décerne une vignette aux entreprises formatrices adaptées au sport de performance. Pour qu'une entreprise formatrice obtienne cette distinction, l'apprenti doit être en possession d'une Swiss Olympic Talent Card catégorie nationale ou régionale. Le canton a également besoin d'un bureau de coordination pour le sport de performance et la formation professionnelle.

[www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/lehre.html](http://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/lehre.html)

Association suisse de football  
ASF

Convention supplémentaire  
au contrat d'apprentissage pour sportifs de pointe

Les parties contractantes adoptent la convention suivante en tant que partie intégrante du contrat d'apprentissage:

Apprenti  
Apprentissage  
Place d'apprentissage \_\_\_\_\_  
Responsable de l'apprenti \_\_\_\_\_

- L'apprenti peut, en plus de sa formation professionnelle, être formé et perfectionné comme sportif de pointe dans les cadres sportifs de l'Association suisse de football.
- La place d'apprentissage lui garantit \_\_\_\_\_ années d'apprentissage et jusqu'à \_\_\_\_\_ jours d'absence par année pour l'entraînement et les compétitions de sa catégorie en Suisse et à l'étranger.
- La relation d'apprentissage est prolongée de la durée correspondant aux absences de manière à ce qu'il n'y ait pas de préjudice financier.
- La demande doit être faite à l'employeur mentionné que les dates sont connues.
- Le \_\_\_\_\_ définit la mention \_\_\_\_\_ comme inscriptions pour l'apprenti. La mention continue pour l'employeur, l'école professionnelle, l'apprenti et le représentant légal la personne de contact privilégiée.
- L'école professionnelle doit être activée collectivement. Si des absences s'avèrent inhabituelles en raison d'activités sportives, une demande écrite devra être adressée en temps utile à l'école professionnelle concernée.

Entre \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Les parties contractantes  
Place d'apprentissage      Représentant légal      Apprenti  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Autorité de l'Administration cantonale  
\_\_\_\_\_  
Le par  
\_\_\_\_\_  
(Assesseur)  
\_\_\_\_\_  
(Assesseur)

Convention supplémentaire au contrat d'apprentissage.



«Des solutions adaptées à chaque niveau sont nécessaires dans le football et la formation pour quiconque voulant développer constamment son potentiel et franchir le grand pas vers une carrière de footballeur professionnel.»

**Heinz Moser**

Chef de service – Equipes nationales juniors



## CONSEILS

### Questions utiles avant de choisir une profession

- L'apprentissage envisagé est-il compatible avec le sport d'élite? (La réponse sera dans la plupart des cas négative dans l'hôtellerie, la vente ou encore le milieu hospitalier, où les horaires sont irréguliers et le travail fréquent les week-ends. Les professions trop éprouvantes physiquement ne conviennent généralement pas non plus.)
- Plus tard, pourras-tu exercer cette profession à temps partiel?
- As-tu envisagé l'alternative d'une école de sport (p. ex. école de commerce pour sportifs)?
- Es-tu à la hauteur des exigences liées à la formation choisie (moins de temps pour les devoirs)?
- École professionnelle supérieure: entre l'apprentissage, l'entraînement et les compétitions, trouveras-tu assez de temps pour fréquenter une école professionnelle supérieure? Pour les sportifs d'élite, l'EMP II (après l'apprentissage) convient d'ordinaire davantage.
- Planification de la suite de ta carrière: qu'en est-il de ta carrière professionnelle après l'apprentissage? Ton sport et ta profession seront-ils bien compatibles?

### Tu recherches une entreprise formatrice favorable au sport? Songe aux points suivants:

- L'entreprise formatrice est-elle favorable au sport?
- Le site de l'apprentissage et de l'école professionnelle ne doit pas être trop éloigné de ton lieu d'entraînement et de ton domicile.
- L'engagement sportif et la formation sont-ils compatibles en matière d'horaire? As-tu établi un calendrier incluant compétitions, entraînements et camps d'entraînement (sans oublier les temps de déplacements) que tu pourras évoquer et mettre en place avec ton futur maître d'apprentissage?
- Une solution à temps partiel, une prolongation de l'apprentissage ou d'autres conventions supplémentaires au contrat d'apprentissage sont-elles possibles? Le maître d'apprentissage peut-il aussi l'envisager? Important: les accords conclus doivent être consignés par écrit aussi précisément que possible, p. ex. dans une convention supplémentaire fournissant des informations sur les absences pendant les entraînements et les compétitions ainsi que sur la prolongation de l'apprentissage.
- As-tu la possibilité de rattraper ton retard scolaire et professionnel?

### Cours de soutien et de rattrapage

Pour les sportifs d'élite souvent absents à l'école pour cause de compétitions ou de camps d'entraînement, il n'est pas évident de rattraper les cours manqués. À Macolin, ProLern propose aux sportifs d'élite du degré primaire, du degré secondaire I et II et du niveau école professionnelle des cours de soutien et de rattrapage, une préparation aux épreuves et un suivi scolaire pendant les camps d'entraînement organisés dans la commune bernoise.

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Apprentissages pour sportifs d'élite

Écoles de commerce pour sportifs, écoles professionnelles pour sportifs: employé-e de commerce

**Au sein des écoles professionnelles pour talents sportifs ou des écoles de commerce pour sportifs, les apprenants suivent une formation à l'école et dans une entreprise. L'école prend en considération les plans d'entraînement et offre aux sportifs d'élite des conditions optimales en adaptant les horaires scolaires et professionnels. Au terme de quatre ans au lieu de trois, les apprenants obtiennent leur CFC d'employé de commerce. Ils disposent pendant leur formation de davantage de périodes sans cours et peuvent facilement obtenir des congés pour**

**participer à leurs compétitions sportives. L'appartenance à un cadre est une condition d'admission, tout comme un volume d'entraînement d'au moins 10 à 15 heures par semaine et la recommandation de l'entraîneur, du club ou de la fédération. Les apprenants ont également parfois la possibilité de suivre des cours d'entraînement mental, de nutrition ou de musculation. Dans certaines écoles, il est possible d'obtenir la maturité professionnelle.**

### UNITED School of Sports

Simon Sohm  
était déjà pro  
à 17 ans



Simon Sohm a 18 ans. C'est un talent exceptionnel du FC Zurich, qui a signé son premier contrat professionnel alors qu'il n'avait que 17 ans. Simon fait partie de l'équipe nationale M19 et est actuellement en 3<sup>e</sup> année d'apprentissage à l'UNITED school of sports. Simon n'est pas peu fier en pensant à ces derniers mois: il a pu participer à la phase finale de l'Euro M17 et a fêté ses débuts avec la première équipe du FCZ. Parapher un contrat pro à 17 ans le rend fier.

