Guide pour les entretiens de départ et de fin de carrière sportive

Ce guide aide les fédérations sportives suisses à mener des entretiens de départ et de fin de carrière sportive avec les athlètes dans un esprit de respect et de professionnalisme. Les questions proposées servent de repères et peuvent être adaptées individuellement à la situation et aux besoins des athlètes.



swiss olympic
spirit of sport

Objectifs de l'entretien

- Prendre congé de l'athlète avec respect et professionnalisme
- Explorer les possibilités de développement
- Recueillir les retours de l'athlète
- Discuter ensemble des prochaines étapes
- Permettre que la relation entre l'athlète et la fédération se termine sur une note positive

Préparation

- Planifier le rendez-vous dans les meilleurs délais
- Prévoir suffisamment de temps (au moins 60 minutes)
- Choisir le bon moment (éviter juste avant ou après une compétition)
- Éviter les interruptions et les sources de dérangement
- Pour les mineur·e·s: inviter les parents ou la personne de référence

Important

- Encourager l'athlète à s'exprimer librement
- Écouter activement, avec empathie
- Accepter les silences, laisser du temps pour réfléchir
- Accepter les critiques sans chercher à se justifier / défendre la fédération
- Consigner les retours et remarques

1

Entrée en matière

- Accueillir la personne et définir le cadre
- Clarifier les attentes des deux côtés et les thèmes à aborder

2

Analyse de la situation personnelle

- Faire le point sur le bien-être général
  - *Comment te sens-tu en ce moment, physiquement, mentalement et émotionnellement?*
  - *Comment as-tu vécu ces dernières semaines / ces derniers mois?*

- Aborder les raisons de l'arrêt de la carrière sportive
  - *Dans quel contexte as-tu commencé à envisager d'arrêter?*
  - *Quels facteurs ont influencé cette décision? (p. ex. facteurs liés au sport, au travail, à la famille, à l'environnement)*

Notes personnelles:

3

Retours sur la fédération

- Bilan du temps passé au sein de la fédération:
  - *Quels moments gardes-tu en mémoire, positifs comme négatifs?*
  - *Où vois-tu des possibilités d'amélioration?*

4

Avenir et perspectives

- Explorer les perspectives dans le domaine du sport (p. ex: fonctionnaire, entraîneur·e, sport de masse)
  - *À l'avenir, pourrais-tu envisager de mettre tes connaissances et ton expérience au service de la fédération?*
  - *À l'issue de ta carrière sportive, quel rôle/fonction pourrait t'intéresser au sein de la fédération?*

- Explorer des perspectives en dehors du sport (p. ex. formation, travail, études, famille)
  - *Quels sont tes projets et tes objectifs après ta carrière sportive?*
  - *Quelles expériences ou compétences acquises dans le sport souhaites-tu mettre à profit à l'avenir?*

- Faire le lien avec les partenaires du réseau (p. ex. services proposés par l'Athlete Hub, comme l'accompagnement dans l'après-carrière sportive, Athletes Network)
  - *Quel type de soutien pourrait t'aider à aborder cette nouvelle étape de ta vie?*
  - *Comment pouvons-nous t'aider à développer ton réseau pour l'après-sport d'élite?*

- Déterminer les besoins en matière de soutien dans un avenir proche
  - *Y a-t-il quelque chose pour lequel nous pouvons t'apporter un soutien concret dans un avenir proche?*

5

Conclusion

- Exprimer sa reconnaissance et son estime (remercier l'athlète pour son engagement)
- Résumer les points abordés lors de l'échange et définir les prochaines étapes
- Planifier un temps de célébration

Notes personnelles:

Suivi

- Consigner les conclusions de l'entretien et les éventuelles actions recommandées
- Si nécessaire, orienter vers d'autres services d'aide ou de conseil
- Assurer le suivi, si d'autres mesures ou entretiens de suivi ont été convenus

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

© Swiss Olympic, octobre 2026