



**Sport d'élite et études:
où en es-tu?**

**Aide à la décision
pour ta carrière duale**

Pratiquer un sport et étudier? Cela nécessite une préparation réfléchie. Concilier études et carrière sportive demande une grande motivation, une solide organisation, une planification à long terme et beaucoup de discipline.

Les athlètes qui envisagent de faire des études sont souvent confronté-e-s à la question suivante: les études que je souhaite suivre sont-elles compatibles avec ma carrière sportive?

L'expérience le montre: chaque solution est aussi individuelle que la personne à laquelle elle s'adresse. Chaque athlète se trouve dans une situation singulière et a ses propres raisons qui peuvent être favorables ou non à un cursus d'études.

Cette brochure t'aide à réfléchir à ta situation personnelle. Le questionnaire qui suit te permet d'analyser les domaines «Sport», «Individu» et «Études». Cela devrait t'aider dans ton orientation et dans la planification ciblée des prochaines étapes que tu entreprendras.

Sport

Renseigne-toi sur ton programme sportif pour les prochaines années. Prends comme référence la charge maximale d'entraînement et de compétition. Où, quand et comment tu t'entraînes, ainsi que le nombre, le lieu et la durée de tes compétitions ont une influence sur tes possibilités d'études. Prends en compte toutes les qualifications possibles, même si les sélections n'ont lieu que plus tard.



1 Entraînement

A Quels sont tes horaires d'entraînement?

Jour _____ Heure _____

Jour _____ Heure _____

Jour _____ Heure _____

Jour _____ Heure _____

Jour _____ Heure _____

Jour _____ Heure _____

Jour _____ Heure _____

B Peux-tu déterminer toi-même tes horaires d'entraînement?

oui non

C Combien d'heures par semaine t'entraînes-tu?

_____ h/semaine

D Quels changements t'attendent dans ton sport? (étendue des entraînements, lieu d'entraînement, etc.)

E Si tu changes de lieu d'entraînement, peux-tu malgré tout poursuivre et terminer tes études?

oui non



→ **Conseil:** une planification sportive sur plusieurs années t'aide à organiser tes études. Scanne le code QR pour télécharger le [formulaire](#).

F Dois-tu régulièrement t'absenter de manière prolongée en raison de ton sport (1 semaine ou plus)?

oui

non

en partie

G Combien d'absences ont lieu pendant le semestre/
les examens?

_____ absences/semestre

_____ absences/examens

2 Compétition

A Où se déroulent tes compétitions (en Suisse ou à l'étranger)?

en Suisse

à l'étranger

B Combien de temps durent tes compétitions (y compris le
temps pour t'y rendre et en revenir)?

_____ jours

C Peux-tu décider toi-même des compétitions auxquelles tu
participes?

oui

non

en partie

D As-tu la possibilité de faire l'impasse sur certaines
compétitions?

oui

non

E Combien de tes compétitions ont lieu pendant le semestre/
les examens?

_____ compétitions/semestre

_____ compétitions/examens

F Dois-tu interrompre tes études pour la préparation d'une compétition?

oui

non

en partie

3 Âge de performance maximale

A Dans quelle tranche d'âge peux-tu atteindre la meilleure performance possible dans ton sport?

De _____ à _____ ans

B À quel âge ta carrière sportive devrait-elle s'achever?

_____ ans



Individu

Chaque personne est unique et vit dans un environnement différent. La possibilité de combiner sport d'élite et études dépend entre autres de ta situation personnelle.



4 Personnalité

A Es-tu discipliné-e et possèdes-tu de bonnes stratégies d'apprentissage?

très moyennement peu

B Es-tu doué-e pour planifier et t'organiser?

très moyennement peu

C Gères-tu bien la pression?

très moyennement peu

D Travailles-tu de manière autonome et efficace?

très moyennement peu

5 Intérêts/compétences

A À quel point le contenu des études que tu souhaites suivre t'intéresse-t-il?

très moyennement peu

B Disposes-tu des compétences nécessaires pour mener à bien tes études?

oui non

C Es-tu prêt-e à poursuivre tes études en cas de difficultés?

oui non

6 Moyens financiers

A As-tu planifié le financement de tes études?

oui

non

B Comment finances-tu tes études?

7 Soutien de l'entourage

A Ton entraîneur-e soutient-il-elle ton projet d'études?

très

moyennement

peu

B Tes parents soutiennent-ils ton projet d'études?

très

moyennement

peu

8 Domicile

A Quelles sont les distances entre ton domicile, ton lieu d'entraînement, et le lieu de tes études?

