

SPORTIVE D'ÉLITE ET MATERNITÉ

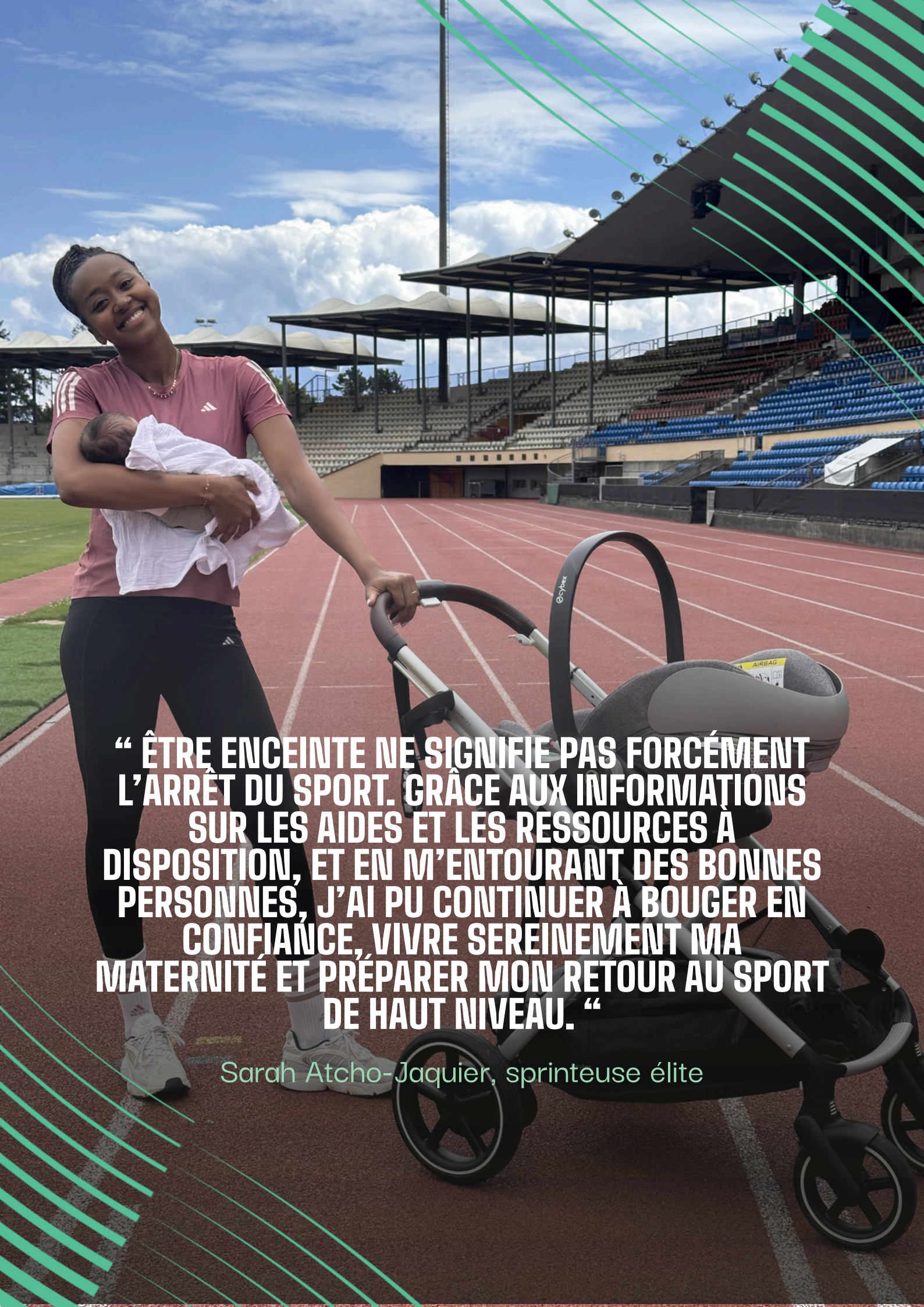
GUIDE PRATIQUE



« JE VEUX CONCILIER SPORT ET MATERNITÉ »

Tu as un projet de grossesse ou tu es enceinte et tu veux **concilier ta vie de future maman avec la poursuite de ta carrière sportive** ? C'est possible !

