swiss olympic
spirit of sport



Concept de gestion de la santé et de la performance

Références pour les fédérations sportives
Mise à jour: 2026

Source: © Keystone-ATS

Table des matières

Résumé exécutif 3

1 Principes directeurs et vision 4

2 Objectifs et public cible 5

3 Champs d'action et recommandations 6

3.1 Système interdisciplinaire global 6
3.2 Prévention, régénération et réadaptation 9
3.3 Recherche et développement 10
3.4 Médecine du sport 11
3.5 Physiothérapie du sport 12
3.6 Nutrition du sport 13
3.7 Psychologie du sport 14
3.8 Sciences du sport 15

4 Groupe de travail et remerciements 16

Résumé exécutif

Le concept de gestion de la santé et de la performance de Swiss Olympic constitue une base stratégique pour la mise en œuvre d'une gestion interdisciplinaire de la santé et de la performance au sein des fédérations. Il soutient les fédérations sportives nationales dans la mise en place et le développement d'un système d'encadrement structuré et global destiné à leurs athlètes. Il s'adresse aux professionnel·le·s de la santé ainsi qu'aux fonctionnaires responsables au sein des fédérations.
Avec le nouveau modèle de promotion des fédérations, sa mise en œuvre gagne également en caractère contraignant. Les exigences minimales comprennent notamment un concept établi de gestion interdisciplinaire de la santé et de la performance, un réseau fonctionnel de personnel médical et de spécialistes de la santé échangeant régulièrement entre eux, ainsi que l'ancrage systématique des mesures de prévention tout au long du parcours de l'athlète.

Vision: santé, performance et bien-être
L'objectif est de mettre en place un système d'encadrement global et de haute qualité tout au long du parcours de l'athlète, favorisant la santé physique, psychique, émotionnelle et sociale. La participation active des athlètes aux décisions constitue un principe transversal : elle renforce le système, favorise le développement personnel et contribue à créer un climat de sécurité psychologique. L'accent est mis sur une capacité de performance durable, la santé, le bien-être et la participation active des athlètes à leur propre développement.

Approche interdisciplinaire
Une gestion efficace de la santé et de la performance repose sur une approche holistique intégrant la médecine du sport, la physiothérapie du sport, la nutrition du sport, la psychologie du sport et les sciences du sport, ainsi que sur leur étroite collaboration. Une fonction centrale de coordination assure l'interaction entre ces domaines spécialisés, soutient les processus interdisciplinaires et fait appel aux expert·e·s approprié·e·s selon les situations. L'objectif est de créer un système intégré dans lequel prévention, encadrement, réadaptation et développement de la performance sont étroitement liés afin d'accompagner les athlètes de manière globale. Un réseau solide de spécialistes qualifié·e·s ainsi que des voies d'accès clairement définies aux différents services d'encadrement constituent également une base essentielle pour assurer un accompagnement coordonné et efficace.

Huit champs d'action centraux
Trois domaines transversaux renforcent la collaboration et le développement du système: premièrement, le système global interdisciplinaire; deuxièmement, la prévention, la régénération et la réadaptation; et troisièmement, la recherche et le développement. Les cinq domaines d'expertise clés sont la médecine du sport, la physiothérapie du sport, la nutrition du sport, la psychologie du sport et les sciences du sport.

Pour chaque champ d'action, le concept formule des recommandations concrètes destinées aux fédérations afin de les guider dans la mise en place et le développement de leurs structures.

Afin de soutenir les fédérations, un plan de mesures distinct couvrant la période 2026–2028 a également été élaboré. Celui-ci décrit les mesures de soutien et de développement mises en œuvre par Swiss Olympic et les organisations partenaires du réseau. Il contribue au renforcement durable du système suisse de gestion de la santé et de la performance.

1 Lignes directrices et vision

Conformément à sa stratégie, Swiss Olympic poursuit l'objectif de créer les meilleures conditions possibles pour permettre des réussites sportives au niveau international. À cet égard, le soutien et le renforcement de ses membres – les fédérations sportives nationales et les organisations partenaires – sont tout aussi prioritaires que l'ancrage des valeurs olympiques dans la société. La promotion d'un sport sain, respectueux et fair-play constitue également un objectif central.

En collaboration avec les organisations partenaires de Swiss Olympic actives dans le domaine de la santé – l'Association Suisse de Physiothérapie du Sport (ASPS), Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS), la Swiss Association of Sport Psychology (SASP) et la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) – Swiss Olympic s'engage à créer des conditions-cadres aussi favorables que possible à une pratique sportive saine et durable pour les athlètes des fédérations sportives et leurs membres, tout en entretenant un réseau actif d'encadrement interdisciplinaire.

Le concept de gestion de la santé et de la performance poursuit la vision suivante:

Nous mettons en place un système d'encadrement de haute qualité pour la santé physique et psychique, la capacité de performance et la protection des athlètes[1] tout au long du parcours de l'athlète, grâce à une collaboration interdisciplinaire, à une prévention ciblée et à un accompagnement durable favorisant également la participation active des athlètes.



1 Dans le présent document, le terme athlètes désigne l'ensemble des sportives et sportifs de la relève et du sport d'élite, y compris les para-athlètes. Pour les athlètes mineur·e·s, les titulaires de l'autorité parentale sont systématiquement considérés comme des personnes de référence essentielles et comme des partenaires.

