

Rapport annuel 2023

Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

HEFSM

Haute école
fédérale
de sport
Macolin



Haute école
spécialisée bernoise



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

4 Avant-propos

6 La Haute école fédérale de sport de Macolin se développe continuellement

10 Formation et formation continue

- 10 Bachelor of Science in Sports
- 12 Master of Science in Sports orientation Sport d'élite
- 12 Master of Science en sciences du sport
- 13 Semaines Haute école de Macolin (SHEM)
- 13 Offres de formation continue
- 14 Coordination du sport

18 Enseignement et pédagogie du sport

- 18 Monitoring et évaluation
- 20 Pédagogie du sport
- 20 Intégration et prévention

22 Sport d'élite

- 22 Médecine du sport
- 22 Psychologie du sport
- 24 Physiologie du sport Force
- 24 Physiologie du sport Endurance
- 24 Physiologie du sport Sports d'équipe
- 25 Sciences de l'entraînement
- 26 Technique et tactique
- 26 Physiothérapie du sport et massages sportifs

28 Économie du sport

32 Formation des entraîneurs Suisse

Avant-propos

«Rien n'est permanent, sauf le changement». Les mots du philosophe grec Héraclite représentent bien la façon dont la HEFSM a vécu l'année 2023. Les mesures que nous avons mises en œuvre sur la base du rapport d'auto-évaluation pour remplir les conditions fixées par les experts et expertes dans le cadre de l'accréditation institutionnelle ont commencé à porter leurs fruits. Nous avons progressivement intégré de nouveaux outils, informations et données dans notre système d'assurance de la qualité et l'avons mis à jour en continu. Dans le domaine de l'enseignement, nous avons élaboré un nouveau plan d'études pour la filière de bachelor en tenant compte des avis des étudiants et étudiantes et des enseignants et enseignantes, sur la base de l'évaluation continue des filières d'études. Tant le corps étudiant que le corps enseignant ont été étroitement impliqués dans la conception du nouveau plan. De manière générale, la participation des étudiants et étudiantes, du personnel et d'autres parties prenantes a été étendue et renforcée. Dans le cadre de ses consultations, le nouveau conseil consultatif institué en 2022 a contribué à l'orientation de la stratégie de la HEFSM. Par ailleurs, nous avons continué d'échanger notamment avec des représentants et représentantes de fédérations sportives nationales concernant leurs besoins en matière de recherche, de développement et d'innovation dans le domaine du sport d'élite.

L'emménagement de la HEFSM dans le nouveau bâtiment de la Place des Mèlèzes a été un moment fort de l'année. Depuis la fusion en 2005 de l'Institut des sciences du sport et de l'École fédérale de sport de Macolin pour former un institut de haute école spécialisée, la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM), les collaborateurs et collaboratrices étaient répartis dans différents bâtiments du site. La nouvelle construction de la Place des Mèlèzes offre aux collaborateurs et collaboratrices de la HEFSM la possibilité d'être pour la toute première fois réunis dans un seul et même lieu. Outre le nouvel environnement de travail créé par le nouveau bâtiment, ce dernier est doté de laboratoires particulièrement bien équipés pour la recherche et le développement ainsi que la fourniture de prestations en sciences du sport. Ses locaux permettent de mener de nouvelles activités en sciences du sport qui profitent à tous les domaines, de la physiothérapie à la médecine du sport, en passant par la physiologie et le monitoring. Comme les différentes tâches peuvent désormais toutes être exécutées au même endroit sur le site de l'OFSPPO, de nouvelles synergies peuvent être exploitées.

Les changements que nous avons vécus cette année doivent être bénéfiques non seulement pour nous, mais aussi pour nos parties prenantes. Nous vous invitons donc à consulter le présent rapport pour découvrir les améliorations que nous avons déjà apportées et vous souhaitons une agréable lecture!



Urs Mäder
Recteur de la HEFSM



Thomas Wyss
Recteur suppléant de la HEFSM



Urs Mäder, Recteur de la HEFSM

Thomas Wyss, Recteur suppléant de la HEFSM

La Haute école fédérale de sport de Macolin se développe continuellement

Dans le sillage de l'obtention de son accréditation institutionnelle, la HEFSM a poursuivi le développement de son organisation. La fondation de l'association des étudiants de la HEFSM en est l'une des manifestations. Les collaborateurs et collaboratrices de la HEFSM ont quant à eux dû faire leurs cartons pour emménager, à la mi-novembre, dans le nouveau bâtiment de la Place des Mélèzes. Désormais réunis sous un seul et même toit, ils ont découvert ensemble un nouvel environnement de travail.



109 postes à temps plein

138 collaborateurs

Le cycle d'assurance de la qualité a tourné à plein régime en 2023, qui a été une année placée sous le signe du développement continu pour l'institut de haute école spécialisée. Le slogan «Ensemble, nous continuons de faire évoluer la HEFSM» résume bien l'accent mis sur le développement organisationnel de la haute école, qui a été examiné en détail à la suite de l'obtention de l'accréditation institutionnelle en 2022. La HEFSM a poursuivi sur sa lancée en tenant compte des enseignements tirés de cette évaluation et en prenant des mesures pour remplir les conditions imposées. Organisée en différents lots de travail, la mise en œuvre des conditions a progressé comme prévu.



Projets de R&D publiés: 25

Fondation de l'association des étudiants de la HEFSM

L'une des six lots de travail a été consacrée à l'accroissement de la participation. Si la participation des collaborateurs et collaboratrices est déjà bien établie à la HEFSM, celle des étudiants et étudiantes présente encore des possibilités d'amélioration. Le 22 novembre a eu lieu l'assemblée constitutive de l'association des étudiants de la HEFSM, qui est un jalon important sur cette voie. L'association représentera à l'avenir les intérêts de l'ensemble des étudiants et étudiantes de la HEFSM, renforçant ainsi leur participation.

Emménagement dans le nouveau bâtiment de la Place des Mélèzes

Le nouveau bâtiment de la Place des Mélèzes est un signe bien visible du développement de la HEFSM. Les collaborateurs et collaboratrices de la haute école ont pu emménager dans cette imposante construction en bois de trois étages à partir de la mi-novembre. Ce bâtiment réunit désormais sous un seul et même toit les sections Sport d'élite, Formation des entraîneurs, Économie du sport, et Enseignement et pédagogie du sport, ainsi que l'état-major et le rectorat. La médecine du sport, la physiothérapie du sport, qui propose de nouvelles offres de rééducation, ainsi que les prestations de diagnostic de la performance, qui disposent d'une salle de mesure et d'une infrastructure de laboratoire ultramoderne, bénéficient ainsi d'un environnement de travail optimal et moderne.

La concentration des unités en un même lieu favorise l'exploitation des synergies et facilite les échanges entre les domaines. Un étage entier du nouveau bâtiment est consacré aux collaborateurs et collaboratrices de la HEFSM, leur offrant la possibilité de travailler dans un environnement polyvalent. Les unités de physiothérapie et de médecine du sport ainsi que le service de diagnostic de la performance et sa salle de mesure occupent également chacun leur propre étage. Les trois niveaux et les installations sportives extérieures sont reliés entre eux par un escalier situé dans la cour. L'inauguration officielle du bâtiment aura lieu le 23 mars 2024, à l'occasion d'une journée portes ouvertes.

Un nouveau site internet pour la HEFSM

En novembre 2023, le site internet de la HEFSM (<http://www.ehsm.admin.ch>) a fait peau neuve. Dans le cadre de la migration de tous les sites web de la Confédération, celui de la HEFSM a été le premier de l'OFSPPO à être soumis à cette opération. Celle-ci s'est accompagnée d'une préparation minutieuse des contenus et des images, pour créer un nouveau visuel agréable, doté d'une interface plus conviviale et mieux illustrée.

Des échanges internationaux très demandés

La mobilité sortante a affiché une forte hausse: au semestre d'automne 2023, 17 étudiants et étudiantes ont effectué un semestre à l'étranger, dont 13 dans une université partenaire européenne et quatre au Canada. En outre, trois étudiants ou étudiantes de bachelor et un étudiant de master ont effectué un stage à l'étranger.

Trente étudiants et étudiantes et deux enseignants ou enseignantes de la Haute école technique de Deggendorf (Technische Hochschule Deggendorf) ont effectué une semaine de séminaire à Macolin. Ils se sont penchés sur le thème du monitoring de l'effort assisté par ordinateur et diagnostic de la performance et ont eu l'occasion de s'essayer à différentes disciplines sportives.



Place des Mélèzes

- Plus longue poutre en bois dans le toit: 20 m × 1,3 m
- Tunnel de sprint en intérieur: 90 m
- 356 lamelles de bois de 10,65 m de long en façade
- 5900 m³ de béton > 14 750t > 730 trajets en camion
- 600 tonnes d'acier de construction

Tapis de course

- surface de course: 4,5 × 3 m
- poids: 11,5 tonnes
- vitesse du tapis: jusqu'à 50 km/h
- inclinaison: jusqu'à 25 %



La HEFSM dans les médias sociaux



Mobilité étudiante

Étudiants sortants: 18 (dans le cadre de semestres d'immersion)

Stagiaires sortants: 5

Étudiants entrants: 1

Mobilité du personnel

Sortants: 2

Entrants: 5



Hautes écoles partenaires

Mobilité internationale

- 21 en Europe
- 3 dans le reste du monde



Médiathèque

- Nombre d'étudiants et étudiantes inscrits: 231
- Prêts (sur place et via le service de courrier des bibliothèques suisses): 900
- Demandes de numérisation: 120

Les étudiants et étudiantes de la HEFSM ont tout donné dans les sports universitaires

La traditionnelle journée sportive de la Haute école spécialisée bernoise (BFH), «the games», s'est déroulée le 17 mai, sur les installations sportives de l'Office fédéral du sport (OFSP0), sous la direction du comité d'organisation estudiantin de la HEFSM.