Nous t'aidons à identifier les éléments auxquels tu dois être attentive pour **pouvoir vivre ta grossesse et/ou l'accueil de ton enfant** de manière sereine tout en poursuivant ton projet sportif.

A woman, Sarah Atcho-Jaquier, is smiling and holding a newborn baby wrapped in a white blanket. She is standing on a red running track at a stadium. She is wearing a pink Adidas t-shirt and black leggings. A black and grey baby stroller is in the foreground. The background shows stadium seating and a blue sky with clouds. Green diagonal lines are overlaid on the image.

“ ÊTRE ENCEINTE NE SIGNIFIE PAS FORCÉMENT L'ARRÊT DU SPORT. GRÂCE AUX INFORMATIONS SUR LES AIDES ET LES RESSOURCES À DISPOSITION, ET EN M'ENTOURANT DES BONNES PERSONNES, J'AI PU CONTINUER À BOUGER EN CONFIANCE, VIVRE SEREINEMENT MA MATERNITÉ ET PRÉPARER MON RETOUR AU SPORT DE HAUT NIVEAU. ”

Sarah Atcho-Jaquier, sprinteuse élite

SOMMAIRE

1.

J'ai un projet de grossesse et j'aimerais pouvoir bénéficier d'un revenu lors de mon congé maternité. Comment faire ?

Je pratique un sport individuel

- Raison individuelle
- Allocation de maternité pour les indépendantes
- Srl
- Aperçu des différentes formes juridiques avec leurs avantages et inconvénients

Je pratique un sport collectif

- Allocations familiales pour les indépendantes (raison individuelle) et pour les salariées (Sarl ou de leur club)
- Contrats de sponsoring et partenariats commerciaux

2.

Je suis enceinte. Qui informer et à quel moment?

- Environnement sportif
- Environnement médical et para-médical
- Commune
- Organisation familiale et congé parental

Contact



1.

**J'AI UN PROJET DE
GROSSESSE, ET, J'AIMERAIS
POUVOIR BÉNÉFICIER D'UN
REVENU, LORS DE MON
CONGÉ MATERNITÉ.
COMMENT FAIRE ?**



Je pratique un sport individuel

Si tu perçois un revenu provenant de ton activité sportive et que tu souhaites bénéficier d'une allocation de maternité lors de ton congé maternité, il faut tout d'abord que tu te mettes à ton compte, que tu t'affilies à une caisse de compensation AVS et que tu declares tes revenus^[1].

Pour ce faire, tu dois tout d'abord choisir une forme juridique (raison individuelle, Sàrl ou SA). Cette forme juridique dépend de ta capacité financière et de tes besoins. Si nécessaire, renseigne-toi auprès d'une fiduciaire ou d'un·e avocat·e.

Ressources :

- [Portail PME de la confédération : Choisir une forme juridique](#)
- [Site de la Confédération : Démarrer une activité indépendante](#)
- Livre « Entrepreneur – l'essentiel avant de vous lancer » de Jennifer et Lukasz Snopek, disponible dans toutes les librairies

[1] Les indépendants ont l'obligation de cotiser à partir du 1^{er} janvier qui suit le 17^{ème} anniversaire. Il ne faut donc pas attendre d'avoir un projet de grossesse ou d'adoption pour cotiser.





Raison individuelle

Très simple par sa constitution, la plupart des sportives d'élite choisissent la forme de la raison individuelle et doivent donc s'affilier auprès d'une caisse de compensation AVS (voir les liens ci-dessous). D'un point de vue juridique, cette forme est préconisée lorsqu'une seule personne physique exerce une activité commerciale.

Ressources :

- [Portail PME de la confédération : Entreprise individuelle](#)

Pour s'affilier à l'AVS deux solutions :

- [Caisse cantonale vaudoise de compensation pour indépendants](#)
- [Caisse AVS du Centre Patronal](#)

Si tu es indépendante à 100%, tu ne cotises pas/plus au 2^{ème} pilier, veille donc à créer un compte de libre passage auprès d'une banque ou d'une assurance pour transférer ton avoir si tu as déjà cotisé au 2^{ème} pilier lors d'un précédent emploi.

Si tu es indépendante à 100%, tu n'es pas non plus assurée en cas d'accident. Assure-toi de contracter une assurance accident pour couvrir tes frais médicaux en cas d'accident. Il s'agit d'une clause que tu peux ajouter en tout temps à ton assurance maladie.

Les assurances perte de gain en cas d'accident ou de maladie ne sont pas obligatoires lorsque l'on est indépendante. Cependant, cela peut être intéressant d'en bénéficier, bien que cela soit souvent très onéreux. Prend contact avec une compagnie d'assurance ou un·e courtier·ère en assurance si tu souhaites bénéficier d'un revenu si tu es malade ou accidentée.



Allocation de maternité pour les indépendantes

Le droit à une allocation de maternité prend effet le jour de la naissance et s'éteint au plus tard après 14 semaines, à savoir 98 jours. Ce revenu n'est pas dépendant des autres assurances contractées, car il est octroyé par le fait que tu cotises à l'AVS (d'où l'importance de se déclarer comme indépendante).

L'allocation de maternité est versée sous forme d'indemnité journalière et correspond à 80% du revenu professionnel moyen touché avant la naissance, mais au maximum 196 CHF/jour.

Ressources :

- [Swiss Olympic - notice pour les athlètes exerçant une activité indépendante](#)
- [Allocation de maternité | Prestations du régime des APG / AMat / AAP / APC / AAdop | Assurances sociales | Centre d'information AVS/AI](#)



Sàrl

Si tu choisis la forme juridique Sàrl (société à responsabilité limitée), tu dois investir un capital de départ d'au moins 20'000 CHF. Cette somme peut également correspondre à du matériel (apport en nature). Tu devras inscrire ton entreprise au registre du commerce et procéder à un acte notarié pour sa fondation. Ainsi, même si tu es la seule personne à gérer ton entreprise, tu pourras devenir employée de ta propre société.

Tu devras alors te charger de te verser un salaire et cotiser aux assurances sociales. De ce fait, tu seras soumise à la loi sur le travail. Tu peux donc bénéficier d'un congé maternité et d'autres conditions de protection prévues dans la législation sur le contrat de travail (Code des obligations, Loi sur le travail, etc).

Ressources :

- [Portail PME de la confédération : Sàrl](#)
- [Site de la Confédération : Le congé maternité en Suisse](#)
- [Protection de la maternité - Informations à l'intention des salariées enceintes, venant d'accoucher ou qui allaitent](#)
- [Allocation de maternité | Prestations du régime des APG / AMat / AAP / APC / AAdop | Assurances sociales | Centre d'information AVS/AI](#)
- Livre « Entrepreneur – l'essentiel avant de vous lancer » de Jennifer et Lukasz Snopek, disponible dans toutes les librairies



Aperçu des différentes formes juridiques avec leurs avantages et inconvénients

Les formes juridiques les plus courantes choisies par les athlètes d'élite sont soit une raison individuelle soit une Sàrl.

Nous avons délibérément choisi de ne pas développer la forme juridique de la société anonyme (SA), ce type d'entreprise ne concernant probablement qu'une très petite minorité d'athlètes, mais le principe reste similaire à celui d'une Sàrl.

Chaque système amène son lot d'avantages et d'inconvénients. Selon ta situation personnelle, il sera plus simple et judicieux de choisir l'une ou l'autre des solutions.

