



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

Tél. +41 (0)31 359 71 11
schule-ausbildung@swissolympic.ch

Impressum

Éditeur Swiss Olympic
Rédaction Swiss Olympic / Fédération Suisse du Sport Universitaire (FSSU)
Conception BOLD AG, Berne
Photos Keystone
Papier, impression Imprimé sur papier 100% recyclé au bilan carbone neutre

Berne, 2017

En collaboration avec

Schweizer Hochschulsport-Verband
Fédération Suisse du Sport Universitaire
Federazione Svizzera dello Sport Universitario
Swiss University Sports Federation

Main National Partners

SPORT-TOTO LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER SPORT rivella TOYOTA

swiss olympic
for the spirit of sport



Analyse de la situation : Sport d'élite et études

Pratiquer un sport de haut niveau tout en étudiant exige une solide préparation. Pour mener de front des études et une carrière sportive, il faut en outre une grande motivation, une bonne organisation, une planification prévisionnelle et beaucoup de discipline. Tout athlète de haut niveau qui envisage d'entreprendre des études est confronté à la question suivante : L'orientation choisie est-elle réaliste en combinaison avec mon sport? L'expérience montre que chaque solution doit être adaptée individuellement aux personnes. La situation de départ de chaque athlète est différente, et les raisons qui le poussent à choisir de faire des études ou pas le sont tout autant.

La présente brochure t'aide à évaluer ta situation. Analyse ta situation de départ à l'aide du questionnaire ci-après sur les plans du sport, de ton environnement personnel et des études. Reporte ensuite tes réponses dans l'évaluation. En fonction de l'appréciation de ta situation, tu peux soit poursuivre tes démarches, soit t'adresser à un spécialiste.

Sport

Informe-toi sur ton planning sportif de ces prochaines années. Pars du principe que l'intensité des entraînements et des compétitions sera maximale. Où, quand et comment tu t'entraînes ainsi que le nombre, le lieu et la durée de tes compétitions, tout cela est déterminant en ce qui concerne les études réalisables. Inclus toutes les nominations possibles même si les sélections ont lieu seulement plus tard.



Entraînements

- 1 A Quand tes entraînements ont-ils lieu ?
- B Peux-tu choisir toi-même tes horaires d'entraînement ?
- C Combien d'heures t'entraînes-tu par semaine ?
- D Ton lieu d'entraînement restera-t-il le même ces prochaines années ?
- E Si ton lieu d'entraînement change, pourras-tu terminer tes études malgré tout ?

Compétitions

- 2 A Où tes compétitions ont-elles lieu (en Suisse ou à l'étranger) ?
- B Combien de temps durent tes compétitions (voyages compris) ?
- C Peux-tu décider toi-même à quelles compétitions tu participes ?
- D As-tu la possibilité de laisser tomber certaines compétitions ?
- E Combien de tes compétitions ont lieu durant le semestre/les examens ?
- F Les études doivent-elles être interrompues en vue de préparer des compétitions ?

Âge de performance maximale

- 3 A Quelle est la tranche d'âge à laquelle tu atteindras ton meilleur niveau sportif ?
- B En principe, quel âge auras-tu au terme de ta carrière dans le sport de performance ?

Environnement personnel

Chaque personne est unique et sa situation est différente. La bonne conciliation du sport d'élite et des études dépend également de ton environnement personnel.



Personnalité

- 4 A Es-tu discipliné et as-tu de bonnes stratégies d'apprentissage ?
- B Es-tu capable de bien planifier, de t'organiser et de supporter la pression ?
- C Travailles-tu de manière autonome et efficace ?

Intérêt/capacités

- 5 A A quel point le contenu des études visées t'intéresse-t-il ?
- B Disposes-tu des capacités requises pour mener à bien ces études ?
- C Es-tu prêt à poursuivre tes études en cas de difficultés ?

Possibilités financières

- 6 A As-tu établi un planning financier pour la durée de tes études ?
- B Comment finances-tu tes études ?

Soutien de l'entourage

- 7 A Ton entraîneur te soutient-il dans ton projet d'études ?
- B Tes parents te soutiennent-ils dans ton projet d'études ?

Domicile

- 8 A Quelles distances y a-t-il entre tes lieux de domicile, d'entraînement et d'études ?
- B Peux-tu utiliser le temps de trajet ?