2 Objectifs et public cible

Le présent concept s'adresse en premier lieu aux spécialistes et aux titulaires de fonction (co)responsables au sein des fédérations sportives nationales dans le domaine de la gestion de la santé et de la performance. Sont notamment concernés les spécialistes internes aux fédérations issus des différentes professions de la santé, les responsables du sport de performance, les responsables de la relève, les responsables de la formation, les entraîneur·e·s, les directeur·rice·s ainsi que les membres des directions. Le concept constitue une base stratégique et opérationnelle pour la mise en place et le développement d'une gestion globale de la santé et de la performance au sein des fédérations. Il répond également aux exigences du modèle de promotion des fédérations à partir de 2027.

Sur la base de diverses évaluations d'expert·e·s ainsi que d'une analyse de la situation et des besoins, huit champs d'action prioritaires ont été définis. Ils servent de référence commune à l'ensemble des acteurs concernés et constituent le fondement d'une mise en œuvre interdisciplinaire de la gestion de la santé et de la performance au sein des fédérations.
Les athlètes sont considéré·e·s comme des partenaires compétent·e·s et sont activement associé·e·s aux décisions concernant leur santé, leur développement de la performance et leur encadrement *(Participation des athlètes et des sportif·ve·s aux décisions*). Ils et elles participent également à l'évolution des structures et des offres qui leur sont destinées. Une attention particulière est accordée au bien-être, entendu comme un état global intégrant des dimensions physiques, psychiques, émotionnelles et sociales. Ce bien-être constitue la base permettant aux athlètes de connaître un véritable épanouissement (thriving), c'est-à-dire de développer activement leur potentiel, de progresser, d'atteindre des performances de haut niveau et de poursuivre leur développement de manière continue.

Pour chacun des champs d'action décrits en détail ci-après, des recommandations pratiques sont formulées afin de favoriser une mise en œuvre réussie. Elles servent de guide aux fédérations pour construire et développer progressivement leurs structures. Parallèlement, la mise en œuvre gagne en caractère contraignant dans le cadre du nouveau modèle de promotion des fédérations (cf. point 2.2, critère 5). Dans ce contexte, les exigences liées à la gestion de la santé et de la performance sont prises en compte dans les évaluations des fédérations. Les exigences minimales comprennent notamment:

- un concept établi de gestion interdisciplinaire de la santé et de la performance, avec un financement réglementé, notamment pour les prestations qui ne sont pas couvertes par l'assurance de base des athlètes
- un réseau fonctionnel de spécialistes médicaux, avec des accès clairement définis et des échanges interdisciplinaires réguliers entre la médecine du sport, la physiothérapie du sport, la nutrition du sport, la psychologie du sport et les sciences du sport;
- l'ancrage systématique de mesures de prévention.

Afin de soutenir une mise en œuvre systématique et orientée vers la pratique du présent concept, Swiss Olympic a élaboré, en collaboration avec les partenaires du domaine de la santé mentionnés précédemment, un plan de mesures distinct couvrant la période 2026–2028. Ce catalogue ne fait pas partie intégrante du présent concept; il constitue un document complémentaire décrivant les mesures de soutien et de développement que Swiss Olympic et les organisations partenaires du réseau mettront en œuvre afin de renforcer durablement le système suisse de gestion de la santé et de la performance.

3 Champs d'action et recommandations

Une gestion efficace et durable de la santé et de la performance exige une interaction étroite et coordonnée entre différentes disciplines spécialisées. Cette collaboration interdisciplinaire constitue le fondement d'un accompagnement global et d'un développement optimal des athlètes tout au long de leur parcours de l'athlète. Dans cette perspective, plusieurs domaines transversaux jouent un rôle essentiel dans le renforcement du système:

1. Système interdisciplinaire global
2. Prévention, régénération et réadaptation
3. Recherche et développement

Les principaux domaines spécialisés qui agissent de manière interdisciplinaire sont les suivants:

4. Médecine du sport
5. Physiothérapie du sport
6. Nutrition du sport
7. Psychologie du sport
8. Sciences du sport

Les huit champs d'action sont décrits ci-après et assortis de recommandations visant à soutenir leur mise en œuvre au sein des fédérations.

3.1 Système interdisciplinaire global

L'accompagnement des athlètes en matière de santé présente actuellement d'importantes différences selon les disciplines, les sports et les niveaux de performance. Selon la perception des athlètes, les prestations les plus fréquemment mises à disposition par les fédérations ou les centres d'entraînement concernent la médecine du sport ainsi que la physiothérapie du sport et les massages sportifs. En revanche, l'accompagnement en psychologie du sport et les conseils en nutrition du sport sont moins largement proposés. À mesure que le volume d'entraînement augmente, l'offre d'encadrement ainsi que son utilisation effective progressent également. Les jeunes athlètes bénéficient ainsi généralement de moins de prestations fournies par leur fédération ou leur centre d'entraînement, ce qui se traduit également par un taux d'utilisation plus faible *(enquête auprès des athlètes «Éthique dans le sport», Swiss Olympic, 2025)*.

Compte tenu du taux élevé de blessures – plus de la moitié des athlètes déclarent avoir subi une blessure au cours des douze derniers mois, dont 33 pour cent avec une interruption de plus de quatre semaines et 17 pour cent avec plusieurs blessures – ainsi que de l'augmentation des contraintes liées à la charge d'entraînement, la gestion de la santé et de la performance revêt une importance déterminante *(enquête auprès des athlètes «Éthique dans le sport», Swiss Olympic, 2025)*.

Une mise en œuvre efficace nécessite un système interdisciplinaire solidement ancré dans les structures, qui considère la prévention, l'encadrement, la réadaptation et le développement de la performance comme des processus intégrés et coordonnés. Dans ce contexte, l'interdisciplinarité signifie que les différents domaines spécialisés – médecine du sport, physiothérapie du sport, psychologie du sport, nutrition du sport et sciences du sport – ne travaillent pas de manière isolée, mais harmonisent leurs expertises et les intègrent aux processus décisionnels. En complément, un réseau de santé élargi est à disposition, permettant d'impliquer, selon les besoins, d'autres domaines médicaux et de santé. Il peut notamment s'agir de la pédiatrie, de la gynécologie, de la psychothérapie, de l'ostéopathie, de la cardiologie, de la médecine dentaire ou de la préparation physique.

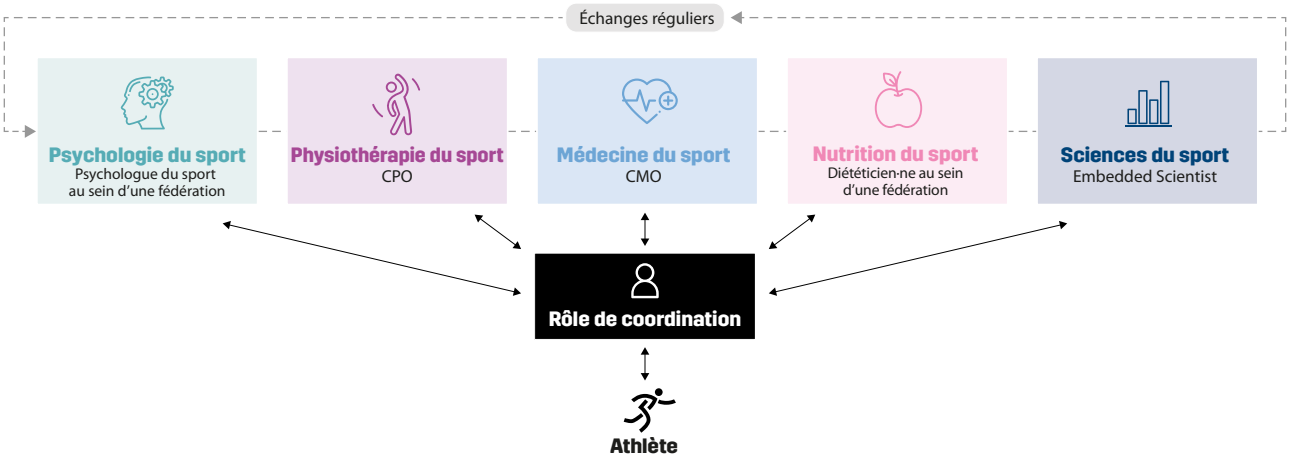
Au cœur de ce système figurent des fonctions-clés internes à la fédération, assumées par des spécialistes qualifié·e·s. La définition et l'occupation de ces fonctions dépendent des profils d'exigences ainsi que des besoins spécifiques de chaque sport en matière d'encadrement.

Un rôle de coordination clairement défini assure la mise en relation entre les différents domaines d'expertise concernés. Il coordonne la collaboration, facilite la concertation et la communication entre les différents professionnels et veille à ce que, selon la situation, les domaines d'expertise pertinents soient impliqués. Le rôle de coordination peut être assumé par différents professionnels, par exemple par le CMO, un·e Embedded Scientist[2] ou un·e gestionnaire de l'environnement au sein de fédération.

À distinguer de cette fonction, le triage clinique. L'évaluation clinique initiale et le triage sont en principe assurés par des médecins du sport ou, dans le cadre de leurs compétences professionnelles, notamment sur le terrain, par des physiothérapeutes du sport. En particulier en cas de problèmes de santé aigus et d'urgences, des responsabilités et des voies d'orientation claires doivent être définies. Les décisions ayant une incidence sur la santé sont coordonnées avec le CMO. Le rôle de coordination ne remplace donc pas le triage clinique ni les responsabilités professionnelles qui y sont associées.

Pour les cas complexes ou nécessitant l'intervention de plusieurs domaines d'expertise, des processus et des responsabilités clairement définis doivent en outre être établis. Il s'agit notamment de définir une fonction de lead pour chaque cas, des critères pour l'implication d'autres domaines d'expertise ainsi que des modalités de concertation interdisciplinaire, et de clarifier les responsabilités décisionnelles en matière de Return to Training, Return to Sport et Return to Competition. Afin que les athlètes concerné·e·s puissent participer activement aux décisions concernant leur situation, ils et elles doivent être associé·e·s aux discussions et pouvoir prendre part aux décisions.

