



## Performance athlétique

- [Préparation aux Jeux Olympiques – Outils pour les entraîneurs](#)
- [Planification des entraînements: Construire](#)
- [Planification des entraînements: Développer et combiner](#)
- [Planification de l'entraînement: Développer à long terme tout en étant performant à court terme](#)
- [Planification et gestion d'entraînement – La métaphore du sandwich](#)
- [Entraînement de force: Formes d'entraînement alternatives](#)
- [Stabilité du tronc: Entraînements variés, mais structurés](#)
- [Un entraînement d'endurance optimal](#)
- [Back on Track](#)
- [Tout est-il affaire de «force-endurance»?](#)
- [Transfert – Quand les nuances font la différence!](#)
- [Velocity based 1](#)
- [Velocity based 2](#)

## Apprentissage moteur

- [Variation pour augmenter l'efficacité du geste technique](#)
- [Quelle méthode d'apprentissage pour un entraînement technique efficace?](#)
- [Jugement de l'entraîneur](#)

## Médecine du sport

- [Suppléments et superaliments dans le sport](#)
- [De la gestion des situations particulières dans le sport de performance](#)
- [Sport de performance et croissance](#)
- [«Return to Sport» – La rééducation à l'épreuve de la pratique](#)
- [Régénération – Planifier et organiser facilement](#)
- [Le sommeil, source d'énergie et de performance](#)
- [L'alimentation sportive «parfaite»](#)
- [Webinaire – Femme et sport d'élite](#)

## Coaching sportif

- [Coaching de compétition – Le cycle de débriefing pour coacher efficacement](#)
- [Ma philosophie d'entraîneur de sport de performance](#)
- [Coaching efficace: Ecouter plutôt que parler!](#)
- [Les six rôles d'un entraîneur](#)
- [Autonomisation – Comprendre les athlètes, les encourager et les coacher au mieux](#)
- [Coacher à distance](#)
- [Le coaching de courte durée](#)

## Leadership

- [Tu parles trop!](#)
- [Diriger en période de changement](#)
- [La Suisse a besoin de plus de femmes entraîneurs](#)
- [Leadership et communication](#)
- [Auto-organisation](#)
- [Etat d'esprit \(mentalité\)](#)
- [Les clés pour des entretiens réussis](#)
- [La confiance, base d'un leadership efficace](#)

## En savoir plus

- [Brochure d'information Formation des entraîneurs Suisse](#) (pdf)
- [Formation d'entraîneur professionnel](#) (pdf)
- [Entraîneur de performance athlétique Swiss Olympic](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO