



# DOSSIER D'ATHLÈTES

## Indications d'utilisation

**Note:**

Réponds aux questions en pensant toujours à ta vision sportive. La comparaison avec un modèle peut être utile à cet égard. Que faut-il exactement pour que tes objectifs ne soient pas qu'un rêve? Il est important que tu répondes aux questions de façon critique.

Choisis l'une des 6 cases et place une croix dans la case correspondante.

	1	2	3	4	5	0
Question		x				

- 1 Tu dois répondre à la question avec un «non catégorique» / «très mauvais»
- 2 Le domaine n'est pas suffisamment couvert. Tu dois répondre avec un «non» / «mauvais».
- 3 Ce point peut être répondu soit par «oui» ou «bien» soit par «non»
- 4 La situation est satisfaisante, mais peut encore être améliorée.
- 5 Tout est parfait. Tu peux répondre à la question avec un «oui catégorique» / «très bien».
- 0 La question ne peut pas être répondue.



## Dossier des athlètes

### 1. Athlète (Label obligatoire)

#### Vision et objectifs

Ce domaine te donne une vue d'ensemble de ta propre personne en tant qu'athlète. L'attitude personnelle en tant qu'athlète de haut niveau constitue l'élément fondamental du succès pour un sportif de haut niveau.

Tout d'abord, concrétise ta vision sportive et les objectifs les plus importants pour les années à venir. Essaie de formuler les objectifs aussi concrètement que possible afin de pouvoir les vérifier par la suite.

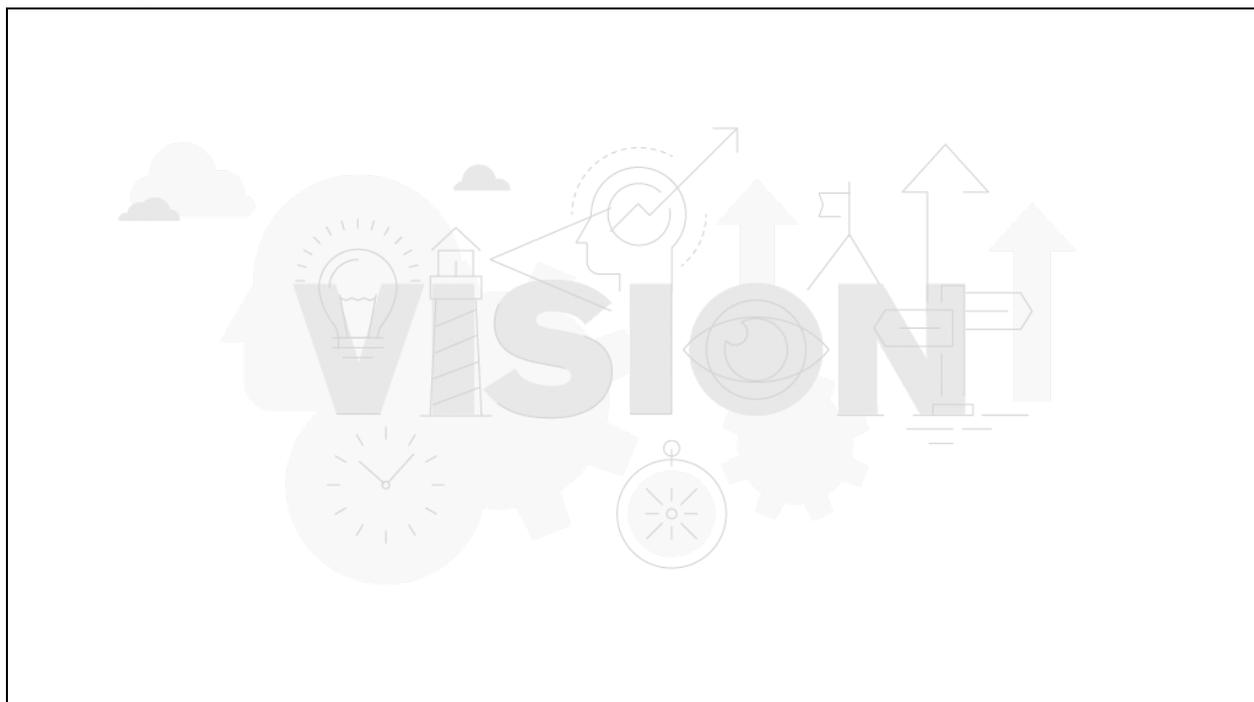
Se juger soi-même cause souvent des difficultés. Par conséquent transmets aussi tes questions te concernant en tant qu'athlète à une personne compétente (entraîneur, à un conseiller) pour qu'elle y réponde. Cela te permettra t'obtenir, en plus de ton autoévaluation, une évaluation. Discute de l'évaluation faite par un tiers à un spécialiste.