Pour les athlètes, des points de contact clairement définis et un accès direct et facilement accessible aux différents domaines d'expertise doivent être garantis. Lorsqu'il n'est pas clair quel domaine d'expertise est compétent, le rôle de coordination peut servir de premier point de contact et faciliter l'accès au domaine d'expertise approprié.



En complément des structures internes aux fédérations, le réseau suisse composé actuellement de 19 «Swiss Olympic Medical Centers» (SOMC) et de 36 «Sport Medical Bases approved by Swiss Olympic» (SOMB) permet aux titulaires de Swiss Olympic Cards d'accéder rapidement à des prestations de soins de haute qualité.

2 Les Embedded Scientists sont des scientifiques du sport intégrés dans les structures des fédérations, qui traitent scientifiquement des problématiques pertinentes pour la pratique et assurent le transfert des connaissances dans la pratique.

Pour une mise en œuvre réussie de ce champ d'action, il est recommandé aux fédérations de:

- adopter une approche holistique de la gestion de la santé et de la performance;
- élaborer et mettre en œuvre un concept interdisciplinaire de gestion de la santé et de la performance;
- créer et/ou maintenir une offre d'encadrement de haute qualité dans tous les domaines spécialisés; les enfants et les adolescent·e·s en particulier dans les sports à forte intensité d'entraînement et soumises à une charge d'entraînement élevée – notamment en raison d'une fréquence, d'un volume ou d'une intensité d'entraînement importants – nécessitent notamment un soutien précoce, structuré et adapté à leur âge ainsi qu'à leur stade de développement;
- Créer des espaces ainsi que des principes et outils de communication favorisant les échanges interdisciplinaires entre les différents domaines (par exemple sous forme de discussions régulières de cas);
- mettre en place une fonction de coordination pour le domaine de la gestion de la santé et de la performance;
- Définition des responsabilités et des processus pour le triage clinique, l'activation rapide des personnes et instances compétentes ainsi que la coordination et la communication liées aux cas;
- communiquer les offres d'encadrement aux athlètes de manière transparente et adaptée aux différents publics cibles;
- associer activement les athlètes, y compris les mineur·e·s, aux décisions et au développement des structures, des processus et des prestations d'encadrement;
- proposer des possibilités de formation et de formation continue aux athlètes, aux titulaires de l'autorité parentale, aux entraîneur·e·s et aux fonctionnaires.

3.2 Prévention, régénération et réadaptation

La prévention consiste en un accompagnement continu et interdisciplinaire des athlètes visant à promouvoir durablement leur santé et leur bien-être. Il ne s'agit pas d'une intervention ponctuelle, mais d'un processus permanent et intégré qui accompagne les athlètes à toutes les étapes de leur développement et encourage activement leur participation aux décisions. La logique de prévention s'appuie sur le système «Sport suisse respectueux». Elle prend en considération de manière équilibrée les dimensions physiques, psychiques et sociales, ainsi que les exigences propres à chaque sport. Une attention particulière est accordée aux enfants et aux adolescent·e·s, notamment en cas de charge d'entraînement élevée – par exemple en raison d'une fréquence, d'une intensité ou d'un volume d'entraînement importants. Une communication transparente, régulière et adaptée aux différents publics cibles constitue à cet égard un facteur de réussite essentiel.

Le développement de la performance à long terme constitue également un facteur central de prévention. Le développement progressif des capacités physiques et mentales sur plusieurs années, en particulier durant l'enfance et l'adolescence et dans le respect des phases sensibles du développement telles que la puberté, contribue de manière déterminante à prévenir les blessures et les surcharges. Développement de la performance et prévention vont ainsi de pair.
La prévention ne se limite toutefois pas à éviter les blessures et les surcharges. Elle englobe également les risques liés à l'alimentation, tels que le REDs ou les troubles du comportement alimentaire, les contraintes psychologiques telles que le stress, l'anxiété ou l'épuisement mental, ainsi que les facteurs sociaux. Grâce à l'identification précoce des signaux d'alerte, à un accompagnement individualisé et à une étroite collaboration interdisciplinaire, il est possible de réduire les blessures, d'optimiser les processus de réadaptation, de limiter les atteintes à la santé, de créer des environnements d'entraînement sûrs et de favoriser un développement sain.

La régénération ciblée constitue un élément fondamental de la prévention. Elle implique la planification systématique des périodes de récupération ainsi que la compensation des besoins énergétiques et nutritionnels afin d'absorber les charges d'entraînement, d'éviter les surcharges et de préserver durablement la capacité de performance. En cas de blessure ou de maladie, une réadaptation structurée et coordonnée entre les différentes disciplines garantit un retour sûr à l'entraînement et à la compétition ainsi qu'une récupération durable de la capacité de charge. La prévention, la régénération et la réadaptation sont ainsi considérées comme des éléments complémentaires d'un processus continu de santé et de développement.