Simon a commencé sa carrière à 5 ans au FC Affoltern. À 7 ans, il est passé au FC Zurich. Simon s'entraîne aujourd'hui avec la première équipe et joue avec les M21 du FC Zurich. Son avis: «Avoir plaisir à jouer au football est ce qu'il y a de plus important pour avoir du succès. Le fait que je me sois toujours beaucoup entraîné porte aujourd'hui ses fruits.»

Simon fréquente l'UNITED School of Sports de Zurich. C'est là qu'il suit sa formation d'employé de commerce. La formation dure quatre ans. Il suit actuellement une formation professionnelle chez Gollmann et Zwick. Cette entreprise aime le sport. Simon est donc libéré sans problème lorsqu'il est convoqué par l'équipe nationale ou qu'il doit se déplacer avec son équipe. Durant les qualifications et la phase finale de l'Euro M17, Simon a manqué environ neuf semaines d'école. Difficile, dans ces conditions, de suivre un apprentissage «normal» dans une entreprise formatrice. «L'école UNITED facilite ma carrière sportive», explique Simon. «La formation n'est pas simple, mais elle est plus simple qu'un apprentissage dans une entreprise. Si je devais négocier chaque absence avec mon patron, ce serait presque impossible.» Simon trouve qu'il parvient bien à combiner sa formation et le sport à l'UNITED school

of sports, même si cette double charge est conséquente et que le temps libre est rare. Pour le jeune joueur, il est important de terminer son apprentissage: «En le réussissant, je pourrai ensuite poursuivre ma formation après ma carrière de footballeur et ainsi trouver plus facilement un travail.»

Avant sa formation professionnelle, Simon a suivi pendant deux ans les cours de commerce de l'UNITED School of Sports. Cela représentait 22 leçons par semaine, dont 14 à 16 d'enseignement proprement dit et 6 à 8 heures d'études durant lesquelles il pouvait faire ses devoirs ou rattraper son retard. Simon participe aux entraînements matinaux du FC Zurich le lundi, mardi et mercredi entre 10h et 12h. Quelques-uns de ses camarades (joueurs de handball, patineuses artistiques, spécialistes de natation synchronisée ou d'athlétisme, etc.) fréquentent en partie aussi les offres d'entraînement de l'UNITED en musculation, endurance et vitesse.

Les parents de Simon encouragent leur fils et viennent régulièrement aux matches. «Mes parents me soutiennent à la perfection. Je leur dois tout!», insiste-t-il. Simon se réjouit déjà à l'idée d'avoir en poche son diplôme professionnel. «Ensuite, je me concentrerai à 100% sur le football!»



# Choix d'une profession et planification de carrière

## Jeune professionnel sans diplôme

Quand cette option est-elle un bon choix?

*Sebastian Osigwe, joueur du FC Lucerne, avait 16 ans lorsqu'il a tout misé sur le football il y a huit ans. Il a manqué de peu l'entrée à l'école de commerce pour sportifs (apprentissage d'employé de commerce). Un apprentissage dans une entreprise n'était pas envisageable, car entre l'équipe nationale M17 et le FC Lucerne (M18 et en partie déjà M21) ce joueur talentueux était en partie déjà soumis à une charge sportive très lourde. Aussi a-t-il trouvé une solution spéciale avec le FCL. Sebastian s'est renseigné auprès de l'orientation professionnelle de l'ASF sur les avantages et les inconvénients qu'il aurait s'il renonçait provisoirement à une formation et a aussi appris comment combler cette lacune ultérieurement. Ainsi, en marge de ses entraînements de football, il a suivi divers cours commerciaux dans une école de commerce privée. Il a pris des cours de diplôme en anglais, en français et en informatique, qui seront pris en compte lorsqu'il reprendra probablement sa formation.*



*Aujourd'hui, Sebastian Osigwe est âgé de 24 ans et est gardien au SC Kriens, en Challenge League. Son avenir est prometteur et il est déjà observé de près par l'équipe nationale A nigériane ainsi que par des clubs étrangers. Dans l'intervalle, Sebastian a déjà terminé avec succès un apprentissage de praticien en denrées alimentaires et termine maintenant sa deuxième année en tant que gestionnaire du commerce de détail.*

Il peut arriver que des joueurs de football, de hockey sur glace ou de tennis ne puissent soudain plus concilier formation et sport. Cela arrive par exemple lorsqu'ils commencent tôt à jouer et à s'entraîner avec la première équipe.

Dans certains cas, il peut être judicieux d'interrompre un apprentissage, de renoncer à une formation professionnelle et de passer professionnel directement après l'école secondaire. Mais il faut soigneusement peser le pour et le contre avant de prendre une telle décision. En outre, le jeune sportif et ses parents doivent connaître les conséquences d'un renoncement ou d'une interruption de la formation et savoir comment la reprendre ultérieurement. Il faut particulièrement veiller à bien structurer les journées et les semaines.

## CONSEILS

Ta situation sportive est-elle compatible avec une telle décision? Quelles seront tes futures structures de club et d'entraînement? Disposes-tu dans ton futur club de bonnes opportunités de développement et de formation? Dans quelle équipe peux-tu jouer? Quelles garanties as-tu reçues? Parles-en avec l'entraîneur de ton club et ton entraîneur national.

Dans ton cas, quelles seraient les conséquences si tu décidais d'interrompre ta formation ou d'y renoncer, et comment pourrais-tu la reprendre ultérieurement? À quoi devras-tu veiller pendant ta carrière de sportif professionnel pour que cette période compte pour une formation professionnelle ultérieure et que tu puisses ensuite suivre une formation plus courte?