Lors des Swiss Universities Games, qui se sont tenus à Tenero, la HEFSM a été représentée dans plusieurs disciplines: l'équipe de football masculine a remporté la médaille de bronze; trois équipes de Macolin se sont affrontées en beach volleyball et la meilleure équipe de la HEFSM s'est classée cinquième sur 25. En ultimate frisbee, en revanche, les étudiants et étudiantes de la HEFSM se sont lancés sur un terrain inconnu. Toutefois, avec l'aide d'un étudiant expérimenté de la BFH de Bienne, ils ont pu améliorer leurs performances de match en match.

En juillet, dix étudiants et étudiantes de la HEFSM ont participé aux Championnats d'Europe universitaires de futsal (European Universities Futsal Championships, EUC), qui ont eu lieu à Split, en Croatie. L'équipe s'est classée 16^e sur 19. Aurelio Currenti, un étudiant de la HEFSM, s'est distingué en marquant 19 buts, ce qui lui a valu d'être nommé meilleur buteur et de se voir décerner un prix aux EUC de Split ainsi qu'aux Students Sports Awards, organisés par Swiss University Sports à Lucerne.

La médiathèque: un lieu d'apprentissage et de rencontre

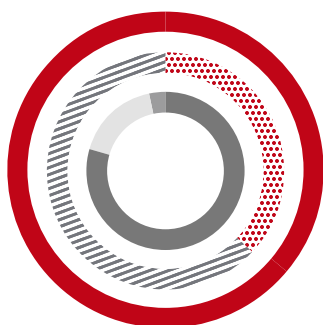
Depuis le semestre d'automne 2023, les étudiants et étudiantes bénéficient d'un accès illimité à la médiathèque, comme c'était déjà le cas pour le personnel. La médiathèque devient ainsi un lieu d'apprentissage et de rencontre pour les élèves, même en dehors des heures d'ouverture. Les médias réservés ou ceux du fonds de la médiathèque peuvent être empruntés à tout moment au moyen du système de réservation en libre-service (self-check).



Christof Kunz, responsable des produits informatiques à la HEFSM

Formation et formation continue

Stimulés par l'obtention de l'accréditation institutionnelle et les mesures d'économie, des développements importants ont été entrepris dans la formation et la formation continue au cours de l'année sous revue. Le projet de réforme complète de la filière de bachelor a été lancé afin d'offrir aussi aux étudiants et étudiantes, à l'avenir, un environnement d'apprentissage moderne, professionnalisant et axé sur la pratique. Les Semaines Haute école de Macolin ont été organisées pour la dernière fois afin de faire place à de nouvelles offres de formation continue académique, telles que les Summer Schools, les CAS, les DAS et les MAS. En vue de promouvoir la participation des étudiants et étudiantes à la HEFSM et la diversité dans les filières d'études, une nouvelle association d'étudiants de la HEFSM a été fondée et un plan en faveur de la diversité dans les filières d'études mis au point.



■ Bachelor of Science 127 étudiants	• Femmes*	47
	▨ Hommes*	80
	■ Germanophones	101
	■ Francophones	22
	■ Italophones	4

*Les données collectées indiquent un nombre de femmes et d'hommes. La HEFSM est consciente du fait que d'autres catégories de genre existent. Ces dernières sont prises en compte dans les contacts interpersonnels.

Bachelor of Science in Sports

Au cours de cette année riche en événements, 104 candidats (77 hommes et 27 femmes) se sont présentés au test d'aptitude et 30 d'entre eux ont été admis. En outre, 10 sportifs d'élite (huit femmes et deux hommes) ont rejoint la nouvelle promotion. Malgré les mesures d'économie, la qualité de l'enseignement a pu être maintenue grâce à l'engagement exceptionnel des collaborateurs et collaboratrices de l'unité Sport des jeunes et des adultes, du Centre national de sport de Macolin et de la HEFSM.

La réforme du bachelor, dont la mise en œuvre est prévue pour 2025, représente un jalon important, tandis que la participation des étudiants et étudiantes a été renforcée grâce à la fondation d'une nouvelle association d'étudiants. Ces avancées illustrent l'engagement de la HEFSM en faveur d'une culture universitaire participative, qui permet aux étudiants et étudiantes de contribuer de manière déterminante au développement continu et à l'organisation de leurs études.

Les étudiants et étudiantes de bachelor ont eu l'occasion de participer à de nombreuses semaines de séminaire et, pour la dernière fois, aux Semaines Haute école de Macolin (SHEM). Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont permis aux étudiants et étudiantes de vivre ces précieuses expériences pour leur engagement.

Lors de la cérémonie de remise des diplômes, 39 étudiants et étudiantes ont reçu leur titre.



Patricia Steinmann, collaboratrice scientifique Pédagogie du sport et enseignante



**Master of Science
in Sports orientation
Sport d'élite**
58 étudiants

Femmes	19
Hommes	39
Germanophones	44
Francophones	12
Italophones	2

Master of Science in Sports orientation Sport d'élite

Le semestre de printemps a été principalement consacré à l'approfondissement des spécialisations Management du sport et Sciences de l'entraînement. L'investissement des étudiants et étudiantes et le taux de présence aux cours ont été élevés. Grâce à des discussions animées sur des sujets techniques et à des présentations de groupe passionnantes, les étudiants et étudiantes ont pu se familiariser avec une grande variété de thèmes en lien avec le sport d'élite.

La semaine thématique organisée pour chaque spécialisation a été un moment fort pour toutes et tous. Les étudiants et étudiantes en management du sport ont passé quatre jours à Lausanne, où ils ont découvert différentes fédérations sportives internationales. Les étudiants et étudiantes en sciences de l'entraînement ont visité les infrastructures d'entraînement de Swiss Tennis, du HC Biel-Bienne et du BSC Young Boys et ont eu l'occasion d'échanger avec des experts et expertes directement sur place. Ils ont également organisé un événement de coaching et ont découvert différentes technologies de mesure et d'analyse de données utilisées dans le sport d'élite.

Le semestre d'automne a quant à lui été consacré au stage et au travail de master.

Le 31 octobre, 13 étudiants et étudiantes se sont vu remettre leur diplôme. Lors de la cérémonie, la direction du master a spontanément décidé de décerner un prix à Olivier Wicki, diplômé de la spécialisation Management du sport, pour son excellent travail de master. Bon nombre de diplômés et diplômées exercent déjà une activité professionnelle dans le domaine du sport d'élite, ce dont nous nous félicitons.



**Master of Science
en sciences du sport**
77 étudiants

Femmes	22
Hommes	55
Germanophones	34
Francophones	43
Italophones	0

Master of Science en sciences du sport

Les étudiants et étudiantes qui suivent ce programme de master approfondissent et élargissent leurs connaissances de base et se spécialisent soit en «Enseignement», soit en «Santé et recherche».

Le diplôme de master «Enseignement» permet aux étudiants et étudiantes de poursuivre leur formation d'enseignant ou enseignante d'éducation physique dans différentes hautes écoles pédagogiques et d'obtenir le diplôme d'enseignement du sport pour les écoles de maturité ou les écoles professionnelles.

La spécialisation «Santé et recherche» s'adresse aux personnes qui s'intéressent à la promotion des activités physiques et sportives à des fins de prévention, ou à celles qui se passionnent en particulier pour la recherche scientifique dans ce domaine. Elle permet aux étudiants et étudiantes d'acquérir une solide formation de spécialiste de l'activité physique, des connaissances scientifiques et une expérience pratique approfondie.

Semaines Haute école de Macolin (SHEM)

Cette année encore, plus de 500 participants et participantes provenant de neuf hautes écoles différentes ont suivi au total 23 cours hebdomadaires, qui se sont déroulés sans accroc. Une centaine d'experts et expertes ont dispensé des cours de grande qualité dans les trois catégories de SHEM: «Sport scolaire», «Outdoor Leadership» et «Discipline sportive». Les participants et participantes ont ainsi eu l'occasion de renforcer leurs compétences sportives et d'obtenir la reconnaissance de moniteur J+S Sport scolaire.

En raison des mesures d'économie, l'OFSPD se voit contraint de mettre un terme aux SHEM et de renoncer à renouveler les contrats en vigueur avec les hautes écoles partenaires. Les SHEM «Sport scolaire J+S» et «Discipline sportive» organisées par la HEFSM à l'été 2023 pour les universités partenaires et hautes écoles pédagogiques ont donc eu lieu pour la dernière fois.

À l'avenir, la HEFSM continuera de proposer un petit nombre d'offres sportives ouvertes aux étudiants et étudiantes des hautes écoles dans le cadre des Summer Schools, avec de nouvelles conditions.

Offres de formation continue

Les offres de formation continue variées proposées par la HEFSM permettent aux personnes intéressées d'approfondir différentes branches des sciences du sport ou d'obtenir une qualification complémentaire. Elles se présentent sous la forme de cursus menant à un CAS ou de cours et de séminaires d'un ou plusieurs jours, dont certains sont organisés conjointement avec des partenaires.

Après une restructuration, le site internet consacré à la [formation continue](#) fait désormais peau neuve.



■ Étudiants externes 485	■ Femmes	128
■ Étudiants de la HEFSM 41	■ Hommes	398
Étudiants 526	■ Germanophones	423
	■ Francophones	103
	■ Italophones	0



Conférences spécialisées réalisées: 11



Offres de formation continue

- Formation de coordinateur de sport

Coordination du sport

Composée de cinq modules de trois jours chacun, la formation de coordinateur/coordinatrice de sport a pu être menée en parallèle en allemand et en français. Elle s'est terminée par un travail de certificat, qui consistait en l'élaboration d'un concept ou d'un projet doté d'une orientation résolument pratique, en lien avec la coordination d'un réseau local d'activités physiques et sportives. Au total, 22 participants et participantes (11 germanophones et 11 francophones) ont achevé la formation et obtenu leur certificat. Les rencontres et événements ont été organisés dans un format bilingue afin de favoriser les échanges thématiques entre la Suisse alémanique et la Suisse romande.