Pour ancrer efficacement ce domaine au sein des fédérations, les mesures suivantes sont particulièrement recommandées:

- élaborer et mettre en œuvre un concept de prévention adapté au développement des athlètes et fondé sur le système «Sport suisse respectueux»;
- mettre en œuvre des stratégies de prévention primaire (par exemple programmes de prévention des blessures, dépistages et screenings);
- instaurer un suivi systématique de la charge globale (par exemple à l'aide d'un Athlete Management System);
- mettre en place des stratégies de régénération ciblées et individualisées;
- planifier de manière structurée et assurer un accompagnement interdisciplinaire des processus de réadaptation, de Return to Sport et de Return to Play;
- garantir des retours à la compétition soigneusement préparés après une blessure ainsi que des périodes de récupération suffisantes après une maladie, en particulier chez les enfants et les adolescent·e·s;
- proposer des possibilités de formation et de formation continue aux athlètes, aux titulaires de l'autorité parentale, aux entraîneur·e·s et aux titulaires de fonction.

3.3 Recherche et développement

La recherche et le développement (R&D) constituent un thème transversal majeur qui concerne l'ensemble des domaines de la gestion de la santé et de la performance. Ils fournissent la base scientifique nécessaire au développement continu du système, à l'amélioration des mesures mises en œuvre dans le sport de performance et au soutien d'une prise de décision fondée sur des données probantes.

La R&D s'inscrit dans un processus intégré et circulaire: les problématiques naissent de la pratique sportive quotidienne, font l'objet d'analyses scientifiques, puis les connaissances acquises sont réinjectées de manière ciblée dans la pratique. L'objectif est de créer une articulation étroite entre evidence-based practice et practice-based research, dans laquelle les données scientifiques, l'expertise professionnelle et l'expérience du terrain sont prises en considération de manière équivalente.

Cet échange continu permet d'identifier rapidement les problématiques pertinentes, de développer les connaissances de manière ciblée et de rendre les résultats accessibles de façon transparente à l'ensemble des domaines concernés. La recherche et le développement favorisent ainsi la collaboration interdisciplinaire, renforcent la qualité de l'encadrement et contribuent de manière significative au développement de la performance, à la préservation de la santé ainsi qu'à l'évolution durable de l'ensemble du système.

Afin d'intégrer efficacement la recherche et le développement, les éléments suivants revêtent une importance particulière:

- ancrer la R&D comme thème transversal prioritaire dans la stratégie de la fédération;
- mettre en place une fonction d'interface (par exemple des Embedded Scientists) afin de coordonner les échanges entre la recherche et la pratique;
- identifier, collecter et prioriser de manière systématique les questions issues de la pratique;
- promouvoir des projets de recherche et de développement appliqués en étroite collaboration avec les hautes écoles et les partenaires industriels;
- garantir un transfert structuré des connaissances (par exemple au moyen de formats d'échange, de formations continues et d'une articulation étroite entre R&D et formation).

3.4 Médecine du sport

Les enquêtes récentes menées au sein du système sportif suisse montrent que l'encadrement médico-sportif est organisé de manière différente selon le niveau de performance. Environ un quart des athlètes de la relève recourent aux services de médecine du sport moins d'une fois par année. Chez les athlètes de la relève, la prise en charge est principalement organisée à titre individuel, tandis qu'elle est plus fréquemment assurée par la fédération chez les athlètes d'élite. Les athlètes, tout comme les entraîneur·e·s, considèrent que l'encadrement médico-sportif est très important, notamment en dehors des compétitions *(enquête par échantillonnage sur le concept de médecine du sport, Swiss Olympic, 2025)*.

La médecine du sport est représentée sur le plan professionnel par la société spécialisée Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS). Celle-ci adopte une approche multidisciplinaire associant recherche, enseignement et pratique afin de promouvoir durablement la santé, la prévention et la performance sportive. Un encadrement médico-sportif de qualité repose sur l'intervention de professionnel·le·s qualifié·e·s disposant d'une orientation interdisciplinaire, en particulier des médecins titulaires du titre de formation approfondie en médecine du sport et de l'exercice décerné par la SEMS.

Un élément central d'un accompagnement complet est l'examen médico-sportif annuel (EMS) destiné aux athlètes des cadres nationaux. Celui-ci demeure encore insuffisamment mis en œuvre, notamment dans le domaine de la relève *(enquête par échantillonnage sur le concept de médecine du sport, Swiss Olympic, 2025)*. Il vise à protéger la santé physique et psychique des athlètes à permettre un screening et, si nécessaire, à orienter les athlètes vers d'autres domaines d'expertise, ainsi qu'à mettre en place des mesures préventives précoces. À partir d'un niveau de performance défini conjointement avec le Chief Medical Officer (CMO), un processus structuré de dépistage doit être instauré afin de garantir une évaluation interdisciplinaire et, si nécessaire, une orientation vers d'autres domaines spécialisés pertinents. La sensibilisation des athlètes et des titulaires de l'autorité parentale par une communication régulière et adaptée au public cible, ainsi que la possibilité pour les athlètes, y compris les mineur·e·s, de participer activement aux décisions qui les concernent, constituent des facteurs systémiques renforçant la prévention..

Pour assurer un accompagnement durable des athlètes, il est essentiel de développer une collaboration à long terme avec des médecins de fédération intégrés de manière permanente dans les structures fédérales. Ces médecins garantissent non seulement un suivi médical continu des athlètes, mais sont également disponibles, selon les besoins, pour assurer la prise en charge médicale des problèmes de santé ou blessures survenus dans le cadre de l'entraînement ou des compétitions.