Solliciter l'avis d'un «spécialiste en orientation professionnelle» qui guide les sportifs d'élite est une bonne idée dans tous les cas.

Quelles sont les conditions de ton contrat de travail avec ton club (AVS, assurance, salaire)? Avant de le signer, fais lire ton contrat à un spécialiste objectif (juriste).

Hormis l'entraînement, de quoi sera fait ton quotidien? Peux-tu suivre des cours de langues ou de formation continue? Les jeunes sportifs ne sont pas suffisamment formés en tant que professionnels. Ils ont besoin d'une vie quotidienne structurée et de défis intellectuels pour influencer positivement le développement de leur personnalité.

Serait-il judicieux d'ouvrir un compte de formation pour une future formation, sur lequel tu pourrais verser une partie de ton salaire et ensuite te financer une formation initiale?

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Jeune professionnel sans diplôme



### Moyens possibles pour obtenir un diplôme reconnu après une carrière de sportif professionnel:

- Tu es un **apprentissage traditionnel** dans une entreprise formatrice ou, par la voie scolaire, dans une école de commerce, et décroches ainsi ton certificat fédéral de capacité (CFC).
- Tu te prépares à l'**examen de fin d'apprentissage** de façon autonome ou grâce à des cours et décroches ton CFC **sans avoir suivi d'apprentissage professionnel** (admission directe à l'examen final en vertu de l'art. 32). Tu dois disposer de cinq ans d'expérience professionnelle. En général, le temps passé comme sportif professionnel est pris en compte (contrat et certificat de travail). Il faut aussi apporter la preuve de deux à trois ans d'expérience dans la profession (voir ordonnance sur la formation correspondante).
- «Validation des acquis de formation» signifie: **tu présentes dans un dossier les compétences** acquises dans la profession. Des experts examinent le dossier et déterminent quelles compétences peuvent être comptabilisées pour l'obtention du CFC. Tu rattrapes ensuite les parties de formation manquantes et obtiens ton CFC. Tu dois prouver que tu disposes d'une expérience professionnelle de cinq ans et de quelques années d'expérience dans la profession (pour l'instant, cette procédure ne concerne que quelques professions).
- Pour certaines formations continues (spécialiste de logistique avec brevet fédéral, spécialiste de marketing avec BF, etc.), tu peux te préparer **directement à l'examen professionnel fédéral (BF)** sans devoir suivre auparavant une formation initiale (apprentissage); quelques années d'expérience professionnelle sont cependant nécessaires dans le domaine professionnel correspondant.

### Important!

Conserve soigneusement tous tes justificatifs et certificats de travail ainsi que tes contrats de travail. De cette façon, ton expérience professionnelle (p. ex. en tant que footballeur ou hockeyeur) sera comptabilisée au moment d'obtenir un diplôme le moment venu!

Le contrat de travail doit être conclu par écrit. Si tu es mineur, le contrat ne peut avoir une validité de plus de trois ans. Il doit en outre être signé par l'un de tes parents. Tu trouveras un contrat standard pour la Suisse à l'adresse suivante:

[https://org.football.ch/portaldata/28/Resources/dokumente/fr/04\\_non\\_amateurs\\_et\\_intermediaires/4.2.1\\_Contrat\\_de\\_travail\\_standard\\_pour\\_joueurs\\_non\\_amateurs.pdf](https://org.football.ch/portaldata/28/Resources/dokumente/fr/04_non_amateurs_et_intermediaires/4.2.1_Contrat_de_travail_standard_pour_joueurs_non_amateurs.pdf)

Durant ta carrière de sportif professionnel, tu peux suivre des cours de formation continue qui seront éventuellement pris en compte lors d'une formation professionnelle ultérieure. Exemple: lors d'une formation ultérieure d'employé de commerce, les titulaires de diplômes de langues (BEC, First Certificate, certificat Goethe, etc.) et d'informatique (ECDL) seront dispensés de suivre des cours dans ces matières et pourront être entièrement ou partiellement exemptés de l'examen de fin d'apprentissage. Conserve soigneusement tous tes justificatifs et attestations de cours!

# Choix d'une profession et planification de carrière

## Formations continues et études

*Patrick est un talentueux joueur de hockey sur glace. Il a récemment terminé avec succès son apprentissage de commerce et a également reçu une belle offre du club de hockey de Rapperswil. Une chose est sûre: il doit mener avec la même détermination sa carrière sportive et la suite de sa carrière professionnelle. Le jeune talent exceptionnel ne veut plus être accablé par le stress et le surmenage. Après une planification de carrière soignée, la suite prend pour lui la forme de modules. Ainsi, il va suivre à Zurich l'école professionnelle supérieure II en cours d'emploi. Cette formation l'occupera à 30%. Il consacra le reste de son temps au hockey sur glace. Au terme de cette école professionnelle supérieure, Patrick aura la possibilité de se lancer plus en avant dans des études en économie d'entreprise.*

Dans la plupart des cas, une fois la formation terminée (apprentissage ou école du degré secondaire supérieur), c'est le début de la véritable carrière professionnelle. À cet égard, la clé du succès réside dans une formation continue régulière.

Quiconque termine sa formation initiale peut adapter sa formation continue à sa carrière de sportif d'élite. Les jeunes disposent d'une quantité de formations continues qui requièrent plus ou moins de temps et sont plus ou moins flexibles: cours de langue, **e-learning**, **cours de perfectionnement en informatique par modules**, **cours à distance** ou cours de préparation qui débouchent sur un diplôme fédéral, formations plus intensives dans des hautes écoles et des hautes écoles spécialisées.

Attention toutefois: pour les sportifs d'élite, ce qui est proposé sur le papier ne s'applique pas toujours. Certaines écoles sont disposées à proposer des **solutions spéciales** aux sportifs. **Des formations par modules** facilitent notamment la bonne gestion de leur calendrier chargé. Les écoles ne sont pas toutes ouvertes à ce type de solutions et les systèmes scolaires ne se prêtent pas tous à une prolongation des études. En matière de formation professionnelle continue, un constat s'impose: il existe beaucoup d'options, mais toutes nécessitent information, conseil, planification et communication.

