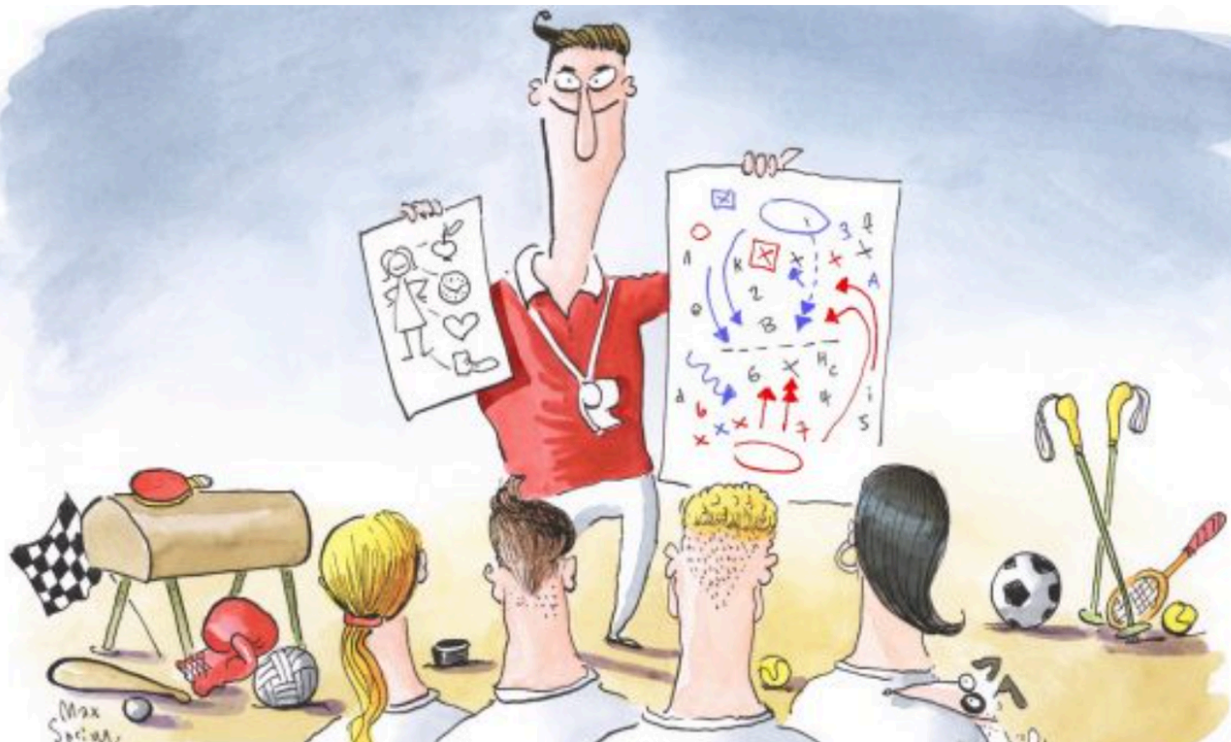


Formation des entraîneurs Suisse – Blog: Des astuces pour les entraînements et les compétitions

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse. Même si ces contenus s'adressent en premier lieu au sport de performance et d'élite, beaucoup d'entre eux peuvent être transposés dans le sport populaire. Cela vaut donc la peine de jeter un coup d'œil à ces articles.



Psychologie du sport

- [Méthodes tendance dans le domaine de l'entraînement mental](#)
- [L'énergie, une symphonie](#)
- [La passion dans le sport – Bienfait ou malédiction?](#)
- [Autonomisation: Comprendre les athlètes, les encourager et les coacher au mieux](#)
- [Développer la personnalité d'entraîneur: Première partie – Caractéristiques et motivations](#)
- [Pour une communication respectueuse](#)
- [Développer la personnalité d'entraîneur-e: Deuxième partie – Ma conception du rôle d'entraîneur-e](#)

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