Pour garantir un encadrement médico-sportif efficace au sein des fédérations, les éléments suivants sont essentiels:

- réaliser au moins une fois par année des examens médico-sportifs (EMS) pour l'ensemble des athlètes des cadres à partir d'un niveau de performance défini, y compris dans le secteur de la relève;
- collaborer avec des partenaires de médecine du sport, notamment les SOMC et les SOMB;
- ancrer la médecine du sport dans les structures des fédérations;
- assurer la continuité des médecins de fédération titulaires du titre de formation approfondie SEMS en médecine du sport et de l'exercice (voir profil d'exigences);
- garantir une communication transparente, régulière et adaptée aux groupes cibles avec les athlètes et les titulaires de l'autorité parentale ainsi que le renforcement actif de la capacité des athlètes à participer aux décisions qui les concernent;
- renforcer la collaboration interdisciplinaire avec les autres domaines spécialisés.

3.5 Physiothérapie du sport

L'utilisation des prestations de physiothérapie dans le système sportif suisse varie fortement selon le niveau de performance. Environ un tiers des athlètes de la relève ne bénéficie d'aucun soutien physiothérapeutique, tandis que près de la moitié des athlètes d'élite y recourent chaque semaine, aussi bien pour le traitement de troubles aigus qu'à des fins préventives. Cet accompagnement est considéré comme très important, tant pendant les compétitions qu'en dehors de celles-ci. Les athlètes expriment également le souhait de disposer de davantage de prestations de physiothérapie préventive. Chez les athlètes de la relève, l'accès se fait presque exclusivement sur une base individuelle, alors qu'il est assuré de manière combinée par la fédération, le club et des démarches individuelles pour les athlètes d'élite *(enquête par échantillonnage sur le concept de médecine du sport, Swiss Olympic, 2025)*.

Les physiothérapeutes du sport associé·e·s aux fédérations jouent un rôle central en accompagnant les athlètes sur la durée, en soutenant les processus d'entraînement et de compétition et en mettant à profit leur expertise spécifique à chaque discipline sportive. La physiothérapie du sport intervient tout au long du cycle d'accompagnement, depuis la prévention primaire jusqu'au retour à la pratique sportive, en passant par la régénération et la réadaptation. Une collaboration étroite avec la médecine du sport, la préparation physique, la psychologie du sport, la nutrition du sport et les sciences de l'entraînement est indispensable, notamment dans les situations complexes telles que les surcharges ou les problématiques combinant des facteurs physiques et psychiques.

La qualité de l'encadrement repose sur des spécialistes titulaires d'un bachelor ou d'un master en physiothérapie et ayant suivi une formation complémentaire en physiothérapie du sport, avec au minimum le niveau d'accréditation C de l'Association Suisse de Physiothérapie du Sport (ASPS). L'ASPS dispose d'un système d'accréditation à trois niveaux (A, B et C), développé en coordination avec l'International Sports and Exercise Physiotherapy Association (ISEPA), afin de garantir les qualifications professionnelles et la formation continue de ses membres.

Des évaluations fonctionnelles régulières ainsi que des traitements individualisés permettent de détecter précocement les risques liés aux charges d'entraînement et de prévenir les surcharges dans une logique de prévention secondaire et tertiaire. Le massage sportif peut être utilisé en complément, notamment dans le cadre de la récupération. Les athlètes doivent être impliqué·e·s dans la définition et la mise en œuvre des processus thérapeutiques et être informé·e·s de manière transparente sur les objectifs poursuivis afin de renforcer leur compréhension, leur autonomie et leur participation active.

Pour renforcer l'encadrement physiothérapeutique, il est recommandé de:

- constituer des pools de physiothérapeutes qualifié·e·s (voir profil d'exigences) afin d'améliorer l'accessibilité des prestations;
- mettre en œuvre des mesures de prévention primaire (par exemple des programmes de prévention des blessures);
- réaliser régulièrement des évaluations fonctionnelles spécifiques à chaque sport;
- ancrer la physiothérapie du sport dans les structures des fédérations;
- assurer la continuité des physiothérapeutes de fédération;
- associer les athlètes aux décisions thérapeutiques et aux processus d'accompagnement afin de renforcer leur compréhension, leur responsabilité individuelle et leur participation;
- développer une collaboration interdisciplinaire avec les autres domaines spécialisés.

3.6 Nutrition du sport

Dans le système sportif suisse, la nutrition du sport demeure actuellement un domaine sous-développé. Environ trois quarts des athlètes de la relève et quatre athlètes d'élite sur dix ne bénéficient jamais d'un suivi régulier dans ce domaine. Cependant, près de la moitié des athlètes d'élite recourent à des prestations de nutrition du sport à titre préventif. Lorsqu'un accompagnement est mis en place, il est assuré à parts égales par les fédérations et/ou les clubs et par des démarches individuelles chez les athlètes d'élite. Dans la relève, il est organisé à environ trois quarts sur une base individuelle. Selon l'autoévaluation des fédérations, l'encadrement nutritionnel est souvent jugé insuffisant ou inexistant. Outre les ressources limitées et le manque de points de contact spécialisés, la confiance des athlètes dans leurs propres connaissances en matière d'alimentation figure parmi les principales raisons expliquant le faible recours à ces prestations *(enquête par échantillonnage sur le concept de médecine du sport, Swiss Olympic, 2025)*.