En parallèle, le projet de CAS Coordination du sport à 12 points ECTS a été adopté et vient désormais étoffer l'offre de formation existante. Les contenus de formation actuels ont été complétés par un sixième module, «Leadership», qui sensibilise les étudiants et étudiantes aux thèmes liés à la conduite dans un cadre politique et les prépare à leurs futures fonctions de direction. Pour mettre au point ce projet et donner une large assise à la qualité de la formation, un groupe d'échange constitué de parties prenantes aussi bien internes qu'externes à l'OFSPPO a été créé. Il continuera d'encadrer la formation. Le CAS Coordination du sport sera organisé pour la première fois en 2024.

Les coordinateurs et coordinatrices de sport ayant achevé leur formation se réunissent une fois par an pour assister à un cours de perfectionnement. En 2023, cette journée de réseautage, qui a rassemblé 70 participants et participantes à Macolin, a été organisée sur le thème «Construction de salles de sport: état de la technique». L'accent a notamment été mis sur la nouvelle salle de formation de Macolin, de son projet à sa réalisation. D'autres thèmes, tels que la numérisation dans les salles de sport ou les installations d'escalade modernes, ont également été abordés.

Mathieu Hersperger – Die Veränderung der Einnahmen der besten Fussballvereine und -ligen während der Corona-Pandemie

Der Fussball verzaubert Menschen auf der ganzen Welt und ist zu einem internationalen Wettbewerb avanciert. Das Gesamtvolumen des europäischen Fussballmarktes beläuft sich auf 27,6 Mrd. Euro, was einen deutlichen Anstieg von 9,69 % gegenüber der vorherigen Saison 19/20 bedeutet (Zeppenfeld, 2022). Zahlreiche Fachleute bestätigen, dass der Fussball weiteres Wachstumspotenzial hat. Die kumulierten Einnahmen in den Fussballligen und -vereinen setzen sich aus drei Kategorien zusammen, wobei die Einnahmen aus dem Transfergeschäft nicht berücksichtigt werden: Medienrecht, kommerzielle Erlöse und Spieltagerlöse. Durch pandemiebedingte Spielbeschränkungen gingen die Einnahmen zurück und im Weltfussball kam es dadurch zu erheblichen Umstrukturierungen. Im Frühjahr 2020 wurden in fast allen europäischen Ligen die Meisterschaften, Pokalspiele und Grossveranstaltungen unterbrochen oder abgesagt. Die Meisterschaft der Schweizer Super League wurde am 23. Februar 2020 eingestellt (swissinfos.ch, 2020). Am 13. März 2020 kam der gesamte Europäische Fussball zum Stillstand. Die französische Liga brach die Saison sogar komplett ab. Im Sommer 2020 fanden die ersten Spiele wieder statt, allerdings mit strengen Einschränkungen. Das Ziel dieser Arbeit ist es, durch eine Literaturrecherche die Einnahmen der besten fünf Fussballligen zu analysieren und mit dem Schweizer Fussball zu vergleichen. Dabei werden die Gesamteinnahmen und die Einnahmeprofile der Ligen und Vereine aufgezeigt. Daraus ergaben sich zwei Fragestellungen: Wie hoch sind die Einnahmen (unterteilt in Spieltagerlös, Medienrechte und kommerzielle Erlöse) vor der Corona-Pandemie in der Saison 2018/2019, während der Corona-Pandemie in der Saison 2019/2020 und 2020/2021 und nach der Pandemie

in der Saison 2021/2022 für die Top-5-Ligen und die Schweizer Super League? Welche Auswirkungen hatten die pandemiebedingten Spielbeschränkungen? Die Untersuchungsgruppen bilden die drei besten Fussballvereine der fünf besten Ligen der Welt und die drei besten Clubs der Schweizer Super League. Dementsprechend werden 18 Vereine aus sechs Ligen näher untersucht. Die Haupteinnahmequelle der Ligen und Vereine sind die Medienerlöse, die vor allem während der zwei Corona Saisons noch mehr an Bedeutung gewannen. Die Super League ist von allen, in dieser Studie, untersuchten Ligen am stärksten von den Einnahmen aus Spieltagen abhängig. Besonders folgestark waren die Zuschauerbeschränkungen während der Meisterschaften. Für die meisten grossen Ligen und Vereine hatte die Pandemie keine langfristigen Auswirkungen. Keywords: Fussball, Einnahmen, Corona-Pandemie, pandemiebedingte Spielbeschränkungen

Eddy Yusof – Zusammenhang zwischen der Maximalkraft beim Krafthalteelement Kopfkreuz an den Ringen und zwei spezifischen vorbereitenden Krafttrainingsübungen

Kraftelemente an den Ringen sind im Kunstturnen von grosser Bedeutung, um sich mit den besten Athleten dieser Sportart messen zu können. Durch die Elemente «Felge mit gestreckten Armen in das Kopfkreuz» und «Stemme rückwärts in das Kopfkreuz» ist das Kopfkreuz seit dem Jahr 2022 für die Erhöhung des Schwierigkeitswertes der Wettkampfübung bedeutender geworden. Obwohl Schweizer Kaderathleten (Junioren und Elite) seit Beginn ihrer Karriere Krafttrainings absolvieren, ist die Lücke zur Weltspitze an den Ringen gross. Die Ziele dieser Arbeit sind die Untersuchung der Unterschiede des Maximalkraftniveaus zwischen Junioren- und Eliteathleten beim Krafthalteelement Kopfkreuz an den Ringen und bei zwei vorbereitenden Krafttrainingsübungen sowie die Berechnung der Zusammenhänge zwischen den vorbereitenden Kraftübungen und der Maximalkraft beim Kopfkreuz. Neun Eliteathleten (Alter: 20.97 ± 1.91 Jahre, Grösse: 169.94 ± 5.4 cm, Gewicht: 66.01 ± 5.03 kg) und zehn Juniorenathleten (Alter: 16.72 ± 0.55 Jahre, Grösse: 171 ± 7.42 cm, Gewicht: 61.10 ± 7.9 kg) führten einen Maximalkrafttests durch, welcher drei Kraftübungen beinhaltete («Kopfkreuz (Haltezeit fünf Sekunden)», «Ausstossen sitzend» und «Kopfkreuz mit Kurzhanteln»). Beim Test «Kopfkreuz (Haltezeit fünf Sekunden)» musste das Kopfkreuz an den Ringen genau fünf Sekunden gehalten werden, wobei Gegengewichte die Athleten unterstützten. Bei den Krafttests «Ausstossen sitzend» (mit Langhantel) und «Kopfkreuz mit Kurzhanteln» handelte es sich um dynamisch-konzentrische Krafttrainingsübungen, wobei das Einer-Wiederholungsmaximum (1-RM) bestimmt wurde. Die Mittelwerte der Resultate beider Gruppen wurden mittels T-Test verglichen und die Zusammenhänge zwischen der Maximalkraft beim Kopfkreuz und den beiden vorbereitenden Kraftübungen mittels der Pearson-Korrelation berechnet. Anhand der linearen Funktion ($y = ax + b$) wurden abschliessend die Zielwerte (in Prozent des Körpergewichts) berechnet, um das Kopfkreuz ohne Unterstützung halten zu können. Bei zwei Krafttests waren die Eliteathleten signifikant besser ($p < 0.05$) und dabei wurden starke Effekte festgestellt («Kopfkreuz (Haltezeit fünf Sekunden)»: $d = 2.41$; «Ausstossen sitzend»: $d = 1.81$). Beim «Kopfkreuz mit Kurzhanteln» war die Elite bei einem moderaten Effekt ($d = 0.74$) nicht signifikant ($p = 0.13$) besser. Zwischen der Maximalkraft beim Kopfkreuz und den beiden 1-RM-Tests wurden bei der Elite signifikante Zusammenhänge und starke Effekte festgestellt («Ausstossen sitzend»: $r = 0.70$; «Kopfkreuz mit Kurzhanteln»: $r = 0.71$). Bei den Juniorenathleten konnte ein kleiner, nicht signifikanter Zusammenhang zwischen der Maximalkraft beim Element Kopfkreuz und dem «Ausstossen sitzend» festgestellt werden ($r = 0.21$, $p = 0.57$). Zur Übung «Kopfkreuz mit Kurzhanteln» hingegen war der Zusammenhang signifikant und der Effekt stark ($r = 0.64$). Die berechneten Zielwerte des 1-RM, um das Kopfkreuz ohne Unterstützung halten zu können, lag beim «Ausstossen sitzend» bei 150 % und beim «Kopfkreuz mit Kurzhanteln» bei 33 % (pro Arm) des eigenen Körpergewichts. Die besseren Krafttestresultate der Elite können generell durch die schlechteren konditionellen Voraussetzungen und mangelnde Krafttrainingserfahrung der Juniorenathleten erklärt werden. «Kopfkreuz mit Kurz-

hanteln» ist die spezifischere der beiden Kraftübungen, jedoch können beide in Form einer Krafttrainingsintervention eingesetzt werden. Um weitere Fortschritte beim Kopfkreuz zu erzielen, sollten zusätzlich die technischen Aspekte des Kopfkreuzes in Kraftübungen integriert werden. Die in dieser Arbeit berechneten Zielwerte der beiden 1-RM-Tests können den Trainerinnen und Trainern helfen, das Maximalkrafttraining ihrer Athleten zu strukturieren und zu systematisieren.