Prénom		Nom	
Position préféré		Date	

#### Mes deux succès les plus significatifs dans ma carrière sportive jusqu'à présent:

1.	
2.	

#### Ma vision sportive:



## Dossier des athlètes

Mes objectifs sportifs les plus importants sur la voie de la réalisation de la vision sportive:

1.		2.	
3.		4.	

Nom de l'école:		Employeur:	
Fin de formation visée:		Occupation actuelle en tant que:	
Date d'achèvement prévue:		Taux d'occupation:	

Mes objectifs scolaires/professionnels les plus importants: (engagement, fin d'études, etc.)


**Remarques**

--

## Dossier des athlètes

### Questions introductives

A remplir par l'athlète.

Important: Réponds aux questions toujours par rapport à ta vision sportive et tes objectifs.

	1	2	3	4	5	0
Comment juges-tu ton état de santé?						
Comment juges-tu tes conditions corporelles?						
Comment juges-tu tes conditions techniques?						
Comment juges-tu tes conditions tactiques?						
Comment juges-tu ta vulnérabilité aux blessures?						
Quelle est ta résistance face aux situations extrêmes?						
Comment évalues-tu à ta volonté de performances?						
Comment est ta capacité d'apprentissage?						
Peux-tu gérer les revers et les défaites de façon positive?						
Concentres-tu ton alimentation sur ton objectif sportif?						
Comment évalues-tu ton temps de déplacement qui résulte du sport et/ou de ta formation/travail?						
Parviens-tu à t'organiser de façon à ne pas être surchargé?						
Tes efforts consacrés à l'entraînement répondent-ils aux exigences spécifiques du sport?						
Ta famille te soutient-elle dans tes objectifs sportifs?						
Tes amis te soutiennent-ils dans tes objectifs sportifs?						
Peux-tu compter sur le soutien de ta famille en cas de blessures et d'échecs?						
Ta situation de logement actuelle répond-elle à tes attentes?						
Es-tu satisfait du soutien de ton établissement de formation (école, etc.) ou de ton employeur?						
Est-il possible de prendre des vacances en plus des congés sportifs?						
<b>Remarques/ Action requise:</b>						

## Dossier des athlètes

A remplir par un spécialiste du sport (entraîneur, conseiller d'athlète, etc.).

Important: Veuillez noter que toutes les questions suivantes sont toujours orientées vers la vision sportive de l'athlète et ses objectifs à long terme.

	1	2	3	4	5	0
Comment juges-tu ton état de santé?						
Comment juges-tu tes conditions corporelles?						
Comment juges-tu tes conditions techniques?						
Comment juges-tu tes conditions tactiques?						
Comment juges-tu ta vulnérabilité aux blessures?						
Quelle est ta résistance face aux situations extrêmes?						
Comment évalues-tu ta volonté de performances?						
Comment est ta capacité d'apprentissage?						
Peux-tu gérer les revers et les défaites de façon positive?						
Concentres-tu ton alimentation sur ton objectif sportif?						
Comment évalues-tu ton temps de déplacement qui résulte du sport et/ou de ta formation/travail?						
Parviens-tu à t'organiser de façon à ne pas être surchargé?						
Tes efforts consacrés à l'entraînement répondent-ils aux exigences spécifiques du sport?						
Ta famille te soutient-elle dans tes objectifs sportifs?						
Tes amis te soutiennent-ils dans tes objectifs sportifs?						
Peux-tu compter sur le soutien de ta famille en cas de blessures et d'échecs?						
Ta situation de logement actuelle répond-elle à tes attentes?						
Es-tu satisfait du soutien de ton établissement de formation (école, etc.) ou de ton employeur?						
Est-il possible de prendre des vacances en plus des congés sportifs?						
<b>Remarques/ Action requise:</b>						

