

Quels challenges peut poser pour toi la vie après le sport d'élite ?

Michael Schmid, Université de Berne

Souvent, après une carrière sportive, de nombreux nouveaux défis se posent. Les conseils ci-après peuvent t'aider à les surmonter.

Santé

Défis :

- Retrait en raison de blessures
- Modifications corporelles dues au changement de rythme (p. ex. prise de poids, diminution de la condition physique)
- Emotions négatives (tristesse ou sensation de vide)

Conseils :

- Soigne blessures et surcharges mentales
- Adopte une alimentation équilibrée
- Tiens compte de ton état de santé
- **N'hésite pas à chercher du soutien auprès de tes proches ou de services de conseil si tu sens que tu n'avances pas ou que tu tournes en rond dans ton esprit**



Carrière professionnelle

Défis :

- Manque d'expérience (en dehors du sport)
- Entrée tardive dans la vie professionnelle

Conseils :

- Définis tes centres d'intérêts et tes priorités en termes de profession ou de formation
- Mets à jour ton CV en incluant tes exploits sportifs et les compétences acquises dans le sport
- Cultive tes relations dans le sport et en dehors, et mets-les à profit



Activité physique/sportive

Défis :

- Absence de structure/de plan d'entraînements
- Manque de compétences/d'expérience dans les autres sports

Conseils :

- Continue à faire du sport pour ton bien-être
- Teste de nouveaux sports ou activités physiques
- Intègre des activités sportives à ton agenda



Vie sociale

Défis :

- Perte des liens sociaux développés dans le sport
- Changement de ton propre rôle dans le système social

Conseils :

- Passe du temps avec ta famille et tes amis (va p. ex. aux fêtes que tu loupais sans arrêt avant)
- Noue des relations dans le cadre de tes nouvelles activités



Tu trouveras plus d'informations auprès de athlethub@swissolympic.ch ou sur www.swissolympic.ch/carriere-apres-sport