

# Entraîneur de performance athlétique Swiss Olympic

La performance athlétique sous la loupe



**HEFSM**

Haute école  
fédérale  
de sport  
Macolin

**FORMATION DES ENTRAÎNEURS  
SUISSE**

---

# Entraîneur de performance athlétique Swiss Olympic

Tu as de l'expérience dans l'entraînement de la performance athlétique des athlètes et tu souhaites améliorer tes compétences dans les domaines de la force, de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse, de la médecine du sport et de la nutrition? Afin d'approfondir tes connaissances et d'élargir ton horizon professionnel, nous te proposons la spécialisation Performance athlétique.

## Structure

La formation se fonde sur les cours dispensés par la Formation des entraîneurs Suisse dans les domaines de la performance athlétique et de la médecine du sport. Elle permet aux candidates et candidats d'analyser les athlètes sous différents angles (force, endurance, vitesse, souplesse, médecine du sport et nutrition) à l'aide du processus cyclique de la gestion de l'entraînement et de comparer leurs valeurs avec celles relevées sur le plan international. Il s'agira ensuite de planifier l'entraînement des athlètes sur la base de leur potentiel de développement selon les principes de gestion de l'entraînement, et ce aussi bien à court et moyen termes que dans une perspective plus longue. Les candidates et candidats approfondissent également leurs bases théoriques de manière à comprendre et à intégrer les différents principes dans une dimension interdisciplinaire.

## Cours recommandés/charge de travail

- 10 cours issus des modules Performance athlétique et Médecine du sport
- Voir [formationdesentraîneurs.ch](http://formationdesentraîneurs.ch) > Spécialisation Performance athlétique

24 jours de cours, 5 jours d'étude individuelle

Workload total: 29 jours

## Groupe cible

La spécialisation Performance athlétique s'adresse aux entraîneurs qui accompagnent des athlètes au niveau sport de performance et/ou sport d'élite dans leur préparation physique. Au cours de la formation, ils apprendront à analyser d'un œil critique les mesures en place, à définir des plans d'entraînement et à les mettre en œuvre avec les athlètes qu'ils encadrent.

## Conditions d'admission

L'admission se fait en principe sur la base d'une formation J+S achevée assortie du complément J+S Sport de performance et d'une recommandation de la fédération. Les entraîneurs diplômés ainsi que les entraîneurs étrangers au bénéfice de formations académiques ou encore les entraîneurs actifs peuvent par ailleurs solliciter une admission sur dossier. Ils devront apporter la preuve qu'ils encadrent actuellement des athlètes au niveau sport de performance ou sport d'élite en qualité de préparatrices ou préparateurs physiques.



### **Examen d'«Entraîneur de performance athlétique Swiss Olympic»**

Les cours dans les domaines de la performance athlétique et de la médecine du sport préparent à l'examen permettant d'obtenir le certificat d'«Entraîneur de performance athlétique Swiss Olympic». En effet, la formation de spécialisation Performance athlétique s'achève par un examen, qui sert à déterminer si les candidates et candidats disposent des compétences nécessaires pour encadrer de manière optimale des athlètes au niveau sport de performance et sport d'élite dans leur préparation physique.

### **Calendrier**

Voir le [planificateurdeformation.ch](http://planificateurdeformation.ch)

### **Durée de la formation**

Individuelle, de 1 à 2 ans

### **Langues d'enseignement et d'examen**

Allemand et français

### **Lieu**

Macolin et en ligne

### **Coûts**

CHF 100 par jour de cours (restauration et hébergement non compris)

### **Inscription**

Les personnes disposant d'une formation J+S assortie du complément J+S Sport de performance et d'une recommandation de leur fédération peuvent s'inscrire via le site internet de la Formation des entraîneurs Suisse ou sur le planificateur de formation. Les inscriptions «sur dossier» doivent être envoyées par courriel à la Formation des entraîneurs Suisse.

# Informations générales

De plus amples informations sur le contenu de la formation et sur les autres cours de la Formation des entraîneurs sont disponibles sur le site de la Formation des entraîneurs Suisse et sur le planificateur de formation en ligne.

## Site de la Formation des entraîneurs Suisse



[www.formationdesentraîneurs.ch](http://www.formationdesentraîneurs.ch)

## Planificateur de formation



[www.planificateurdeformation.ch](http://www.planificateurdeformation.ch)

## Contact

Adrian Rothenbühler

Responsable de la spécialisation Performance athlétique

[adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch](mailto:adrian.rothenbuehler@baspo.admin.ch)

Tél. +41 58 467 66 52

## FORMATION DES ENTRAÎNEURS SUISSE

OFSP0/HEFSM

Route des Alpes 14, 2532 Macolin

Téléphone: +41 58 483 91 37

Courriel: [coach\\_info@baspo.admin.ch](mailto:coach_info@baspo.admin.ch)



@trainerbildung



@Trainerbildung Schweiz TBS



[www.formationdesentraîneurs.ch](http://www.formationdesentraîneurs.ch) > Newsletter