Une alimentation équilibrée, adaptée aux besoins et spécifique à la discipline sportive constitue pourtant un fondement essentiel de la santé et de la performance des athlètes. La nutrition du sport apporte un soutien ciblé dans de nombreux domaines: elle contribue à assurer un apport optimal en énergie et en nutriments, à prévenir les surcharges, les blessures, les maladies et les atteintes à la santé, à optimiser les adaptations à l'entraînement, à accélérer la récupération, à accompagner les situations de comportements alimentaires perturbés ou de troubles du comportement alimentaire, à encadrer l'utilisation de compléments alimentaires et à soutenir une gestion ciblée du poids. Les conseils sont proposés à titre individuel ou en groupe, couvrent aussi bien l'entraînement que la compétition, tiennent compte des exigences propres à chaque discipline sportive et sont étroitement coordonnés avec les autres domaines spécialisés.

La Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) est la société spécialisée de référence en nutrition du sport scientifique, actuelle, pertinente et orientée vers la pratique. Elle est également responsable de la certification des professionnel·le·s du domaine.

Afin de garantir un accompagnement efficace et durable dans le domaine de la nutrition du sport, les éléments suivants sont essentiels:

- intégrer la nutrition du sport dans le concept de gestion de la santé et de la performance;
- développer une offre structurée dans le domaine de la nutrition du sport et en assurer une communication adaptée aux groupes cibles;
- mettre en place un réseau de spécialistes en nutrition du sport (voir profil d'exigences)
- sensibiliser les athlètes, les titulaires de l'autorité parentale, les entraîneur·e·s et les membres du personnel d'encadrement à l'importance d'une nutrition du sport professionnelle;
- associer les athlètes au développement et à l'amélioration des prestations d'accompagnement;
- renforcer la collaboration interdisciplinaire avec les autres domaines spécialisés.

3.7 Psychologie du sport

À l'heure actuelle, l'encadrement en psychologie du sport n'est pas encore établi de manière uniforme dans l'ensemble du sport de performance suisse. Environ deux tiers des athlètes de la relève et un tiers des athlètes d'élite ne bénéficient d'aucun soutien en psychologie du sport. Les athlètes qui sont accompagné·e·s rencontrent généralement leur spécialiste plusieurs fois par année, le plus souvent dans un cadre individuel. Les athlètes et les entraîneur·e·s considèrent cet accompagnement comme important, aussi bien en compétition qu'en dehors. Les fédérations, quant à elles, jugent souvent leur propre mise en œuvre insuffisante, notamment dans le contexte des compétitions. Du point de vue des athlètes, les principaux obstacles sont les coûts, l'absence de points de contact clairement identifiés et le manque de visibilité des spécialistes qualifié·e·s *(enquête par échantillonnage pour le concept de médecine du sport, Swiss Olympic, 2025)*.

La psychologie du sport agit de manière globale. Elle combine des mesures de prévention et d'intervention afin de renforcer la santé mentale, la motivation, la résilience et le développement personnel des athlètes. Au-delà de l'accompagnement lié à la performance, elle intervient également lors de blessures, d'opérations ou d'accidents afin de prévenir les réactions traumatiques ou les blocages mentaux et de soutenir le processus de réadaptation. Dans les situations plus complexes impliquant des troubles psychiques ou des problématiques cliniques, l'accompagnement est assuré en collaboration avec des professionnel·le·s qualifié·e·s de la santé mentale, tels que des psychothérapeutes ou des psychiatres du sport. Il est donc essentiel que les fédérations définissent clairement les responsabilités ainsi que les procédures d'urgence et de gestion de crise, notamment en cas de violence, d'abus ou d'autres situations critiques.

Les psychologues du sport qualifié·e·s disposent d'une formation universitaire en psychologie ainsi que d'une formation complémentaire spécialisée en psychologie du sport comprenant:
- un titre de spécialiste de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP) et une affiliation à la Swiss Association of Sport Psychology (SASP);
- un titre de spécialiste de l'Association Suisse des Psychologues Appliqués (SBAP) et une affiliation à la Swiss Association of Sport Psychology (SASP).

Pour l'optimisation de la performance mentale, il est également possible de faire appel à des préparateurs mentaux et préparatrices mentales qualifié·e·s. Ces spécialistes ont suivi un Certificate of Advanced Studies (CAS) en préparation mentale ou une formation équivalente et réussi un examen leur permettant d'obtenir une adhésion extraordinaire à la Swiss Association of Sport Psychology (SASP).

Pour la mise en œuvre au sein des fédérations, il est notamment recommandé de:
- intégrer la psychologie du sport dans le concept de gestion de la santé et de la performance;
- mettre en place des accès simples et facilement accessibles aux prestations de psychologie du sport, accompagnés d'une communication adaptée aux différents groupes cibles;
- développer un réseau de psychologues du sport qualifié·e·s (voir profil d'exigences);
- sensibiliser les athlètes, les représentant·e·s légaux·ales, les entraîneur·e·s et les fonctionnaires à la psychologie du sport et contribuer à réduire les tabous qui l'entourent;
- associer les athlètes au développement et à l'amélioration des prestations d'accompagnement;
- renforcer la collaboration interdisciplinaire avec les autres domaines spécialisés.

