

Retraite sportive: liste de contrôle pour les athlètes

L'arrêt du sport d'élite est un moment charnière pour la plupart des athlètes. Cette décision s'accompagne souvent de nombreuses émotions, de questions en suspens et de tâches administratives. La liste de contrôle suivante doit t'aider à aborder les thèmes les plus importants, étape par étape.



Notification officielle et communication

- Informer l'équipe et l'entourage au préalable
- Informer la fédération / l'association et le club au préalable
- Prendre rendez-vous avec la fédération pour un entretien de fin de carrière
- Notifier la retraite sportive aux sponsors et partenaires (Swiss Sports Integrity, Swiss Olympic et Aide Sportive)
- Planifier un dernier événement avec les sponsors et les partenaires
- Publier un message personnel sur les médias sociaux



Important: si tu ne te désinscris pas auprès de Swiss Sports Integrity, tu restes enregistré-e en tant qu'athlète dans le système et tu peux être convoqué-e pour un contrôle antidopage et être suspendu-e en conséquence.



Finances, assurance et administration

- Vérifier les contrats en cours (sponsors, fédération, armée, etc.) et les résilier si nécessaire
- Vérifier et adapter les assurances (accident, maladie et invalidité)
- Vérifier la prévoyance professionnelle (assurances sociales, caisse de pension)
- Vérifier la forme juridique et analyser l'utilisation future avec des [expert-e-s](#)



Important: si tu as exercé une activité indépendante, tu dois te désinscrire activement auprès de l'administration des assurances sociales!



Santé physique et mentale

- Chercher un-e nouveau-elle médecin de famille
- Accompagner la transition physique par un entraînement dégressif
- [Rechercher immédiatement de l'aide](#) si la transition est difficile sur le plan psychologique
- Organiser une consultation finale chez le-la médecin de la fédération



Important: certaines caisses maladie remboursent une consultation préventive, éventuellement quelque temps après la retraite sportive.



Liens

- [Défis](#): découvre dans notre infographie sur les défis les domaines de la vie dans lesquels des difficultés peuvent survenir et comment y faire face.
- [Retraite sportive](#): découvre dans notre infographie sur la retraite sportive comment réussir le passage d'une carrière sportive active à une carrière après le sport.
- [Témoignages d'athlètes](#): regarde dans nos vidéos les histoires d'autres athlètes pour découvrir comment s'est déroulé leur cheminement vers une carrière après le sport.

Des questions? Nous te soutenons!

Tu as accès aux offres de Swiss Olympic jusqu'à deux ans après ta retraite sportive. Swiss Olympic t'aide à planifier ta retraite sportive et te conseille sur la vie après le sport. Contacte athletehub@swissolympic.ch pour plus d'informations ou [prends rendez-vous ici](#) pour un entretien d'orientation.



Important pour toi

- Prends le temps de réfléchir à ton avenir et, si nécessaire, utilise les offres de soutien pour y voir plus clair.
- Réfléchis aux autres mesures individuelles nécessaires.

Mentions légales

Auteure: Alina Pätz

Cette liste de contrôle a été élaborée en collaboration avec l'Institut des sciences du sport de l'université de Berne.