## CONSEILS

### Songez aux points suivants:

- Es-tu déjà prêt à commencer une nouvelle formation ou as-tu besoin d'une pause?
- Souhaites-tu, pour un moment au moins, te concentrer à 100% sur ta carrière sportive?
- As-tu établi un calendrier et sais-tu combien de temps tu peux consacrer à ta formation?
- Sais-tu où tu seras dans les prochaines années? Peut-être à l'étranger?
- Es-tu déjà passé au centre d'information professionnelle pour te renseigner sur les différentes possibilités de formation?
- Connais-tu les services de consultation qui peuvent t'aider au moment de coordonner études et sport d'élite?
- Financement: as-tu défini les coûts de cette nouvelle formation?



# Choix d'une profession et planification de carrière

## Formations continues et études

### Formations continues adaptées

#### École de maturité professionnelle (EMP) après l'apprentissage

Pour les sportifs qui suivent une formation professionnelle initiale exigeante, on recommande dans la plupart des cas la maturité professionnelle après l'apprentissage, afin que l'accumulation école-formation-sport ne soit pas trop contraignante. L'EMP peut être suivie à temps partiel ou en tant que formation à distance. Elle permet en général d'entrer sans examen d'admission dans une haute école spécialisée.

#### Maturité fédérale pour adultes

Pour décrocher la maturité fédérale, les sportifs peuvent opter pour des filières à temps partiel ou à distance, que proposent aussi bien des institutions publiques que privées.

#### Examen professionnel fédéral et examen professionnel supérieur

Quiconque dispose de l'expérience professionnelle requise peut se préparer, par le biais d'un cours de préparation, à des examens professionnels fédéraux et à des examens professionnels fédéraux supérieurs, notamment dans le domaine du marketing, des relations publiques ou du fitness, afin de devenir spécialiste.

#### Écoles supérieures

Après la réussite de leur apprentissage, les athlètes peuvent fréquenter une école supérieure (ES), par exemple pour devenir économiste d'entreprise ES, ou une école technique ES pour suivre une formation continue avec orientation pratique. Diverses écoles privées soutiennent les athlètes de haut niveau et leur offrent des horaires flexibles.

#### Hautes écoles (universités/EPF/hautes écoles spécialisées)

Diverses universités accueillent les sportifs de haut niveau et leur permettent de prolonger leurs études ou de reporter leurs examens. Différentes filières peuvent également être suivies à temps partiel. Tous les domaines d'études ne sont toutefois pas forcément adaptés à une combinaison avec le sport de haut niveau. Les universités ne sont pas toutes arrangeantes de la même façon avec les sportifs. Il vaut la peine de comparer les offres des hautes écoles et de demander conseil. Dans les hautes écoles, des coordinateurs sont à la disposition des athlètes.

#### Formation à distance

UniDistance Suisse, la Fernuni Hagen (Allemagne) et la Haute École Spécialisée à Distance Suisse sont de bonnes alternatives aux universités sur place, en particulier pour les sportifs professionnels, si un degré élevé de flexibilité et d'indépendance est requis. Par exemple si un athlète se trouve souvent à l'étranger ou ne sait pas quel club il va rejoindre l'année suivante. Une formation à distance requiert une importante discipline personnelle. La diversité des filières est limitée. Il est aussi possible de se tourner vers l'étranger pour suivre d'autres filières à distance, notamment dans le domaine du management sportif. Il s'agit ici de déterminer au préalable si le diplôme est reconnu en Suisse ou non. [www.unidistance.ch](http://www.unidistance.ch), [www.fernuni-hagen.de/schweiz](http://www.fernuni-hagen.de/schweiz), [www.ffhs.ch/home/portraits/portrait\\_fr](http://www.ffhs.ch/home/portraits/portrait_fr)

*L'ancien footballeur allemand Oliver Bierhoff, qui a été pendant quatre ans joueur professionnel en Série A italienne au sein des clubs d'Udinese et de Milan AC, a suivi ses études de sciences économiques à l'Université de téléenseignement de Hagen.*

*Il a passé ses examens aux quatre coins du globe alors qu'il jouait en compétition, par exemple au Goethe-Institut de Rome ou encore au Consulat à Monaco. Si un match à l'étranger était prévu au même moment, pas de chance, il n'avait pas d'autre choix que de reporter son examen au semestre suivant.*

#### Modèle F

Plusieurs établissements de formation proposent des filières conçues selon le modèle F (= flexibilité). Au sein de ces établissements, les jeunes sportifs de haut niveau peuvent déterminer eux-mêmes leur rythme d'apprentissage et coordonner entraînements et compétitions avec leurs études.

[www.modelf.ch](http://www.modelf.ch)

### Vue d'ensemble des formations continues

[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) > Formation, Chercher formation continue  
<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/studium.html>

# Gestion des talents

## Une équipe de spécialistes

**En étroite collaboration avec ses partenaires du football de pointe des juniors, l'Association Suisse de Football (ASF) s'efforce généralement de promouvoir de manière ciblée, individuelle et globale les joueurs les plus talentueux après la 9<sup>e</sup> année scolaire. L'ASF attribue le label de qualité «Centre de performance ASF/SFL» aux clubs de la Swiss Football League qui sont organisés en partenariat et qui proposent l'ensemble de la structure de formation des M15 à M21. L'ASF s'attend à ce que l'amélioration de la formation des joueurs les plus talentueux conduise à plus de compétitivité dans la ligue et à un niveau plus élevé dans les équipes de sélection jusqu'à l'équipe nationale A.**

**La gestion des talents est un domaine important dans le nouveau concept de formation. Par ce terme, la Fédération et les clubs de formation comprennent un soutien global et la promotion des joueurs les plus talentueux. Le club ne forme pas seulement les jeunes sur le terrain de football aux niveaux technique et tactique. Il soutient aussi le joueur dans sa formation scolaire et professionnelle, dans le développement de sa personnalité, dans sa planification de carrière, l'hébergement, ainsi que dans la rééducation et les mesures liées à la médecine sportive.**