3.8 Sciences du sport

Les sciences du sport constituent une base fondée sur des données probantes pour un développement de la performance ciblé, spécifique à chaque discipline sportive et orienté vers la santé. Les sciences du sport appliquées répondent aux questions issues de la pratique sportive en mobilisant les connaissances scientifiques de différentes disciplines.

Le suivi des entraînements et des charges d'entraînement fondé sur les données, comprenant l'enregistrement des charges internes et externes, représente l'un des principaux champs d'application des sciences du sport. Il constitue le fondement d'une planification précise de l'entraînement, du développement individuel de la performance et de la prévention des surcharges. Le diagnostic de performance est utilisé pour mesurer objectivement les capacités sportives. Il est souvent réalisé de manière spécifique à chaque discipline. Sur cette base, la préparation physique contribue à une préparation individualisée et au développement ciblé du potentiel de performance. Les enquêtes actuelles montrent qu'il existe encore un potentiel d'amélioration, notamment dans le secteur de la relève: près de la moitié des athlètes de la relève n'ont effectué aucun diagnostic de performance au cours de l'année écoulée. Les athlètes d'élite recourent plus régulièrement à ce type d'évaluation, généralement organisé par les fédérations *(enquête par échantillonnage pour le concept de médecine du sport, Swiss Olympic, 2025)*. Une communication claire et compréhensible concernant les offres de diagnostic, ainsi qu'un accompagnement adapté à l'âge des athlètes, peuvent considérablement améliorer leur utilisation. Les athlètes doivent également être activement impliqué·e·s dans la planification et l'interprétation des processus diagnostiques afin de renforcer leur participation, leur responsabilité individuelle et leur compréhension des paramètres influençant leur charge d'entraînement et leur développement.

En outre, l'accompagnement en sciences du sport comprend l'analyse du jeu, des courses, de la tactique, de la technique et du mouvement. Il permet également d'examiner scientifiquement des questions issues de la pratique, notamment dans le domaine du développement des talents. Grâce à une collaboration étroite avec les entraîneur·e·s, les préparateur·rice·s physiques et les professionnel·le·s de la santé, les sciences du sport contribuent de manière déterminante à la gestion de la charge, de la récupération et de la préparation physique. Lorsque des anomalies ayant une incidence potentielle sur la santé sont identifiées dans le cadre de diagnostics, d'observations de l'entraînement ou du suivi des données, celles-ci doivent être communiquées et coordonnées, en impliquant les athlètes concerné·e·s avec la personne chargée de la coordination ou avec le Chief Medical Officer (CMO), respectivement le ou la médecin de fédération.

Des spécialistes disposant d'une formation universitaire en sciences du sport sont indispensables à une mise en œuvre de qualité. En tant que rôle intégré aux structures fédérales sous la forme d'«Embedded Scientists», ils et elles assurent le transfert des connaissances scientifiques vers la pratique, rendent les processus de développement transparents et soutiennent l'amélioration continue des méthodes d'entraînement fondées sur des données probantes.

Pour une mise en œuvre réussie au sein des fédérations, il convient notamment de:

- ancrer les sciences du sport dans les structures fédérales;
- établir des fonctions d'Embedded Scientists comme interface interdisciplinaire;
- mettre en place des diagnostics de performance réguliers, adaptés au niveau des athlètes et spécifiques à la discipline pratiquée, accompagnés d'explications adaptée aux différents groupes cibles;
- utiliser des outils numériques pour la collecte et l'exploitation des données;
- promouvoir les sciences du sport appliquées à la pratique;
- collaborer de manière interdisciplinaire avec les professions de la santé;
- prendre contact de manière systématique avec la personne chargée de la coordination ou le/la CMO ou médecin de fédération en cas de problème de santé.

4 Groupe de travail et remerciements

Nous remercions chaleureusement les membres du groupe de travail pour leur engagement dans l'élaboration du présent concept. Leurs contributions précieuses et les échanges interdisciplinaires ont largement contribué à la qualité et à l'orientation pratique du résultat final.

Dr méd. Boris Gojanovic, président de Sport & Exercise Medicine Switzerland
Laurence Chappuis, coprésidente de la Swiss Association of Sport Psychology
Mario Bizzini, président a.i. de l'Association Suisse de Physiothérapie du Sport
Simone Reber, vice-présidente de la Swiss Sports Nutrition Society
Dr méd. Patrik Noack, Health Performance Officer Swiss Olympic Team

Nous adressons également nos remerciements au groupe de travail «Medical» du projet «Éthique dans le sport» (2024), dont les travaux préparatoires ont constitué une base importante pour l'actualisation du concept de gestion de la santé et de la performance de Swiss Olympic.

David Egli, Responsable du département Sport, Swiss Olympic
Sarah Geboltsberger, Responsable Sciences du sport, Swiss Olympic

Ittigen, juillet 2026

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern

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

Main National Partners

LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER SPORT SWISS TOYOTA