

Comment t'en sors-tu depuis ton retrait du sport d'élite ?

Michael Schmid, Université de Berne

Mettre fin à sa carrière sportive marque un tournant dans la vie d'un(e) athlète. C'est un nouveau chapitre qui s'ouvre et qui offre d'innombrables opportunités.

Carrière sportive

Comment se préparer

- Envisager au plus tôt une carrière après le sport
- Etablir un plan pour quitter la vie sportive/un plan sur plusieurs années/un bilan
- Explorer de nouveaux domaines et entreprendre des activités qui font sens
- Bénéficier de l'orientation de carrière de Swiss Olympic



Vie après le sport

Défis rencontrés lorsque l'on quitte le sport d'élite

- Changement d'identité
- Modification de la routine
- Changements corporels
- Réorientation professionnelle



Ressources

- Soutien de l'entourage
- Formations/expérience professionnelle
- Ressources financières
- Ressources psychiques (p. ex. résilience)



Obstacles

- Identité d'athlète avant tout
- Blessures
- Insatisfaction dans sa vie sportive
- Conflits au sein du club/de la fédération



ATHLETE HUB

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



Phase de transition difficile

chômage difficile à vivre, éloignement de la vie sociale, état dépressif



Transition réussie



Mesures permettant de gérer cette transition

orientation de carrière, conseils en psychologie du sport

Conseils :

- Lâcher prise prend du temps
- Saisis les opportunités offertes par tes nouvelles activités
- Repense à ta carrière sportive avec sérénité
- 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**