Svenja König – Actionbound – Entwicklung, Durchführung und Evaluation einer Doppelлекtion Bewegung und Sport mittels digitaler Medien

In den letzten Jahren wurden digitale Medien immer präsenter. Eine Ursache dafür ist die fortschreitende Digitalisierung. Durch die Coronapandemie erhielt die Digitalisierung auch im Bildungssektor besonders viel Aufmerksamkeit (Huber, 2022). Einige Schulen schlossen oder stellten auf Fernunterricht in der digitalen Welt um. Diese Veränderung stellte Lehrpersonen vor neuartige Herausforderungen (Grogorick & Robra-Bissantz, 2021). Das TPACK Modell beschreibt die notwendigen Kompetenzen einer Lehrperson, um mithilfe der Technologie eine verbesserte Lernumgebung für Schülerinnen und Schüler zu schaffen. Ein mögliches Modell, um die Lehrkräfte langsam an die Digitalisierung heranzuführen, ist das SAMR-Modell. Das Ziel dieser Arbeit ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie digitale Medien sinnvoll in den Unterricht, insbesondere in den Sportunterricht, integriert werden können. Dazu wird mit der Applikation Actionbound eine praktische Möglichkeit für eine Doppelлекtion Bewegung und Sport realisiert. Darauf aufbauend entsteht die Fragestellung: Wie können digitale Medien, insbesondere die Applikation Actionbound, lernwirksam und sinnvoll unter der Berücksichtigung des Lehrplans 21 in eine Doppelлекtion Bewegung und Sport auf Sekundarstufe 1 eingesetzt werden? Diese Arbeit wurde als forschungsgestützte Entwicklungsarbeit verfasst. Dafür wurde ein Bound entwickelt, erprobt und anschliessend evaluiert. Die Entwicklung erfolgte unter der Berücksichtigung des Lehrplan 21 in einem erstellten Benutzerkonto von Actionbound. Für die Erprobung wurde die Testklasse (zwölf Schülerinnen der 3. Sekundarstufe Biel, Alter = $14 \text{ y} \pm 1 \text{ y}$) in vier Dreiergruppen aufgeteilt. Nach der Erprobung wurde die Evaluation durchgeführt. Dazu dienten drei unterschiedliche Fragebogen. Der erste evaluierte die Funktion des Bounds, der zweite erfragte die Ansicht der Schülerinnen, und der dritte repräsentierte die Ansicht der Lehrperson (männlich, Alter = 25 y) zum Bound und digitalen Medien im Schulunterricht. Der entstandene Bound trägt den Namen «Move and Learn Magglingen». Er beinhaltet Informationen über Magglingen, sieben zu findende Orte, fünf Challenges, zwei integrierte Videos, mehrere Schätzaufgaben und ein abschliessendes Wissensquiz mit sieben Fragen. Alle Gruppen spielten den Bound bis zum Ende durch und gaben an, dass alle Challenges funktioniert hatten. Die Schülerinnen äusseren sich mehrheitlich positiv zum Bound, besonders hervorgehoben wurde der Unterricht draussen an der frischen Luft. Die Lehrperson fand den Bound und die damit verbundene Bewegungszeit super und sah den Ansatz des Lehrplan 21. Sie war sehr positiv gegenüber digitalen Medien im Schulunterricht eingestellt und benutzte diese täglich im eigenen Unterricht.

Da die Resultate lediglich auf den Erfahrungen und Ansichten einer Testklasse und einer Lehrperson basieren, ist diese Auswertung nicht repräsentativ, sondern präsentiert das Abbild dieser. Mit dem entstandenen Bound wurde ein möglicher Ansatz entwickelt, wie die Applikation Actionbound im Unterricht für das Fach Bewegung und Sport eingesetzt werden kann. Um den Bound zu veröffentlichen, müsste eine Weiterentwicklung sowie eine repräsentative Evaluation erfolgen. Die Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass Actionbound das Potenzial für den zukünftigen Einsatz an Schulen besitzt. Es wäre spannend zu untersuchen, wie sich die Coronapandemie auf die Einstellung der Lehrpersonen gegenüber digitalen Lehr-Lernmedien ausgewirkt hat.

Abstract du travail de master primé

Spécialisation Management du sport

Olivier Wicki – Evolving towards a data-driven scouting and recruitment approach in football

Developing a model that assists football clubs in setting up a data-driven scouting and recruitment department using the qualitative Delphi method

Abstract

The Moneyball approach radically transformed how forward-thinking sports organisations scout and recruit potential new players. Instead of relying solely on human observation and expertise, these organisations use data analytics to improve their decision-making. While the first football clubs adopted a data-driven decision-making approach in scouting and recruitment, there still is a research gap in how football clubs can evolve towards this approach. Therefore, the objective of this master's thesis is to develop a model that assists football clubs in setting up a data-driven scouting and recruitment department.

This thesis conducted an exploratory research design based on a two-round Delphi method to answer the research questions. As an iterative and multi-stage research procedure, Delphi round one included 16 expert interviews with experts in setting up data-driven departments from within and outside the football industry. All expert interviews were transcribed verbatim and analysed using a hybrid subject analysis. Delphi round two included two focus group discussions with a total of six Delphi round one expert to deepen the findings further.

The model that assists football clubs in setting up a data-driven scouting and recruitment department consists of eight dimensions: strategy, culture, process, leadership, people, structure, data, and technology. The dimension strategy was the model's heart as it aligns, guides, and connects the remaining seven dimensions. For each dimension, football-specific and general requirements were elaborated to provide an overview of key considerations. Additionally, the importance of each dimension and the resources required to implement each dimension when evolving towards a data-driven approach were identified. The combination of the two findings illustrated that focusing the initial investment on the dimensions of strategy, culture, and process will yield the most significant impact at the beginning of a data-driven scouting and recruitment transformation. Finally, the eight dimensions of the model were surrounded by a methodological data-driven transformation framework to guide the transformation effectively and efficiently.

This master's thesis introduces one of the first data-driven scouting and recruitment models developed specifically for the football industry and its clubs. The findings of this thesis stand as a first guide for football clubs to strategically set up a data-driven scouting and recruitment department, allowing them to use data analytics to improve their decision-making in scouting and recruitment of new players.

Enseignement et pédagogie du sport

La section s'est concentrée sur les trois thématiques «Sport dans l'armée», «Qualité pédagogique dans l'enseignement du sport» et «Éthique et diversité», ainsi que sur sa responsabilité transversale dans l'organisation, la gestion et l'assurance de la qualité de l'enseignement. Concernant le thème du sport dans l'armée, des progrès ont notamment été réalisés sur le projet «Fit on Duty», qui vise à mettre au point un système de détection précoce de la fatigue physique chez les soldats et soldates. S'agissant de la qualité pédagogique dans l'enseignement du sport, des études ont été menées sur les compétences professionnelles des entraîneurs et entraîneuses. En matière d'éthique et de diversité, le groupe Intégration et prévention a chapeauté le groupe de travail chargé de la formation dans le cadre du projet «Éthique dans le sport», mené conjointement par Swiss Olympic et l'OFSP0.

Monitoring et évaluation

En matière de recherche et développement, le groupe a décidé en 2023 de mettre l'accent sur deux projets relatifs à la thématique «Sport et prévention dans l'armée». Le projet «Fit on Duty» doit permettre de mettre au point un système de suivi en temps réel et d'alerte précoce en vue de prévenir les accidents physiques ou problèmes de santé graves. Outre deux collectes de données de 15 semaines, au cours desquelles les recrues ont dû porter des capteurs jour et nuit et remplir chaque jour des questionnaires, les tâches menées par l'équipe de projet comprenaient aussi l'analyse des données, la clarification des aspects éthiques et moraux et la révision des bases juridiques. Des coopérations nationales et internationales ont également été poursuivies et renforcées.

Le second projet a pour but d'élaborer des critères de sélection des forces spéciales de l'armée et de la police sur la base de données issues de tests, ainsi que de soutenir individuellement les candidats et candidates hautement entraînés dans leur entraînement. L'accent a été mis sur la collecte des données et les premières analyses, ainsi que sur la participation à des congrès. En outre, des études de validation approfondies ont été menées afin d'évaluer la qualité de différents tests de terrain. Le groupe Monitoring et évaluation a encadré plusieurs travaux de bachelor et de master dans le cadre de ces projets.

Au cours du cycle 2023, le système d'évaluation des filières d'études de la Haute école (EVAS) a également livré de nombreux résultats et a permis de mettre en évidence les mesures à prendre. La totalité des résultats et mesures sont publiés sur la plateforme Confluence et peuvent être consultés par tous les membres de la HEFSM. Les conclusions de l'exploitation du système EVAS feront l'objet d'une publication scientifique.



Fabian Studer, collaborateur scientifique Évaluation

Pédagogie du sport

En matière de recherche et développement, les collaborateurs et collaboratrices du groupe Pédagogie du sport ont renforcé les liens internes qu'entretient l'OFSPPO avec la Formation des entraîneurs Suisse et Jeunesse+Sport (J+S). L'objectif est d'améliorer la qualité pédagogique de la formation des moniteurs et monitrices et des entraîneurs et entraîneuses dans le cadre d'une recherche transdisciplinaire et d'un développement coopératif. Deux questions se posent à cet égard:

- 1.) Dans quelle mesure les offres de formation et de formation continue de J+S et de la Formation des entraîneurs permettent-elles de développer les compétences pédagogiques des moniteurs et monitrices et des entraîneurs et entraîneuses, et dans quelle mesure leurs offres d'entraînement favorisent-elles efficacement l'apprentissage et la performance?
- 2.) Comment les offres de formation et de formation continue de J+S et de la Formation des entraîneurs peuvent-elles être améliorées afin de développer d'un point de vue qualitatif les compétences pédagogiques des moniteurs et monitrices et des entraîneurs et entraîneuses et d'accroître la capacité des offres d'entraînement à favoriser l'apprentissage et la performance? Un article scientifique relatif à l'évaluation de la qualité pédagogique de J+S a déjà pu être publié (voir abstract).

En matière d'enseignement, les liens entre recherche et transmission pédagogique ont été renforcés dans les domaines de la promotion du professionnalisme pédagogique dans le sport et de l'enseignement à l'aide de médias numériques. Les étudiants et étudiantes ont également pu profiter de la semaine de sport pour les enfants et les jeunes pour approfondir leurs compétences en didactique du sport. Les étudiants et étudiantes de master ont renforcé leurs capacités à exploiter les médias numériques dans l'enseignement du sport en créant un wiki.

Intégration et prévention

Cette année, le groupe Intégration et prévention a continué d'examiner de près les thèmes de l'éthique et de la diversité dans le sport.

La phase 2 du projet «Éthique dans le sport suisse» a été lancée. Le groupe s'est notamment engagé, dans le cadre du sous-projet «Formation», à définir de manière cohérente les «compétences éthiques». Le projet a été poursuivi en étroite collaboration avec Jeunesse+Sport, la Formation des entraîneurs Suisse et Swiss Olympic.

En 2023, le groupe a continué de préparer des supports de formation sur les thèmes de la diversité culturelle et du sport et handicap. Les objectifs d'apprentissage des modules «Sport et handicap», axés sur les compétences, ont été formulés conformément au nouveau plan de formation pour le sport des jeunes et des adultes. Les contenus des modules aident les moniteurs et monitrices de sport à mettre en œuvre des activités sportives intégrant des personnes avec ou sans handicap. De plus, le groupe a entamé, en collaboration avec mobilesport, la rédaction d'une série d'articles relatifs à la pratique sportive sur différents thèmes touchant à la diversité culturelle dans le sport, tels que les rituels et habitudes ou l'intégration dans les activités physiques. La série sera poursuivie l'an prochain.

Un projet de coopération avec la Haute école pédagogique du nord-ouest de la suisse (FHNW) a également été lancé cette année. Un document de référence visant à établir une compréhension commune des compétences sur les questions de diversité et de genre dans le sport est en cours d'élaboration en collaboration avec le groupe Intégration et prévention. Les pistes de réflexion ont été testées cette année dans le cadre de mandats d'enseignement internes et externes et sont en cours de développement.

Le groupe a également soutenu la HEFSM durant les premières étapes de développement d'une haute école sensible à la diversité.

Herrmann, C., Seiler S., Siffert, A., Dapp L.C., Gashaj V, & Studer, F. (2023).

Entwicklung und Validierung eines Evaluationsinstruments zur Erfassung der Qualität des Lehrens und Lernens im Schweizer Kinder- und Jugendsport. Zusammenfassung Jugend und Sport.

In Forum Kind Jugend Sport, 10.

<https://doi.org/10.1007/s43594-023-00110-2>

Jugend+Sport (J+S) ist das grösste Schweizer Sportförderungssystem und vereint in einem staatlich subventionierten und inhaltlich regulierten Ausbildungssystem über 90 Sportarten. Um die Qualität der Sportaktivitäten zu gewährleisten, bedarf es einer ansprechenden und qualitativ hochwertigen Ausbildung von J+S-Leiterpersonen. Im J+S-Ausbildungsmodell werden im Handlungsbereich „Vermitteln“ Ausbildungsinhalte zu qualitativ vollen J+S-Aktivitäten an die Leitenden weitergegeben, welche sich eng am aktuellen Forschungsstand der Unterrichtsqualitätsforschung orientieren. Zur systematischen Evaluation dieses Handlungsbereichs in der Praxis wurde das J+S-Evaluationsinstrument entwickelt. Damit sollen die an J+S-Aktivitäten teilnehmenden Kinder und Jugendlichen mittels Fragebogenitems zu vier Handlungsbereichen digital befragt werden. Aufbauend auf drei qualitativen Pilotstudien wurde eine schweizweite quantitative Validierungsstudie durchgeführt. Es wurden zwei Umfragen mit N= 1230 (53,7 % weiblich; M= 13,99 Jahren, SD= 2,36) und N= 851 (53,7 % weiblich; M= 13,96 Jahren, SD= 2,18) Kinder und Jugendlichen durchgeführt. Zur Prüfung der faktoriellen Validität und Reliabilität des entwickelten J + S-Evaluationsinstruments wurden konfirmatorische Faktoranalysen (CFA) berechnet. Die CFA ergaben nach systematischer Itemreduktion durchgehend eine gute Modellanpassung. Alle vier Handlungsbereiche mit ihren 17 Handlungsempfehlungen konnten mittels 51 Items valide und reliabel abgebildet werden, sodass das Evaluationsinstrument als valide und reliabel bewertet werden kann. Damit steht ein validiertes Evaluationsinstrument in deutscher, französischer und italienischer Sprache zur Verfügung, das zukünftig jährlich in der Schweiz in J+S-Aktivitäten eingesetzt werden kann.

Adler Zwahlen, J. (2023).

Soziale Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund im organisierten Sport – zwei Beispiele in der Schweiz.

In Gans, P.; Horn, M.; Zemmann, C. (Hrsg.), *Sportgeographie. Ökologische, ökonomische und soziale Perspektive* (S.271-286). Berlin/Heidelberg: Springer.

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66634-0>

Der organisierte Sport ist ein Gesellschaftsbereich mit hohem sozial-integrativem Potenzial für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Die Teilhabechancen am organisierten Sport sind jedoch nicht per se für alle gleich, denn individuelle und organisationale Faktoren spielen bei Integrationsprozessen eine Rolle. Die Good-Practice-Beispiele aus der Schweiz «Miteinander Turnen» und «Midnightsports» verdeutlichen, dass sie mit zielführenden Massnahmen (z. B. niederschwellige Angebote, Vernetzung mit Schlüsselpersonen, ausgebildete Leitende, vielfältige Kommunikation) junge Migrantinnen und Migranten für ihre Bewegungsangebote erreichen und sie vielfältig integrieren. Die Ansätze der Good-Practice-Beispiele dürften auch für die gelingende soziale Integration von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen im organisierten Sport chancenreich sein.

Sport d'élite

L'année 2023 a été placée sous le signe de l'installation et de la préparation des laboratoires et des équipements du nouveau bâtiment de la Place des Mélèzes. Les projets de recherche menés en collaboration avec les fédérations sportives nationales et ceux financés par le Fonds national suisse (FNS) progressent. Grâce à ces projets, qui font l'objet de thèses et d'une habilitation, les collaborateurs et collaboratrices ont également la possibilité de poursuivre leur développement professionnel. Les prestations proposées dans les domaines de l'amélioration des performances et de la santé ainsi que les offres de rééducation pour les athlètes restent très appréciées des fédérations. En exploitant de manière systématique les résultats de recherche et les enseignements tirés des prestations fournies, les collaborateurs et collaboratrices de la section Sport d'élite sont en mesure d'apporter une valeur ajoutée aux fédérations et aux sportifs et sportives.



Consultations médicales: 1072

Médecine du sport

En 2023, l'équipe de médecine du sport a continué de s'occuper des sportifs et sportives d'élite et des jeunes talents souffrant de maladies et de blessures aiguës ou de lésions de surcharge. La prévention est également restée une activité prioritaire: des examens médicaux ont été réalisés dans plus de 20 disciplines sportives. En 2023, les examens préventifs ont concerné davantage d'athlètes féminines (52 %) que masculins. Les traitements délivrés aux athlètes francophones et italophones ont continué d'augmenter pour atteindre 33 % de tous les traitements.

En matière d'enseignement, le groupe a maintenu son engagement en faveur de l'encadrement des étudiants et étudiantes en médecine du sport et des filières de formation en sciences du sport et a intensifié ses activités d'enseignement au sein de la Formation des entraîneurs Suisse. L'équipe de médecine du sport a exploité son savoir-faire pour contribuer à des projets et résoudre des problèmes en lien avec le sport, tant dans le sport d'élite que dans la pratique sportive dans le cadre des cours, l'enseignement et l'armée. Par ailleurs, elle a pu étendre ses travaux de recherche, notamment sur les thèmes des femmes et du sport et de la pluridisciplinarité/interdisciplinarité, en proposant de nouvelles offres de gynécologie du sport.



**Conseils aux athlètes
et aux entraîneurs:** 360

Psychologie du sport

Les deux projets de recherche financés par le Fonds national suisse sont en bonne voie. Outre le projet de recherche intitulé «Understanding and promoting mental health of competitive athletes - six empirical studies», entamé en 2022, le projet «Advanced mental training for arousal-regulation using pupil-based neurofeedback and virtual reality» a été lancé en collaboration avec l'École polytechnique fédérale (EPF) de Zurich. Ce dernier porte sur l'utilisation d'un système de biofeedback innovant intégré dans des lunettes de réalité virtuelle.

Comme chaque année, l'équipe de Psychologie du sport a consacré deux fois quatre jours à des formations lors du camp «Tous les talents à Tenero» (3T) et organisé un symposium sur l'éthique, qui a porté cette année sur le droit de participation des athlètes. Côté enseignement, elle a proposé des modules dans le cadre des filières de bachelor et de master de la HEFSM ainsi que de la Formation des entraîneurs Suisse. Par ailleurs, les collaborateurs et collaboratrices ont répondu présents aux sollicitations extérieures pour dispenser des cours à la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse ainsi que pour contribuer à la formation continue à l'Université de Berne et à la Haute école des sciences appliquées de Zurich. La Fédération sportive suisse de tir (Swiss Shooting), la Fédération suisse de handball (Swiss Handball), la Fédération suisse de gymnastique (FSG), la Fédération suisse de judo et ju-jitsu (FSJ) et l'Association suisse de football (ASF), entre autres, ont fourni des prestations essentielles aux sportifs et sportives d'élite en école de recrue. Enfin, deux séquences d'apprentissage, intitulées «Techniques psychologiques de base» et «Concentration», ont été créées pour Jeunesse+Sport.



Hélène Maystre, collaboratrice scientifique Physiologie du sport Sports d'équipe



Nombre d'athlètes: 583

Nombre de tests: 1179



Nombre d'athlètes: 838

Nombre de tests: 1685



Nombre d'athlètes: 851

Nombre de tests: 5423

Physiologie du sport Force

En 2023, le groupe Physiologie du sport Force a battu un nouveau record en ce qui concerne le nombre de tests de diagnostic de la performance effectués. Dans le cadre de ses prestations, l'équipe a accompagné des athlètes de 17 disciplines (uniquement des cadres nationaux). Grâce au plus complexe des tests, le diagnostic de la performance musculaire (MLD), les principales disciplines olympiques (plus la lutte) ont pu être et continuent d'être testées et des recommandations d'entraînement précises formulées. En outre, l'offre d'entraînement visant à développer la force spécifique destinée aux sportifs et sportives d'élite en école de recrue a également été améliorée. L'équipe a également participé aux deux éditions du camp «Tous les talents à Tenero» (3T), organisé par Swiss Olympic à l'intention de la relève.