_____ km du domicile au lieu d'entraînement

_____ km du domicile au lieu des études

_____ km du lieu des études au lieu d'entraînement

B Peux-tu profiter du temps de déplacement pour étudier?

oui

non

en partie

Études

La flexibilité des cursus est très variable. Tu trouveras un aperçu des études possibles sur [eduwo \(eduwo.ch\)](http://eduwo.ch). Vérifie que le cursus que tu souhaites suivre est adapté au sport de performance. Tu trouveras généralement les réponses dans le règlement d'études sur le site web de la faculté/de l'institut concerné·e. Tu peux obtenir un soutien supplémentaire auprès de la personne chargée de la coordination du sport d'élite au sein de la haute école. Pour compléter l'image que tu peux te faire du cursus, échange avec d'autres étudiant·e·s, par exemple via l'échange d'expériences sur [eduwo](http://eduwo.ch).



Coordinateur·rice·s pour les hautes écoles:
www.swissolympic.ch/recherche-personnes



Échange d'expériences:
eduwo.ch/soa-mentoring



9 Conditions spéciales pour les sportif·ve·s d'élite

A La haute école a-t-elle des directives pour concilier le sport d'élite et les études?

oui

non

10 Durée variable des études

A La durée des études peut-elle être prolongée?

oui

non

B Les études peuvent-elles être interrompues?

oui

non

11 Forme d'enseignement

A Est-il possible d'étudier indépendamment du lieu et/ou du moment?

oui

non

en partie

12 Charge de travail pendant le semestre

A Les études peuvent-elles être suivies à temps partiel?

oui

non

B Les stages peuvent-ils être effectués à temps partiel ou en plusieurs blocs?

oui

non

en partie

13 Flexibilité de l'emploi du temps

A Les cours obligatoires sont-ils dispensés plusieurs fois?

oui non en partie

B Y a-t-il des cours qui s'appuient les uns sur les autres?

oui non en partie

C Les éventuels stages peuvent-ils être effectués à un moment librement choisi?

oui non en partie

D Les cours sont-ils proposés à la fois au semestre de printemps et au semestre d'automne?

oui non en partie

14 Obligation de présence

A Quelles sont les règles concernant l'obligation de présence?

_____ % de présence obligatoire

B Une prestation compensatoire peut-elle être fournie en cas d'absences trop nombreuses?

oui non en partie

15 Flexibilité des examens/évaluations

A Les blocs d'examens peuvent-ils être divisés?

oui non en partie

B Les évaluations peuvent-elles être réalisées individuellement?

oui non en partie

C Est-il possible de changer les modalités des examens (p.ex. oral au lieu d'écrit)?

oui non en partie

Évaluation – analyse personnelle de la situation

La compatibilité entre le cursus que tu souhaites suivre et le sport que tu pratiques dépend de la combinaison de ta situation sportive, de ta situation individuelle et des conditions liées à tes études. Pour que tu puisses évaluer ta situation, coche la case la mieux adaptée pour chaque numéro.

Sport



- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Entraînement | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Compétition | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Âge de performance maximale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Individu



- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4 Personnalité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Intérêts/compétences | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Moyens financiers | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Soutien de l'entourage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Lieu de résidence | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Études



- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9 Conditions spéciales pour les sportif·ve·s | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Durée variable des études | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Forme d'enseignement | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Charge de travail pendant le semestre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Flexibilité de l'emploi du temps | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Obligation de présence | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Flexibilité des examens/évaluations | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Et maintenant?

As-tu des questions par rapport à ton analyse? Sur le site web www.swissolympic.ch/etudes, tu trouveras des informations complémentaires et les centres d'orientation.

As-tu donné des évaluations négatives 😞? Réfléchis à ce que tu peux faire concrètement pour pouvoir évaluer ce ou ces points de manière neutre ou positive. Si tu as besoin d'aide pour analyser ta situation ou pour planifier les prochaines étapes, tu peux t'adresser aux conseiller-ère-s de carrière de l'Athlete Hub. Ils-elles sont également à ta disposition pendant tes études.

Conseil de carrière

www.swissolympic.ch/conseil



Swiss Olympic
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen près de Berne

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

Mentions légales

Éditeur Swiss Olympic
Illustrations Storyset by freepik
Impression Imprimé sur du papier 100% recyclé, sans impact sur le climat

Ittigen près de Berne, 2025

En collaboration avec



Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

**OCHSNER
SPORT**

SWISS