Études

La flexibilité dépend beaucoup des études choisies. Tu trouveras un aperçu des filières d'études sur le site Internet de Swiss Olympic. Vérifie que les études visées soient compatibles avec l'exercice d'un sport de performance. Tu trouveras la plupart des réponses à tes questions dans le règlement d'études sur le site Internet de la faculté/de l'institut concerné(e). Pour plus de soutien, tu peux t'adresser au service d'orientation scolaire de la haute école. Parle avec des étudiants afin d'avoir une image plus précise de la filière choisie.

Conditions spéciales pour sportifs d'élite

- 9 A La haute école dispose-t-elle de directives pour concilier un sport d'élite et les études ?

Durée variable des études

- 10 A La durée des études peut-elle être prolongée ?
- B Les études peuvent-elles être interrompues ?

Type d'enseignement

- 11 A Certains cours sont-ils également proposés en podcast ou en ligne ?

Charge de travail pendant le semestre

- 12 A Les études peuvent-elles être suivies à temps partiel ?
- B Les stages peuvent-ils être effectués à temps partiel ou en plusieurs blocs ?

Flexibilité du plan d'études

- 13 A Les cours obligatoires sont-ils donnés plusieurs fois ?
- B Les cours doivent-ils être suivis dans un ordre logique ?
- C Les stages éventuels peuvent-ils être effectués au moment de ton choix ?
- D Les cours sont-ils proposés tant au semestre de printemps qu'au semestre d'automne ?

Obligation de présence

- 14 A Quelles sont les règles relatives à l'obligation de présence ?
- B En cas d'absences trop nombreuses, une prestation compensatoire peut-elle être fournie ?

Flexibilité des examens/épreuves

- 15 A Les blocs d'examens peuvent-ils être répartis ?
- B Les épreuves peuvent-elles être passées individuellement ?
- C Les modalités des examens peuvent-elles être modifiées (par ex. oral au lieu d'écrit) ?

Evaluation : Analyse personnelle de la situation

La bonne conciliation des études choisies avec ton sport dépend de différents paramètres sur les plans du sport, de ton environnement personnel et des études. Afin de pouvoir évaluer ta situation, mets une croix pour chaque numéro.

Sport

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Entraînements | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Compétitions | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Âge de performance maximale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Environnement personnel

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4 Personnalité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Intérêt/capacités | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Possibilités financières | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Soutien de l'entourage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Domicile | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Études

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9 Conditions spéciales pour sportifs de haut niveau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Durée variable des études | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Type d'enseignement | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Charge de travail pendant le semestre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Flexibilité du plan d'études | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Obligation de présence | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Flexibilité des examens/épreuves | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Suite de la procédure

Ton analyse suscite-t-elle des questions ? Tu trouveras de plus amples informations et des services de consultation sur www.swissolympic.ch/etudes.



- 1 A _____ jours
- _____ heures
- B Oui Non
- C _____ h/semaine
- D Oui Non Peut-être
- E Oui Non

- 2 A En Suisse À l'étranger
- B _____ jours
- C Oui Non En partie
- D Oui Non
- E _____ compétitions pendant semestre
- _____ compétitions pendant examens
- F Oui Non En partie

- 3 A De _____ à _____ ans
- B _____ ans

- 4 A Oui Moyennement Non
- B Oui Moyennement Non
- C Oui Moyennement Non

- 5 A Beaucoup Moyennement Peu
- B Oui Non
- C Oui Non

- 6 A Oui Non
- B _____

- 7 A Beaucoup Moyennement Peu
- B Beaucoup Moyennement Peu

- 8 A _____ km mon domicile - lieu d'entraînement
- _____ km mon domicile - lieu d'études
- _____ km lieu d'études - lieu d'entraînement
- B Oui Non En partie

- 9 A Oui Non

- 10 A Oui Non
- B Oui Non

- 11 A Oui Non En partie

- 12 A Oui Non
- B Oui Non En partie

- 13 A Oui Non En partie
- B Oui Non En partie
- C Oui Non En partie
- D Oui Non En partie

- 14 A _____ % de présence obligatoire
- B Oui Non En partie

- 15 A Oui Non En partie
- B Oui Non En partie
- C Oui Non En partie