### **Massimo Ceccaroni**

Directeur de la relève, membre du Conseil d'administration, FC Bâle

### **Stefano Ceccaroni**

Responsable pédagogique, FC Bâle

Massimo et Stefano Ceccaroni expliquent comment le FC Bâle organise la gestion des talents: «Nous aspirons à une promotion globale des jeunes talents, tant au niveau du football et de l'école que du développement personnel. Les jeunes footballeurs doivent suivre la meilleure formation scolaire ou professionnelle possible en parallèle à leur formation sportive.» Stefano Ceccaroni est le responsable pédagogique du FCB. Il aide les talents à trouver un apprentissage idéal pour les sportifs, entretient des contacts avec les entreprises formatrices et les écoles de sport et soutient les joueurs qui sont logés dans les bâtiments du campus dans leur vie quotidienne. «Un footballeur doit donner le meilleur de lui-même non seulement sur le terrain mais aussi à l'école et pendant son temps libre, où il doit aussi se comporter correctement, par exemple en mangeant sainement, en dormant bien et en prenant soin de son corps. Tous les joueurs n'y parviennent pas, et de loin. Il nous semble important que les joueurs prennent leurs responsabilités. Nous cherchons à encourager cet aspect.»

Au FCB, tous les joueurs sont suivis par la gestion des talents. Massimo Ceccaroni, responsable de la promotion de la relève: «Nous ne faisons aucune différence entre les bons joueurs et les meilleurs talents.» Le FCB assure le suivi de la formation sportive, scolaire ou professionnelle à un degré similaire et élabore un plan de carrière avec le jeune. Un dossier personnel recense des accords d'objectifs, des évaluations, des analyses vidéo et des performances scolaires. Tous les six mois, les performances sportives et scolaires font l'objet de discussions avec le joueur, et de nouvelles étapes sont convenues. «Nous mettons le football et la formation scolaire ou professionnelle au même niveau. Et nous ne faisons pas que le dire, nous le vivons au quotidien», explique Massimo Ceccaroni. «Si les choses ne se déroulent pas bien pour un joueur à l'école, j'en informe le Directeur technique. L'entraîneur l'apprend moins d'une heure plus tard, ce qui lui permet aussi d'avoir un effet sur le joueur. Nous cherchons une solution ensemble. Ainsi, il est possible qu'un joueur ne participe pas aux entraînements matinaux pendant un certain temps jusqu'à ce que tout rentre dans l'ordre au niveau de l'école. La confiance et la coopération entre les responsables sportifs et pédagogiques sont importantes», explique Stefano Ceccaroni.

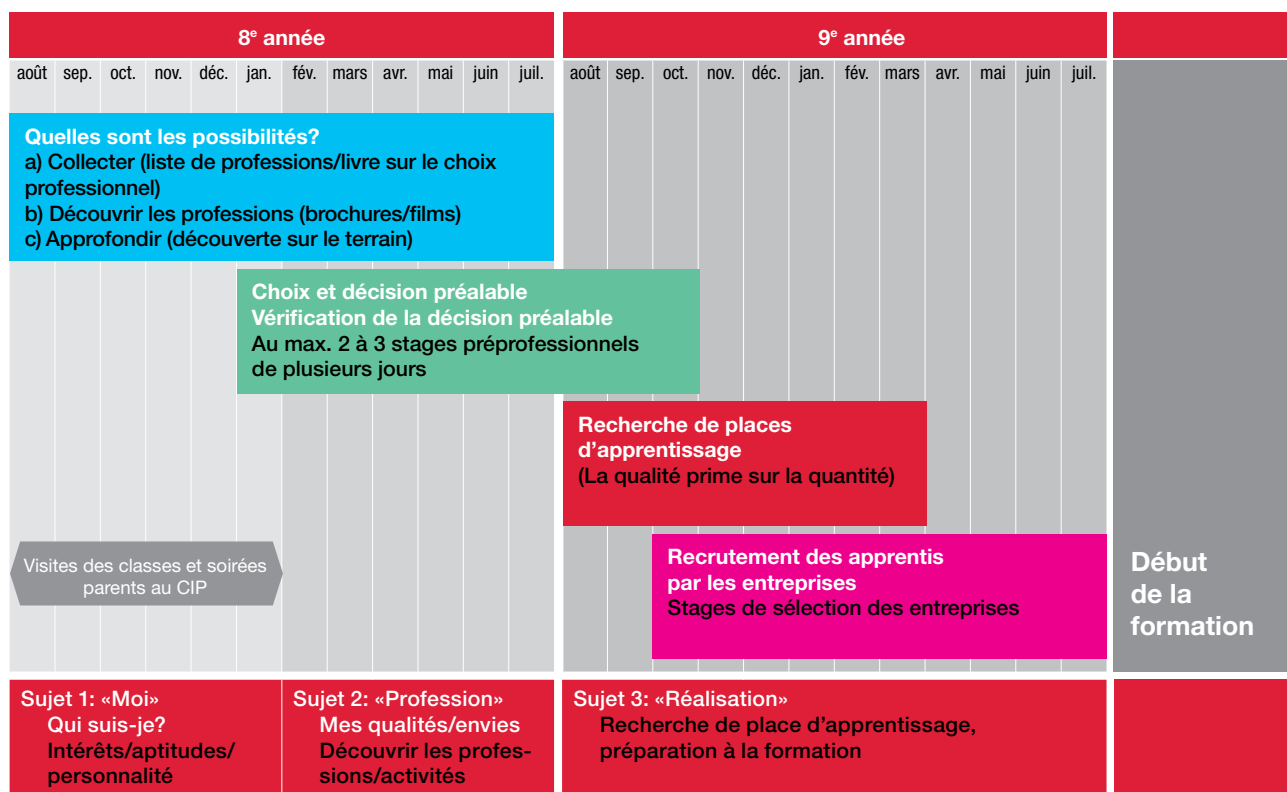
Massimo Ceccaroni: «Grâce à des profils d'exigences, à des analyses de compétition et à des exemples, nous montrons au joueur où il peut s'améliorer et répondons à ses besoins. Les joueurs et les parents peuvent vérifier les progrès et mieux comprendre de quoi il ressort. Il y a quelques années, c'était la perception subjective d'un entraîneur qui jouait un rôle dans la progression d'un joueur. Aujourd'hui, différents spécialistes (entraîneurs, préparateurs physiques, analystes vidéo, etc.) encadrent un talent et lui montrent où se situe son potentiel. Il est par exemple possible d'expliquer à un défenseur si son volume de course est suffisant, combien de duels il a gagnés ou combien de passes il a manquées. Nous avons vraiment quelque chose de concret à présenter aux joueurs et parents. Nous voulons que les joueurs sachent que nous les soutenons afin qu'ils accomplissent de grandes choses. Or de grandes choses nécessitent aussi un important dévouement!»



