

Liens et informations utiles

www.coolandclean.ch

Plate-forme de prévention « cool and clean » de Swiss Olympic pour un sport propre et fair-play.

www.jeunesetmedias.ch

Plate-forme passionnante pour toi et tes parents contenant des informations sur les jeunes et la compétence médiatique.

www.147.ch

Offre d'informations et de conseils de Pro Juventute qui permet aux jeunes de poser des questions sur des sujets variés (mobbing, cyberaddiction, etc.). Conseil par téléphone, par chat, par e-mail ou par SMS, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

www.feel-ok.ch

Plate-forme Internet pour les jeunes contenant des textes informatifs, des jeux et des tests relatifs à des questions de santé et à des sujets quotidiens (en allemand uniquement).

www.skppsc.ch

Plate-forme de la Prévention Suisse de la Criminalité pour les jeunes et leurs parents fournissant des informations et des conseils sur l'utilisation sûre d'Internet, le droit à l'image, les réseaux sociaux et bien plus encore.

www.cybersmart.ch

Offre d'informations relatives à Internet.

Swiss Olympic
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen près de Berne

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Main National Partners



Premium Partners



Photo: Swiss Olympic



Guide

« Réseaux sociaux »

Réussir à gérer les réseaux sociaux
en tant qu'athlètes de la relève

Avantages des réseaux sociaux

Garder le contact



Entraînements, compétitions, voyages... Ton sport est très chronophage et tu n'as pas toujours le temps de garder le contact avec les personnes de ton choix. Grâce aux réseaux sociaux, tu peux tenir ta famille, tes amis et tes fans au courant. Tu peux rester proche d'eux en publiant des images, des vidéos et des stories dans les moments spéciaux.

Notre conseil : Implique tes fans dans ce que tu vis. Les photos personnelles – mais pas intimes – te connectent avec ton entourage et les followers intéressés même quand tu es en voyage.

Gagner un supplément de motivation



Les commentaires encourageants et les likes que tes fans et tes amis mettent sous tes posts t'apportent de la motivation. De plus, tu peux féliciter d'autres athlètes pour leurs succès et les soutenir.

Notre conseil : Concentre-toi sur les retours positifs que tu reçois sur les réseaux sociaux et remercie tes fans. Quant aux critiques d'ordre sportif, c'est le rôle de ton personnel encadrant, pas du grand public. Tu n'as aucun intérêt à répondre aux commentaires négatifs.

Forger son image



Grâce à ta présence sur les réseaux sociaux, tu peux choisir quelle image les autres vont avoir de toi en tant qu'athlète.

Notre conseil : Sois authentique, présente-toi comme tu es sans essayer de plaire aux autres. Rester fidèle à toi-même sans jouer de rôle sera payant pour ton image à long terme.

Etre un symbole

EXCELLENCE
RESPECT
FRIENDSHIP

En tant qu'athlète, tu représentes toujours ton sport, ton équipe ou ton cadre. Sur les réseaux sociaux, tu accrois leur notoriété et forges leur image.

Notre conseil : Incarne les valeurs olympiques de respect, d'amitié et d'excellence même en ligne et exprime ta joie et ta fierté envers ton équipe et ton sport.

Etre visible pour de potentiels sponsors



Les athlètes qui sont actifs sur les réseaux sociaux et ont beaucoup de followers et de likes sont intéressants pour les sponsors et les donateurs, car ils apparaissent comme des influenceurs sympathiques et efficaces.

Notre conseil : Les sponsors s'intéresseront à toi si tes publications sont divertissantes, humoristiques et personnelles. Les images en direct et les vidéos sont ainsi particulièrement appréciées. Cependant, veille à toujours rester fidèle à toi-même et à ne pas jouer un rôle.

Economiser du temps, de l'argent et de l'énergie

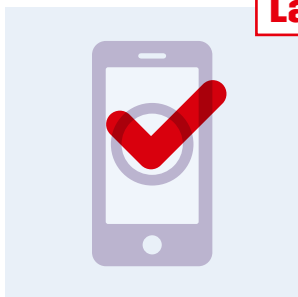


Nul besoin de payer pour avoir un profil sur les réseaux sociaux les plus en vue. Ce sont des moyens de communiquer simples et économiques.

Nos conseils : Fixe-toi des objectifs concrets pour ta communication sur les réseaux sociaux et parle des conditions avec ton entourage :

- Quels sont mes objectifs ?
- Quels sont mes groupes cibles ?
- Quelle sorte de contenu ai-je envie de poster ? Quels canaux sont les plus adaptés pour cela et lesquels ne s'y prêtent pas ?
- Combien de temps puis-je et ai-je envie d'y consacrer chaque semaine ?
- Comment est-ce que j'évalue mon activité ? Quels posts marchent bien ?