## Athleten Dossier

### Evaluation sommaire du spécialiste (Label obligatoire)

L'évaluation avec le spécialiste a été discutée avec l'athlète.

**Athlet**

Prénom, nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

**Spécialiste**

Prénom, nom \_\_\_\_\_

Fonction \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

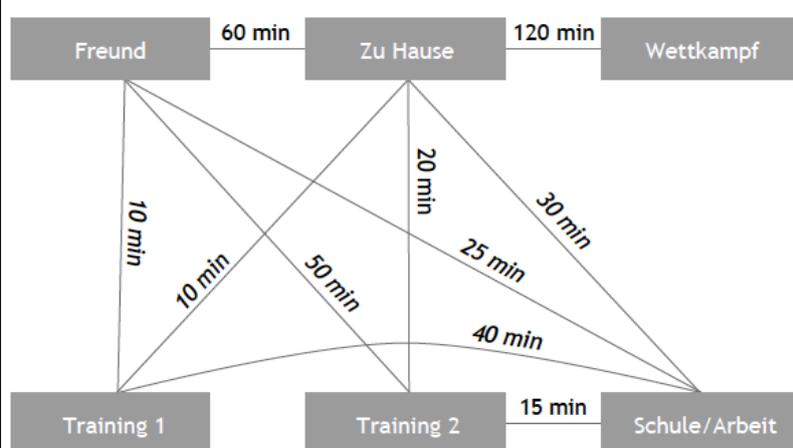
## Athleten Dossier

### 2. Trajets/logistique (Label obligatoire)

Combien de temps te faut-il pour tes déplacements de ton domicile à l'école/travail, à l'entraînement et à nouveau de retour à la maison? Sur cette page, on te demande de noter consciemment les distances d'une semaine représentative de la phase de compétition. Les valeurs aident à analyser le temps de déplacement.

L'objectif doit être de réduire le plus possible le temps de déplacement, car il s'agit généralement d'un temps "perdu", que tu pourrais mieux utiliser pour la régénération ciblée, la formation, l'apprentissage, etc. Réfléchis bien à la possibilité d'optimiser ton temps de déplacement par une meilleure organisation ou même par un déménagement.

Beispiel:

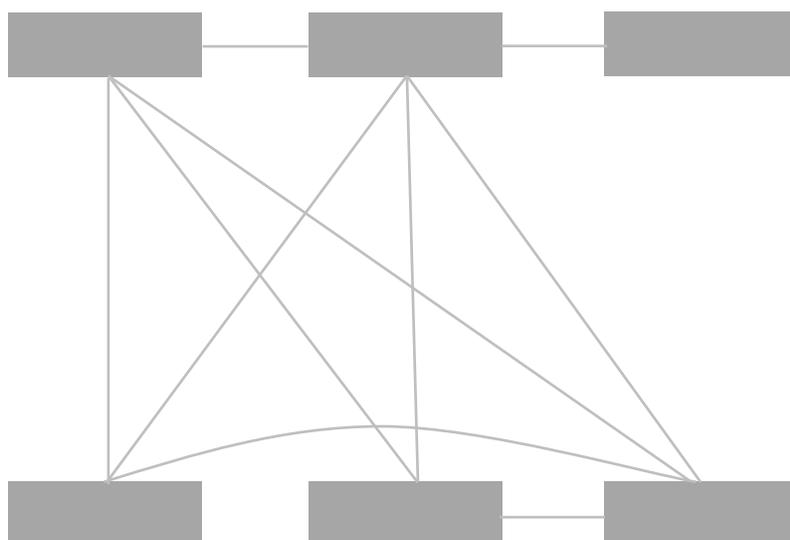


Berechnung Wegzeit pro Woche:

Montag: 65 min  
 Dienstag: 80 min  
 Mittwoch: 95 min  
 Donnerstag: 60 min  
 Freitag: 80 min  
 Samstag: 120 min  
 Sonntag: 60 min

Total/Woche: 9 h 20 min

Schéma personnel



Berechnung Wegzeit pro Woche:

Montag: \_\_\_\_\_  
 Dienstag: \_\_\_\_\_  
 Mittwoch: \_\_\_\_\_  
 Donnerstag: \_\_\_\_\_  
 Freitag: \_\_\_\_\_  
 Samstag: \_\_\_\_\_  
 Sonntag: \_\_\_\_\_

Total/Woche: \_\_\_\_\_

## Athleten Dossier

### 3. Charge (Label obligatoire)

A quoi ressemble ta charge de travail en tant qu'athlète de haut niveau? Dans les tableaux suivants, inscris le nombre d'heures que tu consacres au cours d'une semaine représentative pour le travail, l'école/formation, le sport et les voyages liées (cf. itinéraire-logistique sous chap. 1.1), la régénération/repos ainsi que d'autres activités. Evalue la moyenne correspondante.

Définition de chaque domaine:

Ecole/formation	EF	Repos (actif&passif)	R
Temps de trajet	T	Compensation, Hobby	CH
Entraînement	E	Repas	R
Compétition	C	Social	SO
Sommeil	S	Divers	D

### Aperçu hebdomadaire durant le championnat d'hiver (ta situation actuelle)

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

## Dossier des athlètes

### Aperçu hebdomadaire durant le championnat d'hiver (ta situation actuelle)

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	TOTAL
Sommeil (h)								
Repas par jour (nbr)								
Temps d'entraîn.(min)								
Pauses (min)								
Travail (h)								
Ecole/formation(h)								
Compétition (nbr)								
Temps de déplacement (min)								
Social/loisirs (h)								
Divers (h)								

### Aperçu des vacances (ta situation actuelle)

Indique le nombre de jours de congé „hockey“ (on & off ice).

Vacances, jours de congé attendants (formation/travail/hockey sur glace).

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Jours de hockey congés												
Vacances												

### Remarques

## Dossier des athlètes

### 4. Santé et nutrition (Label obligatoire)

Une bonne santé physique, psychique et mentale constitue la base d'une carrière sportive. Les blessures, maladies et une instabilité psychique peuvent fondamentalement influencer le plan de carrière sportif. Votre propre corps dans toute sa complexité est le capital le plus important pour toi en tant qu'athlète de haut niveau et doit faire l'objet d'une attention particulière.

Souvent l'importance de la nutrition des sportifs de pointe est sous-estimée. La nutrition joue un rôle important dans la préparation optimale d'une occasion et devrait être adaptée individuellement.

Médecin-conseil:	
Physio/Massage:	
Conseiller psychologique:	
Préparateur mental:	
Nutritionniste:	

Domaines de planification:	1	2	3	4	5	0
Comment es-tu suivi/encadré sur le plan médical (sportif)?						
Comment es-tu suivi /encadré dans le domaine de la physiothérapie/massage?						
Comment es-tu suivi/encadré dans le domaine mental?						
Te nourris-tu selon les besoins de ton sport?						
Peux-tu lors de la compétition décisive exploiter au mieux ton potentiel de performance						
Trouves-tu le calme nécessaire et parviens-tu à te reposer et régénérer suffisamment?						
As-tu la possibilité de prendre des vacances et de te déconnecter totalement?						
Remarques/ Actions requises:						

\*Informations relatives aux **soins médicaux sportifs**: [www.swissolympic.ch/sportmedizin](http://www.swissolympic.ch/sportmedizin)

\*Informations relatives à la **nutrition sportive**: [www.swissolympic.ch/sporternaehrung](http://www.swissolympic.ch/sporternaehrung),  
[www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)

\*Informations relatives à la **psychologie du sport**: [www.swissolympic.ch/sportpsychologie](http://www.swissolympic.ch/sportpsychologie)

## Athleten Dossier

### 5. Finances/assurances/aspects juridiques (pas d'obligation Label)

Les athlètes de haut niveau sont souvent exposés à des risques physiques accrus. De plus, beau-coup travaillent de manière indépendante, ce qui rend d'autant plus importante la vérification minutieuse des polices d'assurance. Il est conseillé d'examiner attentivement l'ensemble de la formule d'assurance et d'en discuter avec un spécialiste. Es-tu suffisamment couvert par une assurance dans tous les domaines qui te concernent? La sécurité financière te permet de te con-centrer pleinement sur le sport de haut niveau et la formation/métier. Une planification budgétaire concrète peut t'être d'une bonne aide. A la page suivante tu trouveras un modèle simple y relatif.

A quoi dois-je faire attention lorsque je conclue un contrat avec un sponsor? Quelles sont les conséquences d'un contrat? Une bonne vue d'ensemble du contenu de tes contrats est importante pour ne pas avoir de mauvaises surprises.

Domaines de planification	oui	non
Le modèle de franchise et médecin choisi répond-t-il à tes besoins en tant que sportif de haut niveau?		
As-tu souscrit des assurances complémentaires pour les prestations suivantes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hôpital privé dans toute la Suisse (en commun, mi-privé etc.)</li><li>• Couverture d'assurance à l'étranger (rappatriement, etc.)</li></ul>		
As-tu souscrit une assurance voyage et hospitalisation à l'étranger?		
As-tu une assurance-accident?		
As-tu une assurance indemnités journalières en cas de maladie?		
Décomptes-tu les cotisations AVS-/AI-/APG-/AC?		
As-tu une assurance-ménage?		
As-tu une assurance responsabilité civile?		
As-tu un plan de retraite?		
As-tu droit aux allocations familiales?		
Travailles-tu avec un plan budgétaire?		
Peux-tu financer ta carrière selon tes besoins?		
Connais-tu le contenu de tous tes contrats?		
Remarques/action requise:		

\*Informations sur les assurances: [www.bsv.admin.ch/themen](http://www.bsv.admin.ch/themen)

\*Informations sur le conseil budgétaire: [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

## Athleten Dossier

### 6. Planification (Label obligatoire)

Parcours encore la checklist et note ici un maximum de 2 points par domaine que tu aimerais améliorer à court terme. Qui est responsable de l'application et quand ces ajustements devraient-ils être effectués ? Ne te mets pas sous pression avec cet instrument, mais planifie de façon réaliste.

ATHLETE			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

FAMILLE / SOCIAL ENTOURAGE			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

ASSOCIATION / MILIEU SPORTIF			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

FORMATION / METIER			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

SANTE/ NUTRITION			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

FINANCES / ASSURANCE / JURIDIQUE			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

MILITAIRE			
	Domaine de planification	Mesure	Responsable
1.			
2.			

## Dossier des athlètes

### 7. Etapes majeures (Label obligatoire)

En te basant sur ta checklist, réfléchis à la façon dont tu veux planifier ta carrière à long terme. Définir les étapes majeures nécessaires pour que tu puisses vraiment réaliser ta vision sportive.

Domaines de planification	Etapes majeures		
	20 ____	20 ____	20 ____
Sport de haut niveau			
Famille/environnement social			
Association/milieu sportif			
Formation/métier			
Santé/nutrition			
Finances/Assurances/ Aspects juridiques			
Militaire			
Divers			

## Dossier des athlètes

**Commentaires supplémentaires sur le domaine de la planification et les étapes majeures par le spécialiste  
(Label obligatoire)**

Prochaine date pour la discussion du dossier avec l'athlète: \_\_\_\_\_

**Commentaires supplémentaires sur le domaine de la planification et les étapes majeures par la SIHF**