**«Nous aspirons à une promotion globale des jeunes talents, tant au niveau du football et de l'école que du développement personnel!»**

# Calendrier du choix professionnel

## Guide pour la recherche de places d'apprentissage



CIP-Oberlin

**Le choix du métier débute en 8<sup>e</sup> année. Mais ce n'est pas si simple: à 13 ou 14 ans, on se pose beaucoup de questions. De quoi suis-je capable? Qu'est-ce que je veux? Quelles sont mes possibilités? Quand commencer à rechercher une place d'apprentissage? Face à toutes ces questions, beaucoup ne savent pas par où commencer ni où se renseigner. Ce calendrier du choix professionnel t'aidera à mieux franchir tous ces obstacles.**

### Qui suis-je?

Dans un premier temps, essaie de déterminer tes intérêts et tes aptitudes. Cela survient la plupart du temps à l'école, lors de l'enseignement du choix professionnel. Mais à la maison, les conversations avec tes parents, tes frères et sœurs et tes amis peuvent aussi t'aiguiller.

### Quelles sont mes qualités/envies?

Au centre d'information professionnelle (CIP), tu trouveras des brochures d'information sur les apprentissages, les écoles et les formations continues. Les cahiers de profil professionnel ou les livres sur le choix professionnel te permettent de te forger une première idée. Si tu as déjà une idée de formation en tête, tu peux la vérifier grâce aux outils d'orientation professionnelle du site [www.berufsbilder.ch](http://www.berufsbilder.ch) (en allemand) et aux stages préprofessionnels. Ils te permettent de vérifier ton choix professionnel. Ils doivent uniquement survenir après une préparation approfondie. Ton service d'orientation professionnelle te fournira les adresses nécessaires. Demande-toi aussi si la profession de ton choix est compatible avec le sport d'élite (voir page 15).

### Comment trouver une place d'apprentissage?

La recherche de place d'apprentissage et la préparation à une autre école commencent d'ordinaire au début de la 9<sup>e</sup> année. Avant de poser ta candidature, tu dois t'être bien informé, avoir suivi des séances d'information, être allé sur le terrain et avoir suivi un stage



préprofessionnel dans la profession choisie. Ton service d'orientation te fournira les adresses des places d'apprentissage; tu peux aussi les trouver à l'adresse [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch). Utilise tes relations pour trouver une entreprise favorable au sport. La liste des sponsors de ton club pourrait t'aider. Ou peut-être que le coordinateur école/profession de ton club connaît une entreprise. Un conseil: et passe en revue toutes les entreprises de la Bourse suisse des places d'apprentissage. Tu seras étonné de découvrir certaines des entreprises qui y figurent, notamment liées au sport. Avant de déposer ta candidature par écrit, téléphone pour savoir si la place est encore disponible et comment tu dois leur présenter ta candidature. Tu gagneras du temps!

Si on te convie à un **entretien d'embauche**, prépare-toi en conséquence. Prépare des réponses aux questions susceptibles d'être posées et cherche aussi ce que tu aimerais savoir de l'entreprise. Tu montres ainsi ton intérêt! Prends avec toi ton **calendrier**: il présente les informations sur tes heures d'entraînement, tes camps d'entraînement et tes compétitions. À l'ASF, on met à ta disposition un **modèle de convention supplémentaire** (voir page 14) au contrat d'apprentissage. Les maîtres d'apprentissage apprécieront de ne pas avoir à le rédiger eux-mêmes. Songe à une proposition de solution équitable (p. ex. une prolongation de l'apprentissage) que tu pourras évoquer avec le maître d'apprentissage. La présence de ton entraîneur à l'entretien est souvent un avantage.

As-tu déjà entendu parler de basic-check [www.basic-check.ch](http://www.basic-check.ch) ou de multichack [www.gateway.one/multichack](http://www.gateway.one/multichack)? Ce sont des tests que de nombreuses entreprises exigent à l'heure actuelle.

Tu ne parviens pas à te décider? Tu as besoin d'encore un peu de temps? Tu aimerais améliorer tes notes à l'école? Renseigne-toi auprès de l'orientation professionnelle sur les différentes solutions intermédiaires à disposition. Une 10<sup>e</sup> année peut être proposée aux sportifs d'élite. L'orientation professionnelle te fournira les délais d'inscription précis pour les écoles du degré secondaire supérieur, pour les écoles professionnelles supérieures et pour la 10<sup>e</sup> année.

## Orientation professionnelle

Utilise les offres de l'orientation professionnelle publique à ta disposition: le CIP te propose des informations, des adresses et un conseil personnel; si tu le souhaites, tu peux également y passer des tests d'intérêt et d'aptitude.

Tu trouveras l'adresse de ton service d'orientation professionnelle sur le site: [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

# Ce que les parents devraient savoir



Vous êtes au bord du terrain et vibrez à l'unisson. Vous trimballez des sacs énormes, faites office de chauffeur et de préposé au matériel. Vous consolez votre protégé lorsqu'il échoue et sautez de joie lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée en tête: tel est le rôle des parents d'un jeune sportif d'élite. Personnes de référence, vous êtes proches de votre enfant et vivez avec lui les défaites et les victoires. Votre rôle est similaire au moment du choix professionnel.