Inconvénients des réseaux sociaux

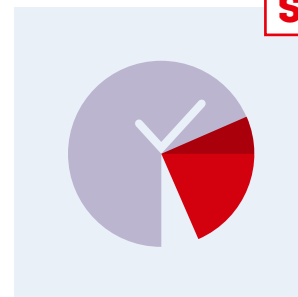


La vie privée devient publique et Internet n'oublie rien

Les contenus que tu postes peuvent devenir publics à tout moment, même si tu les as partagés dans un groupe privé ou avec une personne en particulier. Des publications irréfléchies peuvent ternir ton image au sein de ton équipe, de ton cadre ou même de l'opinion publique. Dans le pire des cas, cela peut même avoir un impact négatif sur ta carrière. Tes erreurs en ligne peuvent être exhumées à tout moment, et vraisemblablement au moment qui t'arrange le moins, par exemple par un tabloïd après que tu es devenu une star du sport. Cela vaut également pour les photos soi-disant supprimées.

Nos conseils :

- Ne poste et ne partage aucun contenu que tu n'assumerais pas au cas où le grand public en aurait connaissance.
- Ne critique tes adversaires, les entraîneurs, les clubs ou les fédérations que lors d'échanges personnels. L'autocritique sur les réseaux sociaux est possible, voire bonne pour l'image, mais les paroles doivent être suivies d'actes à l'entraînement et en compétition.
- Il est normal de se sentir frustré après une défaite ou un revers. Mais se défouler sur les réseaux sociaux n'est pas une bonne idée et les injures sont dans tous les cas à proscrire. Attends un peu avant de commenter un événement éprouvant comme une défaite. La nuit porte conseil et tu verras le monde autrement le lendemain. Ne prends pas trop à cœur non plus les critiques et les commentaires négatifs. Appuie-toi sur les valeurs olympiques de respect, d'amitié et d'excellence.



Se détourner du sport de peur de rater quelque chose

Le temps file, lorsque tu navigues sur les réseaux sociaux et que tu travailles sur tes profils. C'est du temps qui te manquera peut-être pour l'entraînement ou la récupération.

Notre conseil : Avec ton entourage, met en place les conditions cadres de tes activités sur les réseaux sociaux. Avec une bonne planification pour l'entraînement et la récupération (y compris un créneau fixe pour les réseaux sociaux), tu trouveras suffisamment de temps pour rester au courant. Ainsi, tu resteras concentré sur le sport.



Images

Il faut faire particulièrement attention avec les photos et les vidéos sur les réseaux sociaux. Certaines photos peuvent être jugées déplacées ou de mauvais goût par une partie du public. Ne poste ou ne partage jamais un contenu de ce type :

- Des photos et des vidéos de toi en train de fumer une cigarette, de boire de l'alcool ou de prendre de la drogue.
- Des photos et des vidéos trop provocantes ou trop érotiques que tu ne voudrais pas voir dans l'espace public.
- De la pornographie et des représentations d'actes violents.
- Des photos et des vidéos que tu n'aimerais pas voir sur un panneau d'affichage public ou qui te feront honte dans cinq ans. En effet, les photos laissent une forte impression. Avant de télécharger des photos et des vidéos, réfléchis bien aux personnes qui vont pouvoir voir ta publication.
- Des photos d'autres personnes dont tu n'as pas l'autorisation expresse.

Notre conseil : Reste cool & clean (www.coolandclean.ch)

Conseils et outils

Backlash



Un backlash est une avalanche de critiques négatives vis-à-vis de toi, de ton équipe ou de ta fédération sportive. Cela arrive souvent sur les réseaux sociaux. La source de ces retours négatifs est généralement un mauvais comportement ou une parole déplacée de ta part ou de celle d'une tierce personne (racisme, sexisme, injustice, etc.).

Nos conseils :

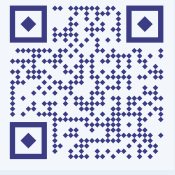
- Garde la tête froide et demande de l'aide à ton entraîneur ainsi qu'aux responsables communication de ton club ou de ta fédération avant de réagir. En cas de mauvais comportement de ta part, présente des excuses sincères et change d'attitude ; cela peut faire des miracles.
- Il est tendance pour les athlètes de prendre position sur des sujets politiques ou sociétaux. Mais avant de les imiter, réfléchis bien à l'impact que cela pourra avoir sur ta carrière et sur ton image publique.



Offres des réseaux sociaux



Sur la plate-forme **Outils** de Swiss Olympic, toi et ton entourage (parents, entraîneur, etc.) trouverez des informations et des liens utiles sur la bonne utilisation des réseaux sociaux. Vous recevrez par exemple des renseignements importants sur les partenariats publicitaires dans les posts sur les réseaux sociaux.



swissolympic.ch/some