Le groupe Physiologie du sport Force a publié deux articles originaux ainsi que deux posters. Les collaboratrices et collaborateurs du groupe ont donné des cours donnant droit au total à 31 crédits ECTS et sont intervenus dans différents CAS ainsi que dans des cours de la Formation des entraîneurs, du programme Jeunesse+Sport et des fédérations sportives. Ils ont en outre encadré divers travaux de qualification (quatre travaux de master et deux travaux de bachelor achevés). Les collaborateurs et collaboratrices se sont particulièrement investis dans la mise au point de systèmes de mesure pour le nouveau bâtiment. Un dispositif de sécurité pour le test MLD, qui doit équiper le nouveau laboratoire d'étude de la force, a notamment été validé. Enfin, la synchronisation complexe des mesures obtenues au moyen de plaques de force 3D et des données vidéo a été préparée pour le tunnel de sprint.

Physiologie du sport Endurance

En 2023, le groupe Physiologie du sport Endurance s'est occupé des cadres nationaux des fédérations Swiss-Ski (ski de fond, biathlon), Swiss Cycling (VTT, cyclisme sur piste et sur route), Swiss Triathlon et Swiss Athletics (demi-fond et marathon), en leur fournissant des prestations dans le domaine des sciences du sport et en menant des projets de recherche appliquée, dont les deux gros projets «The road to Paris 2024» (entraînement combiné en altitude et à la chaleur pour préparer les Jeux olympiques de Paris 2024; Swiss Cycling) et «Fuel 2.0» (optimisation de l'alimentation des athlètes; Swiss Ski). Il a également publié un article dans une revue spécialisée (Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport), après évaluation par des pairs, et présenté six abstracts lors de congrès scientifiques (trois au congrès annuel de l'European College of Sport Science, un à la conférence Science & Cycling, un à la conférence annuelle de l'American College of Sport Medicine, et un lors des Journées des entraîneurs 2023 à Macolin). Le prix obtenu lors des Swiss Olympic Science Awards grâce à un poster sur la validité de tests d'évaluation de la VO2max sur le terrain au moyen de l'«engine check» a constitué le point culminant de l'année. Dans le domaine de l'enseignement, divers cours ont été offerts dans les filières d'études de bachelor et de master et plusieurs défenses de mémoire ont été présentées dans le cadre du master en orientation Sport d'élite. L'équipe s'est également lancée dans des travaux de grande envergure pour aménager les nouveaux laboratoires du bâtiment de la Place des Mélèzes.

Physiologie du sport Sports d'équipe

Le groupe Physiologie du sport Sports d'équipe a effectué des tests de diagnostic de la performance auprès des trois plus grandes fédérations suisses de sports d'équipe, celles de football, de hockey sur glace et de handball, principalement pour les équipes nationales de la relève, et a formulé des recommandations d'entraînement individuelles pour chaque athlète testé. Les résultats et constatations issus de ces tests ont été examinés et discutés de manière critique avec les entraîneurs et entraîneuses des fédérations et, dans certains cas, des clubs.

Le groupe a soutenu l'équipe nationale féminine A de football dans sa préparation pour la Coupe du monde féminine, qui s'est déroulée en Australie et en Nouvelle-Zélande, en lui proposant des tests de performance et des conseils relatifs au voyage et au décalage horaire, sur la base des résultats de recherche en sciences du sport. Au printemps et à l'automne, le groupe a mené des tests de performance auprès des jeunes espoirs lors du camp «Tous les talents à Tenero» (3T), organisé

par Swiss Olympic, et leur a ainsi donné un premier aperçu de ce que les sciences du sport peuvent leur offrir.

Le projet interfédérations «Power to Win», qui a duré quatre ans, a pu être achevé. Outre les nombreuses connaissances obtenues sur l'entraînement et les degrés de performance neuromusculaire des jeunes talents dans les sports d'équipe, le projet a également abouti à la publication de cinq séquences d'apprentissage en ligne complètes, destinées à la Formation des entraîneurs, qui constituent les fondements d'un modèle de développement à long terme des capacités athlétiques des jeunes talents dans les sports d'équipe.

La deuxième année du projet de recherche interdisciplinaire portant sur l'amélioration des performances et la prévention des blessures chez la relève du football féminin, d'une durée de trois ans, s'est déroulée comme prévu avec la participation d'une vingtaine de joueuses.

Le groupe a publié un article qui a été soumis à une évaluation par des pairs ainsi que deux posters, dont l'un est arrivé en finale des Swiss Olympic Science Awards et l'autre a été présenté lors d'un congrès international, et a encadré divers travaux de bachelor et de master. Les collaboratrices et collaborateurs du groupe Physiologie du sport Sports d'équipe ont donné des cours dans le cadre des filières d'études de bachelor et de master et transmis des connaissances scientifiques dans le domaine des sports d'équipe, adaptées aux différents niveaux, dans le cadre de diverses formations initiales et continues de la Formation des entraîneurs.

Sciences de l'entraînement

Le groupe Sciences de l'entraînement s'est consacré à deux missions principales: d'une part, repérer, sélectionner et encourager les talents; d'autre part, fournir un appui scientifique aux fédérations. De nombreux progrès ont pu être réalisés en 2023. Des outils pratiques validés scientifiquement ont notamment été mis à disposition des fédérations sportives et de Swiss Olympic en vue d'améliorer et de rendre plus fiable la sélection des jeunes talents. Cinq collaborateurs et collaboratrices s'occupent également de la mise en œuvre de projets de recherche appliquée au sein des fédérations (Swiss-Ski, Swiss Aquatics, Swiss Athletics et l'Association suisse de football ASF) et offrent un appui scientifique aux entraîneurs et entraîneuses dans le domaine du sport d'élite. Une grande partie des activités de recherche menées par le groupe ont fait l'objet de publications dans des revues spécialisées internationales, après avoir été soumises à la procédure d'évaluation par des pairs.

De plus, en coopération avec l'Association suisse de football et le groupe Technique et tactique, le groupe Sciences de l'entraînement a mis en œuvre trois projets innovants et a fourni un appui scientifique dans ce cadre. Le projet «Player-Labeling» a été mis en œuvre dans le but d'exploiter des solutions vidéo pour fournir aux entraîneurs et entraîneuses des informations supplémentaires sur les joueurs et joueuses lors des sélections. Grâce à ces nouvelles données, les entraîneurs et entraîneuses ont pu prendre des décisions informées pour opérer une sélection différenciée (par exemple, en fonction de l'âge biologique des joueurs et joueuses).

Parallèlement, le projet «Transitions» a analysé et amélioré les passages d'une phase de développement à une autre des talents dans le football sur la base du Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse (FTEM). Les mesures envisagées vont de l'élimination des obstacles à la pratique de la discipline à un meilleur soutien dans le football junior, en passant par l'amélioration de la sélection et la promotion des talents. L'objectif est triple: offrir à tous les enfants un même accès aux possibilités de soutien, exploiter efficacement les ressources disponibles et rendre la promotion des talents plus efficace et plus durable.

Le projet «Smart Competitions», mis en œuvre dans neuf fédérations en collaboration avec Swiss Olympic, vise à adapter les systèmes de compétition dans le domaine de la relève du sport d'élite afin de mieux soutenir le développement des athlètes dans les phases correspondantes du FTEM Suisse.



Coopérations avec des fédérations sportives

- Swiss Olympic
- Swiss Ski
- Swiss Ice Hockey Federation
- Swiss Athletics
- Swiss Cycling
- Swiss Aquatics
- Swiss Triathlon
- Swiss Shooting
- Association Suisse de Football
- Fédération Suisse de Handball
- Fédération suisse de gymnastique

Technique et tactique

En 2023, le groupe Technique et tactique a axé ses activités sur le développement des compétences techniques et tactiques de la relève du sport d'élite. Les prestations offertes dans ce domaine, toujours plus sollicitées par les fédérations sportives, ont en majorité été fournies sous la forme de prestations de conseil et de séminaires. Le groupe Technique et tactique a de plus poursuivi divers projets de prestations pour Swiss Olympic en collaboration, entre autres, avec le groupe Sciences de l'entraînement, aux fins du développement des talents et de l'organisation de compétitions.

Dans le domaine de la recherche et du développement, le projet «Intelligence de jeu», financé par des fonds tiers, a permis d'élaborer une stratégie permettant d'exploiter et d'évaluer l'intelligence de jeu des footballeurs et footballeuses. De premiers tests ont été effectués sur le terrain. Dans le cadre d'un doctorat, des mesures et analyses visant à enregistrer le comportement visuel de jeunes footballeuses juste avant la prise de possession du ballon ont pu être effectuées. Le groupe a également aidé l'Association suisse d'unihockey (Swiss Unihockey) à mener un autre projet visant à optimiser la sélection des talents, en particulier en élaborant des procédures de test perceptivo-cognitif.

Le groupe Technique et tactique a également soutenu le programme Jeunesse+Sport dans l'élaboration de différents supports d'enseignement et d'apprentissage, dont la séquence d'apprentissage «Tactique et technique: principes de base».

Le groupe organise de nombreux cours à tous les niveaux de formation de la HEFSM et a notamment continué de renforcer le lien entre théorie et pratique dans les contenus d'apprentissage. L'encadrement de divers travaux scientifiques a permis de livrer des résultats majeurs dans l'analyse des paramètres de performance techniques et tactiques pour l'entraînement et la compétition dans les sports d'équipe.

Physiothérapie du sport et massages sportifs

L'équipe de physiothérapie du sport a traité des athlètes à la suite de blessures, de lésions de surcharge ou d'opérations de l'appareil locomoteur. Les patients et patientes issus des rangs de l'armée sont toujours plus nombreux et représentent aujourd'hui une grande partie de l'ensemble des bénéficiaires des prestations de physiothérapie.

Un nombre croissant de sportifs et sportives ont effectué l'intégralité de leur rééducation à Macolin afin de bénéficier d'un suivi optimal et des possibilités d'entraînement offertes pour préparer au mieux la reprise de leur sport. Les nouveaux locaux du bâtiment de la Place des Mélèzes offrent aux athlètes une infrastructure de physiothérapie moderne et favorisent une collaboration interdisciplinaire encore plus étroite entre les entraîneurs et entraîneuses, les physiothérapeutes et toutes les autres spécialités. Les possibilités supplémentaires en matière de régénération offrent aux patients et patientes en rééducation une récupération optimale entre les séances d'entraînement.