- Accompagnez votre enfant au moment de son choix professionnel. En tant que parents, vous êtes ses interlocuteurs les plus importants. Aidez votre enfant à choisir une profession étape par étape et à développer une perspective.
- De nos jours, la première décision sur la profession n'est plus définitive. Mais il est important de bien se lancer dans la vie professionnelle: cela motive, donne de la confiance en soi et se répercute également positivement sur la carrière sportive.
- Prenez position. Quelles formations privilégieriez-vous? Prenez aussi au sérieux les souhaits irréalisables de votre enfant.
- Apprenez à découvrir avec votre enfant différentes sources d'informations: l'orientation professionnelle, le portail d'orientation professionnelle [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch), ainsi que la brochure «Programmes scolaires adaptés aux talents sportifs» disponible sur le site [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)
- Discutez avec votre enfant des différentes options de formation. Quels sont les avantages et les inconvénients? Comment combiner idéalement formation et sport? Votre enfant connaît-il les possibilités de formation destinées aux sportifs d'élite?

- Prenez contact avec le professeur, l'entraîneur et le conseiller professionnel. Quelles sont les perspectives sportives? À quelles charges votre enfant devra-t-il faire face? Quelles possibilités voient les professeurs et les conseillers professionnels?
- Efforcez-vous d'évaluer objectivement le potentiel de votre enfant. Consultez pour ce faire les chefs Footeco et les entraîneurs de l'ASF, ou l'entraîneur national.
- Soutenez votre enfant dans sa recherche de place d'apprentissage. Motivez votre enfant à rédiger ses candidatures et consolez-le en cas de réponse négative. Aidez-le à trouver une entreprise formatrice favorable au sport.
- Votre enfant souhaiterait-il aller au gymnase sportif? Assistez avec lui à la soirée d'orientation et veillez à ce qu'il ait suffisamment de temps pour se préparer aux épreuves du gymnase à côté de ses activités sportives.
- Parfois, une année scolaire supplémentaire, une année de maturation, est nécessaire.
- Prenez en considération les offres de conseil de l'orientation professionnelle publique, de Swiss Olympic et des différentes fédérations telles que l'ASF.
- Les frais de formation dépassent parfois les fonds à disposition. Les solutions incluant des écoles de sport privées sont chères. Renseignez-vous en matière de financement et de bourses auprès des responsables cantonaux de la promotion de la relève et auprès du service de conseil sur les bourses de votre office d'orientation professionnelle.

## Irene Zangger

Mère de trois joueurs de hockey talentueux, elle a par deux fois fait l'expérience de l'interruption d'un apprentissage, lorsque la charge sportive devenait trop importante pour ses fils.



«Pour mes fils, l'école de commerce pour sportifs a représenté une formidable plate-forme permettant d'organiser une formation tout en exerçant un sport d'élite. De telles solutions seraient souhaitables dans toutes les filières professionnelles!»



# Ce que les entraîneurs devraient savoir

Pour de nombreux jeunes, les entraîneurs sont d'importantes personnes de référence et jouent en conséquence un rôle majeur au moment de prendre les décisions clés de leur vie. Votre opinion sur l'école et la formation professionnelle est essentielle. Afin que l'enseignement, l'apprentissage, la profession et le sport d'élite ne fassent pas perdre pied à vos sportifs, vous devez faire preuve de soutien et de compréhension.

## Comment soutenir vos protégés:

- Soyez ouvert et franc avec vos sportifs quant à leurs véritables chances de carrière dans le sport d'élite, afin qu'ils les prennent en considération à l'heure de choisir une profession.
- Intéressez-vous au choix professionnel et à la planification de la carrière de vos sportifs et soyez à l'écoute. S'ils sont épanouis dans leur formation, vos sportifs seront plus performants dans leur sport.
- Définissez avec vos sportifs des objectifs concrets et vérifiez-les régulièrement en conséquence.
- Prônez l'apprentissage tout au long de la vie. De cette façon, vous faciliterez aux sportifs la transition vers une nouvelle phase de leur vie au terme de leur carrière dans le sport d'élite.
- Terminer avec succès la formation scolaire ou professionnelle est déterminant; cela élargit le spectre de possibilités du sportif d'élite. Toutefois, attirez l'attention des sportifs sur les solutions de formation qui les soulagent: écoles de sport, prolongation de l'apprentissage ou accord spécial avec les écoles et les universités. En effet, il vaut mieux prendre un peu plus son temps et atteindre sereinement son but.
- Informez les sportifs d'élite et leurs parents des possibilités de formation et des points d'orientation pour sportifs d'élite. Distribuez cette brochure et renvoyez vos sportifs aux informations de Swiss Olympic «Programmes scolaires adaptés aux talents sportifs» sur le site [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch). Disposer de bonnes informations, c'est déjà la moitié du chemin de fait!
- Recherchez le dialogue personnel et la collaboration avec les professeurs, les formateurs et les parents. Cette prise de contact résoudra bien des problèmes et permettra une communication directe et franche.
- Transmettez rapidement aux professeurs et maîtres d'apprentissage les calendriers des entraînements et des compétitions, afin qu'eux aussi puissent planifier en conséquence.
- Sensibilisez les parents à la problématique du sport d'élite pour qu'ils comprennent les ambitions sportives de leurs enfants et les soutiennent au mieux.
- Recherchez toujours le dialogue avec les athlètes, en particulier ceux qui rencontrent des problèmes avec leur formation, et renvoyez-les aux points de consultation appropriés.
- Veillez à ce que les sportifs réalisent leur planification avec soin et incluent – très important – aussi le temps consacré aux déplacements, à la récupération et aux loisirs.
- Intégrez impérativement l'expérience du coordinateur école/profession (que l'ASF exige pour chaque partenariat du football de pointe des juniors) dans vos recommandations aux parents et aux joueurs.



## Reto Gertschen

Responsable de la formation des entraîneurs de l'ASF

«La complexité ne cesse de croître avec la numérisation, c'est-à-dire que les défis imposés à l'athlète par les influences extérieures et son environnement changent rapidement, tout comme les exigences imposées aux entraîneurs. L'entraîneur qualifié est à jour avec les dernières informations et continue à se former. Il possède les compétences nécessaires pour aider ses athlètes sur l'ensemble des stades de développement.»

# Swiss Olympic Talent Card et financement de la formation et de la formation continue

## La Swiss Olympic Talent Card peut ouvrir des portes!

La Swiss Olympic Talent Card permet de reconnaître le potentiel d'un jeune athlète et de confirmer son appartenance à un programme de soutien de la Fédération. Les cantons, communes, écoles et autres partenaires s'orientent sur cette évaluation actuelle des talents. Nous différencions les cartes suivantes:

- Swiss Olympic Talent Card **Local** > talent local (sur la liste)
- Swiss Olympic Talent Card **Régional** > talent régional, par ex. dans un cadre régional
- Swiss Olympic Talent Card **National** > talent national, cadre national

La validité des cartes est toujours d'un an. Swiss Olympic transmet la carte régionale et nationale par courrier, sur la base de l'évaluation des fédérations sportives. Les talents locaux sont répertoriés sur le site Internet de Swiss Olympic.

### À quoi me sert la Talent Card?

- simplifie l'admission dans une école de sport
- permet des solutions spéciales dans des universités
- permet des dispenses de cours pour raisons sportives
- offre des rabais chez des partenaires de Swiss Olympic (p. ex. des articles de sport)
- donne accès à des spécialistes du domaine de la médecine sportive
- donne accès à des services d'orientation professionnelle spécialisés
- permet le financement d'une école de sport par le canton, l'accès au parrainage de l'Aide sportive ou le soutien par le biais de fonds sportifs et de fondations sportives
- permet la promotion du sport d'élite dans l'armée

## Financement de la formation et de la formation continue

Avant d'opter définitivement pour une formation ou une formation continue, il faut que tu règles rapidement la question du financement. Aux frais de scolarité peuvent en effet s'ajouter des dépenses pour des repas pris à l'extérieur, des frais de déplacement, une perte de gain ou du matériel scolaire. Clubs et fédérations soutiennent partiellement leurs sportifs. L'Aide sportive suisse soutient également les athlètes dont le potentiel a été prouvé.

[www.sporthilfe.ch/fr.html](http://www.sporthilfe.ch/fr.html)

Jusqu'à la 9<sup>e</sup> année, c'est ta commune de domicile qui est en charge du soutien au financement. Cette responsabilité passe ensuite à ton canton de domicile dès le gymnase ou l'apprentissage. Des services de conseil aux bourses d'études existent dans de nombreux cantons. Une fois là-bas, renseigne-toi sur les aides au financement. En marge des bourses cantonales, il existe différents fonds et fondations privés qui soutiennent financièrement certaines catégories de personnes. Pour plus d'informations et d'adresses sur les bourses, consulte les sites: [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) > Financer la formation et la formation continue.



## Association Suisse de Football

Marlies Zuber  
Conseillère diplômée d'orientation professionnelle et de carrière  
Psychologue HES diplômée  
Frohheimstrasse 4  
8304 Wallisellen  
Tél. +41 79 279 78 46  
zuber.marlies@football.ch

### «Entre les bancs de l'école et le terrain d'entraînement»

Tu peux commander cette brochure auprès de l'ASF à l'adresse ci-dessus.

## Orientation professionnelle et de carrière

par l'ASF et les clubs

Tous les joueurs des sélections et leurs parents peuvent s'informer sur les étapes les plus importantes d'une carrière lors de soirées parents organisées régulièrement. Les joueuses et joueurs reçoivent de plus amples détails à l'occasion des déplacements de la sélection.

Pour toute question personnelle, les parents peuvent s'adresser aux représentants de l'ASF ci-après:

- Joueurs de centre d'entraînement ASF (FE-14)
  - Entraîneurs de centre d'entraînement ASF
- Joueurs de sélection de l'ASF (M15 à M21)
  - Entraîneurs des sélections de jeunes de l'ASF
- Joueurs Footuro ASF (M17 à M21)
  - Responsables Footuro ASF

Face à une étape clé dans une carrière (p.ex. un changement de club), il est utile de disposer d'une évaluation objective du potentiel footballistique du talent et d'une opinion supplémentaire sur les avantages et inconvénients que présentent les différentes alternatives afin de prendre une bonne décision.

## Swiss Olympic

Département Sport  
Jost Hammer  
Responsable Athlètes et Carrières  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
Tél. +41 31 359 71 63  
jost.hammer@swissolympic.ch

### «Programmes scolaires adaptés aux talents sportifs»

Tu trouveras cette brochure avec toutes les écoles de sport et d'autres adresses de contact sur le site:

[www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/ecoles.html](http://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/ecoles.html)

### École, apprentissage, études et sport de performance

Tu trouveras plus d'informations sur ces sujets ici:

[www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere.html](http://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere.html)

## FTEM Suisse

Est une abréviation qui inclut quatre domaines clés:

**F**-oundation/Base, **T**-alent, **E**-lite, **M**-astery/Classe mondiale et forme le processus idéal d'une carrière sportive jusqu'à l'élite mondiale. Il s'agit du concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse, sur lequel les responsables peuvent s'orienter.

[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) > FTEM

## PISTE

Est une philosophie de sélection recommandée par Swiss Olympic, qui se base sur cinq principes. Elle vise à promouvoir non pas les meilleurs d'aujourd'hui, mais les meilleurs de demain.

[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) > Promotion de la relève

## Orientation professionnelle

### Services d'orientation professionnelle

- Informations sur les formations et les formations continues, les études et les solutions intermédiaires
- Adresses pour les stages préprofessionnels et les places d'apprentissage
- Conseil personnel
- Détermination de la capacité
- Conseil sur les bourses d'études

Consulte le site

[www.adressen.sdbb.ch](http://www.adressen.sdbb.ch)

### Le portail d'orientation professionnelle

Grâce au portail d'orientation professionnelle, tu peux consulter le CIP depuis chez toi! Tu trouveras à l'adresse [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) toutes les informations sur les formations et les formations continues, les études, les universités, etc., ainsi que des adresses de places d'apprentissage, des conseils utiles sur le choix professionnel et des liens intéressants.

[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz  
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse  
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera  
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs  
Maison du football suisse  
Casa del calcio svizzero  
The House of Swiss Football  
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11  
F +41 31 950 81 81  
info@football.ch · www.football.ch