Les fédérations sportives ont continué d'accroître leurs investissements dans la prévention des blessures. Les examens musculosquelettiques sont toujours plus sollicités afin de détecter les déficiences de l'appareil locomoteur et d'exploiter les résultats pour créer des programmes d'entraînement personnalisés.

La nouvelle infrastructure mise en place dans le domaine de la régénération a permis d'élargir considérablement le champ d'application des massages sportifs. Ceux-ci vont désormais bien au-delà des massages médicaux et comprennent également des soins sous l'eau ou des bains thérapeutiques pour favoriser la récupération.

Les activités d'enseignement dans les différentes filières d'études et la Formation des entraîneurs se sont déroulées comme d'habitude.



Traitements physiothérapeutiques: 1824
Massages: 2113

Rüeger, E., Javet, M., Born, D. P., Heyer, L., & Romann, M. (2023).

Why age categories in youth sport should be eliminated: Insights from performance development of youth female long jumpers.

Frontiers in physiology 14:84.

Long-term sports participation and performance development are major issues in popular sports and talent development programs. This study aimed to provide longitudinal trends in youth female long jump performance development, participation, and relative age effects (RAEs), as longitudinal data for female athletes are missing. 51'894 season's best results of female long jump athletes ($n = 16'189$) were acquired from the Swiss Athletics online database and analyzed within a range of 6–22 years of age. To examine longitudinal performance development and RAEs, data from athletes who participated in at least three seasons were selected ($n = 41'253$) and analyzed. Performance development was analyzed using age groups (AGs) and exact chronological age (CA) at competition. Differences between performances of birth quarters were analyzed using 83% confidence intervals (CIs) and smallest worthwhile change. Odds ratios (ORs) with 95% CI were used to quantify RAEs. With the traditional classification into age groups (AG), performances of athletes born between January and March (Q1) were significantly better than those born between October and December (Q4) from U8 to U17. Using exact CA resulted in similar performances in Q1 and Q4 until the U20 age category. The peak of participation was reached in the U12 category, and then decreased until the U23 category with a substantial drop at U17. Significant RAEs were observed from U8 to U19 and at U22. RAEs continuously decreased from U8 (large effect) to U14 (small effect). The present results show that differences in performance arise from the comparison of athletes in AGs. Thus, going beyond AGs and using exact CA, Q4 athletes could benefit from a realistic performance comparison, which promotes fair performance evaluation, un-biased talent development, realistic feedback, and long-term participation.

Bucher, E., Millet, G. P., Wehrlin, J. P., & Steiner, T. (2023). Test-retest reliability of ski-specific aerobic, sprint, and neuromuscular performance tests in highly trained cross-country skiers.

Scand J Med Sci Sports. (12):2482–2498.

Purpose: Laboratory tests are commonly performed by cross-country (XC) skiers due to the challenges of obtaining reliable performance indicators on snow. However, only a few studies have reported reliability data for ski-specific test protocols. Therefore, this study examined the test–retest reliability of ski-specific aerobic, sprint, and neuromuscular performance tests.

Methods: Thirty-nine highly trained XC skiers (26 men and 13 women, age: 22 ± 4 years, $\text{VO}_{2\text{max}}$: 70.1 ± 4.5 and 58.8 ± 4.4 mL·kg⁻¹·min⁻¹, respectively) performed two test trials within 6 days of a diagonal $\text{VO}_{2\text{max}}$ test, $n = 27$; skating graded exercise test to assess the second lactate threshold (LT_2), $n = 27$; 24-min double poling time trial (24-min DP, $n = 25$), double poling sprint test ($\text{Sprint}_{\text{DP1}}$, $n = 27$), and 1-min self-paced skating sprint test ($\text{Sprint}_{1\text{-min}}$, $n = 26$) using roller skis on a treadmill, and an upper-body strength test (UB-ST, $n = 27$) to assess peak power (P_{peak}) with light, medium, and heavy loads. For each test, the coefficient of variation (CV), intraclass correlation coefficient (ICC), and minimal detectable change (MDC) were calculated.

Results: $\text{VO}_{2\text{max}}$ demonstrated good-to-excellent reliability (CV = 1.4%; ICC = 0.99; MDC = 112 mL·min⁻¹), whereas moderate-to-excellent reliability was found for LT_2 (CV = 3.1%; ICC = 0.95). Performance during 24-min DP, $\text{Sprint}_{\text{DP1}}$, and $\text{Sprint}_{1\text{-min}}$ showed good-to-excellent reliability (CV = 1.0%–2.3%; ICC = 0.96–0.99). Absolute reliability for UB-ST P_{peak} was poor (CV = 4.9%–7.8%), while relative reliability was excellent (ICC = 0.93–0.97) across the loads.

Conclusion: In highly trained XC skiers, sport-specific aerobic and sprint performance tests demonstrated high test–retest reliability, while neuromuscular performance for the upper body was less reliable. Using the presented protocols, practitioners can assess within- and between-season changes in relevant performance indicators.

Économie du sport

En 2023, la section Économie du sport s'est plus particulièrement focalisée sur le lancement de deux nouvelles formations continues: l'une dans les domaines des installations sportives et du management des systèmes sportifs nationaux, l'autre dans le management de carrière des sportifs et sportives d'élite. Elle a également accueilli trois nouvelles collaboratrices scientifiques. La section a également approfondi sa collaboration avec l'Armée suisse, Swiss Olympic et Swiss Sport Managers, ainsi qu'avec le réseau de recherche en management du sport.

Systèmes du sport

En matière de recherche et de développement, le groupe Systèmes du sport s'est surtout concentré sur la promotion des femmes et la concurrence sportive entre les nations. Il a également présenté un projet de recherche sur le thème du «new work» lors de la Journée des entraîneurs 2023, ainsi que des résultats de recherche sur la représentation des athlètes au sein des organes décisionnels des organisations sportives lors du symposium d'éthique de la HEFSM. En outre, des collaborateurs et collaboratrices du groupe ont assisté à la traditionnelle conférence sur le management du sport de l'EASM, à Belfast, et y ont fait une présentation.

Dans le domaine des prestations de service, le groupe a mis en œuvre un projet en faveur de l'Armée suisse ayant pour but de comparer le soutien apporté par l'armée et les douanes aux athlètes du sport d'élite dans différents pays. Il a également appuyé Swiss Olympic dans le cadre du projet «[Parc olympique suisse](#)», tant sur le plan du contenu que de la conception, qui vise à préparer le sport suisse pour l'avenir, en proposant des solutions durables, collaboratives et innovantes. Enfin, le projet pilote sur l'utilisation de la visualisation des données à l'aide du logiciel «PowerBI» s'est poursuivi en collaboration avec Swiss Olympic.



Larssyn Staley, collaboratrice scientifique Économie du sport



Publications sur la planification, la construction et l'exploitation d'installations sportives

- 25 (allemand/français)
 - 3 (allemand/français/italien)
- Total: 28

Les documents peuvent être commandés sur le site www.basposhop.ch ou téléchargés gratuitement au format pdf.

Installations sportives

Dans le cadre d'un projet cofinancé par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), des analyses ayant une portée pratique ont été menées sur les eaux d'infiltration des terrains de football en gazon synthétique, en collaboration avec l'Institut des techniques de l'environnement et des processus (UMTEC) de la Haute école de l'est de la Suisse (OST). Ce projet devrait aboutir à la formulation de recommandations applicables en vue d'assurer une planification adéquate du drainage et une exploitation durable de ce type de terrains.

À l'occasion de la visite d'installations sportives organisée chaque année par le service des installations sportives, plus de 100 représentants et représentantes de communes, d'offices du sport et de fédérations spécialisées et autres personnes intéressées par les installations sportives se sont réunis dans la nouvelle salle de formation du Centre national de sport de Macolin. Ils ont eu l'occasion d'admirer les dernières avancées en matière de construction de salles de sport, de les comparer aux autres installations existantes et d'échanger à ce propos.

Plus de 120 personnes se sont rendues à Macolin pour assister au séminaire «Repenser les installations sportives et les espaces propices à l'activité physique». Des experts venus du Danemark et d'Allemagne y ont présenté des exposés stimulants et d'autres spécialistes ont mis en avant, en s'appuyant sur des exemples de Suisse et des pays limitrophes, une nouvelle approche et les nombreuses possibilités qu'elle offre: des espaces consacrés au sport et à l'activité physique diversifiés et polyvalents, qui permettent au plus grand nombre de se dépenser. Outre les quelque 200 consultations portant sur tous les sous-domaines et toutes les phases de planification des installations sportives et des espaces d'activité physique, le groupe a préparé un poster par projet pour le séminaire et a publié les documents sur les [pages internet du service des installations sportive](#), où ils peuvent être téléchargés.

Développement organisationnel

En 2023, les activités de recherche menées par le groupe Développement organisationnel ont principalement concerné le thème de la gouvernance dans le sport. Elles ont notamment porté sur les ressources nécessaires à la mise en œuvre des critères de «bonne» gouvernance au sein des organisations sportives, du point de vue de la théorie de la dépendance aux ressources. Le groupe s'est également intéressé de près au rôle des clubs sportifs dans le développement et la transmission de valeurs positives auprès des jeunes. Michaël Mrkonjic, chef de la section Économie du sport, a eu l'honneur d'être accueilli comme chercheur invité à l'Université d'Ottawa, au Canada, où il a notamment fait une présentation sur la gouvernance dans le sport en Suisse.

Au semestre de printemps 2023, le groupe a proposé aux étudiants et étudiantes du master Sport d'élite une nouvelle formation en collaboration avec l'association Swiss Sport Managers. Il a également continué de représenter la HEFSM dans l'élaboration d'un projet mené par la Haute école spécialisée bernoise (BFH) dans le cadre de sa Haute école entrepreneuriale, qui consiste à explorer des pistes de réflexion et à déterminer des mesures permettant de mieux répondre aux attentes de l'industrie et de ses différents acteurs.

Par ailleurs, le groupe a organisé la quatrième édition du «MagglingenThinkathlon», en collaboration avec la Haute école spécialisée bernoise et l'entreprise suisse d'équipement sportif Sensopro, ainsi que la troisième Conférence sur le management du sport, qui a réuni 150 personnes à Macolin. Enfin, une meilleure compréhension des besoins et une adaptation des prestations ont permis de faire évoluer de façon appropriée le domaine de la gestion de carrière des sportifs et sportives d'élite.

Zurmühle, C., Mrkonjic, M., & Weber, A. C. (2023).

The Evolution of gender representation in the decision-making positions of Sport Governing Bodies in Switzerland.

Sports Law, Policy & Diplomacy Journal, 1 (2),

<https://doi.org/10.30925/slpdj>

This contribution addresses the issue of women's underrepresentation in the decisionmaking positions of sports organisations with a quantitative descriptive analysis. Building on the results of national and international benchmark studies and a review on measures to improve gender representation, we (a) analyse the evolution of women's representation in decision-making positions of national sport governing bodies in Switzerland over a 10-year period (2012-2021) and (b) compare the observed evolution with the implementation of hard and soft measures. Our findings show a fluctuation of women's representation but no clear evidence of a positive and increasing evolution during the investigated period. We also observe that the level of women's representation compared to men remains low whereas measures have been implemented. We discuss our results with a potential "anticipatory obedience"

effect that is detected in the last years of investigation after the announcement of a legally binding target by the federal government and, building on literature, anticipate an increasing positive effect of the measure after its enforcement in 2024. To conclude, our study supports evidence in literature that the implementation of hard measures can contribute to a positive evolution in gender representation in the decision-making positions of sport organisations but still needs more current data to confirm evidence from other countries.

Toutes les publications sont répertoriées sur le site

<https://www.ehsm.admin.ch/fr/forschung-entwicklung/wissenschaftliche-publikationen.html>

Formation des entraîneurs Suisse

En 2023, outre ses activités principales, la Formation des entraîneurs s'est concentrée sur cinq domaines de développement: le lancement d'une initiative en faveur des entraîneurs et entraîneuses, l'élaboration de nouveaux modules de cours, l'amélioration de l'efficacité du transfert dans l'enseignement, l'établissement d'une nouvelle philosophie de conduite interne et la mise en place de structures transversales. Lors des Journées des entraîneurs 2023, quelque 300 entraîneurs et entraîneuses se sont également penchés de manière approfondie sur le thème «Énergie – recharger, stocker, utiliser».



■ **Formation d'entraîneur professionnel**
82 participants

■ Femmes	7
■ Hommes	75
■ Germanophones	69
■ Francophones	13
■ Italophones	0

Améliorer durablement la situation des entraîneurs et entraîneuses dans le sport (d'élite) en Suisse

En automne 2023, Swiss Olympic a lancé, en étroite collaboration avec la Formation des entraîneurs Suisse, une offensive en faveur des entraîneurs et entraîneuses, qui vise à renforcer durablement leur situation professionnelle dans le sport (d'élite) en Suisse. L'initiative a également pour but de faire de la profession d'entraîneur un choix de carrière attrayant. À cette fin, le comité du projet a défini cinq champs d'action: le recrutement des entraîneurs et entraîneuses, leur promotion et accompagnement (y compris la planification de leur carrière), l'amélioration de la formation et de la formation continue, l'amélioration de leurs conditions cadres en matière de droit du travail et de finances, ainsi que la revalorisation et l'appréciation de la profession. Au total, 19 mesures ont été élaborées et seront conçues et mises en œuvre au cours des quatre prochaines années par Swiss Olympic, l'OFSP, swiss coach et les fédérations sportives suisses.

Étoffement de l'offre de cours du programme pour les coachs olympiques 2024 et du PAISAC

Durant l'année sous revue, la Formation des entraîneurs Suisse a également pu étoffer son offre de cours dans le cadre du programme pour les coachs olympiques 2023-2024 (Olympic Coach Programm, OCP) et du PAISAC (Programme d'appui international au sport africain et des Caraïbes). Le programme pour les coachs olympiques accompagne les entraîneurs et entraîneuses sur la voie des Jeux olympiques en leur offrant un soutien individuel et une mise en réseau, ainsi qu'en favorisant les échanges. Il les prépare à remplir leur mission aux JO de Paris au moyen de mesures ciblées. Il se compose d'une combinaison personnalisée de cours en présentiel, de supervisions de cas, de webinaires, de séances de conseil ou de coaching personnels et d'offres de formation optionnelles parmi les modules de cours proposés au niveau sport d'élite. Depuis peu, la Formation des entraîneurs Suisse soutient également le programme PAISAC de la «Solidarité olympique» en proposant des cours ciblés pour les entraîneurs et entraîneuses d'Afrique et des Caraïbes.

Renforcer l'efficacité grâce à une «boîte à outils de transfert»

En 2022, la Formation des entraîneurs Suisse s'était déjà intéressée de près aux thèmes de l'apprentissage social et de l'efficacité du transfert. L'année dernière, les collaborateurs et collaboratrices de la section ont élaboré, avec le soutien de spécialistes externes, une «boîte à outils de transfert», qui met à disposition des formateurs et formatrices une série d'ins-



Charles Pralong, collaborateur scientifique Formation des entraîneurs



Examen professionnel d'entraîneur de sport de performance

Participants: 84 Réussis: 60



Conseils aux entraîneurs

- 48 sans supervision de cas
- 241 avec supervision de cas

Coach Developer

Participants: 21

Cours de perfectionnement

Participants: 1088

truments pratiques auxquels ils peuvent faire appel dans leur enseignement. Cette boîte à outils comprend notamment la définition d'étapes de transfert individuelles, l'élaboration de mesures de mise en œuvre concrètes déjà durant l'enseignement, des réponses individuelles aux questions pratiques des participants et participantes aux cours, des journaux de transfert, des pauses consacrées au transfert, des plans d'action, des contrats de transfert ou des mécanismes de vérification concrets (appel à un ami, vérification par courrier électronique, etc.). En outre, les supérieurs et supérieures hiérarchiques et les Coach Developers des entraîneurs et entraîneuses doivent suivre de plus près et de manière plus soutenue la mise en pratique des contenus d'apprentissage afin de favoriser et d'exiger l'amélioration permanente de l'efficacité.

Maîtriser les défis grâce à un parfait équilibre énergétique

Quelque 300 entraîneurs et entraîneuses se sont réunis les 24 et 25 octobre dernier dans la salle du Sport-Toto pour les traditionnelles Journées des entraîneurs, qui ont eu pour thème «Énergie – recharger, stocker, utiliser». Comment les entraîneurs et entraîneuses du sport de performance et du sport d'élite suisses gèrent-ils leur équilibre énergétique? Quelles sont les sources d'énergie qu'exploitent les personnalités du monde du sport, comme la championne olympique Nina Christen, l'entraîneur en chef du FC Saint-Gall Peter Zeidler, ou la légende du ski Marco Büchel? Comment gérer l'énergie physique, cognitive et émotionnelle des athlètes? Les Journées des entraîneurs 2023 ont été l'occasion d'échanger sur ces questions (et bien d'autres encore), de les éclairer et d'y apporter des réponses. Outre les contributions passionnantes des intervenants et intervenantes, les échanges ont comme d'habitude occupé une place centrale lors de ce rendez-vous annuel des entraîneurs et entraîneuses suisses.

L'écosystème de la Formation des entraîneurs Suisse comme nouvelle philosophie de conduite interne

Les systèmes hiérarchiques ne sont souvent plus adaptés à la complexité du monde du travail actuel. En 2023, la Formation des entraîneurs Suisse s'est donc fixé pour objectif de mettre sur pied une structure de direction plus agile, fondée sur une autorité distribuée, comme c'est le cas pour tous les systèmes complexes de ce monde (la nature, le cerveau, l'économie mondiale, etc.). Dans ce cadre, les collaborateurs et collaboratrices de la section se sont mis d'accord sur les principes suivants: égalité (participation à la prise de décision de toutes les personnes concernées par une décision), consensus (ne passer à l'action que lorsque toutes les objections ont été prises en compte dans la décision), responsabilité (faire ce que l'on s'est engagé à faire), amélioration continue (découper le chemin en une séquence de petites étapes et apprendre en cours de route), transparence (rendre les informations accessibles à toutes et à tous), efficacité (se concentrer sur ce qui contribue directement à la réalisation de l'objectif), empirisme (vérifier systématiquement toutes les hypothèses et les reformuler si nécessaire), et courage (saisir les opportunités et prendre des décisions audacieuses). Les principes de l'écosystème de la Formation des entraîneurs Suisse sont évalués et adaptés en permanence.

Faire des tâches transversales des domaines de développement communs

Outre les multiples domaines de responsabilité qu'elle doit gérer dans le cadre de ses offres de formation et de formation continue, la Formation des entraîneurs Suisse a défini, en 2023, six domaines transversaux, dans lesquels de petites équipes sont chargées de relever des défis plus généraux. Il s'agit des six domaines thématiques suivants: recherche et développement, communication, conception de matériel pédagogique, gestion des partenaires, gestion et assurance de la qualité (y compris les évaluations) et développement de l'esprit d'équipe. Les collaborateurs et collaboratrices des différentes équipes de travail se sont réunis à intervalles réguliers et ont échangé leurs contenus et leurs conclusions avec l'ensemble de l'équipe lors de l'une des cinq journées de développement. Les différentes équipes ont également consigné leurs progrès sur la plateforme d'échange interne de la HEFSM, Confluence.



Une publication de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Auteurs: collaborateurs et collaboratrices de la HEFSM

Traduction: Service linguistique de l'OFSP0

Photos: Charlène Mamie

Icônes: Noun Project

Conception graphique: OFSP0

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0

www.ofspo.ch; www.hefsm.ch

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion – même partielle –
requiert l'autorisation écrite de l'éditeur et l'indication des sources.