Voici un aperçu des différences entre « raison individuelle » ou « Sàrl » :





Raison individuelle

Sàrl

Définition juridique	Entreprise détenue et gérée par une seule personne. C'est donc toi en tant que personne physique qui crée, gère et qui est responsable.	Société constituée d'un·e ou plusieurs associé·e·s, capital social divisé en parts sociales. Il y a donc toi (personne physique) et personne morale (l'entreprise).
Responsabilité	Illimitée : la propriétaire répond sur l'ensemble de son patrimoine personnel.	Limitée au capital social : la responsabilité des associés et limitée en principe aux apports
Capital minimum	Aucun capital minimum requis.	Apport de 20'000 CHF minimum, entièrement libéré à la création. C'est en quelque sorte ton « fonds de caisse ». L'apport peut consister en argent ou en nature (biens), par exemple un vélo, un bateau, une voiture, etc.
Formalités de création	Simple et peu coûteuses (pas d'acte notarié obligatoire).	Plus formelles : acte notarié, inscription au RC, statuts, etc. Le mieux est d'avoir de l'aide d'un professionnel pour lancer une Sàrl (avocat·e, fiduciaire, etc).
Coûts de création	Faibles (administration, inscription si nécessaire).	Plus élevés (notaire, RC, frais administratifs).
Imposition	Imposition au titre de personne physique (revenus + fortune).	Imposition au titre de personne morale (impôt sur le bénéfice et impôt sur le capital) et éventuellement impôts personnels sur dividendes.



Raison individuelle

Sàrl

Comptabilité

Tenue simplifiée (comptabilité de trésorerie de type « cahier du lait » si seuils non dépassés).

Comptabilité en partie double obligatoire + bilan annuel. Souvent, il est plus simple de faire appel à une fiduciaire.

Image et crédibilité

Moins « structurée » pour les tiers (clients / banques / sponsors).

Perçue comme plus professionnelle / rassurante pour les partenaires.

Cotisations sociales/assurances

Basées sur le bénéfice net, mais pas de distinction salaire/profit. Obligation de s'annoncer à l'AVS, d'être couverte par la LAMAL et d'activer la LAA. Deuxième pilier (LPP) pas obligatoire, mais possible. L'épargne se fait alors essentiellement sur le troisième pilier (3A).
En cas de grossesse, les APG sont calculées sur les revenus annuels déclarés avant la naissance de l'enfant.

Possibilité de se verser un salaire et optimiser les cotisations / impôts.
Affiliation obligatoire à l'AVS, de contracter une LAA et un deuxième pilier (LPP). L'athlète est considérée comme salariée de sa propre Sàrl.
En cas de grossesse, les APG sont calculées sur le salaire versé et déclaré.

Sécurité pour la dirigeante ou le dirigeant

L'athlète qui exerce en raison individuelle répond personnellement de ses dettes comme n'importe quel autre particulier.

Responsabilité en principe limitée de ou des associés aux apports faits à la société.



Je pratique un sport collectif

Si tu es salariée de ton club, ton employeur est soumis à la loi sur le travail. Tu peux donc bénéficier d'un congé maternité et d'autres conditions de protection prévues dans la législation relative contrat de travail (Code des obligations, Loi sur le travail, etc.).

Ressources :

- [Site de la Confédération : Le congé maternité en Suisse](#)
- [Protection de la maternité - Informations à l'intention des salariées enceintes, venant d'accoucher ou qui allaitent](#)
- [Allocation de maternité | Prestations du régime des APG / AMat / AAP / APC / AAdop | Assurances sociales | Centre d'information AVS/AI](#)

Certaines entreprises décident de prolonger le congé maternité ainsi que l'allocation de maternité si tu allaites ton bébé. Relis ton contrat de travail et regarde s'il stipule quelque chose à ce sujet, sinon renseigne-toi auprès de ton club.





Allocations familiales

Pour les indépendantes (raison individuelle)

En Suisse, en tant qu'athlète d'élite exerçant une activité lucrative indépendante, tu es soumise à la loi sur les allocations familiales (LAFam), ce qui entraîne une obligation de cotiser, mais aussi un droit aux allocations.

Pour faire valoir ton droit aux allocations familiales, tu dois présenter une demande en envoyant à la caisse d'allocations familiales de ta caisse de compensation AVS le formulaire correspondant accompagné de tous les justificatifs requis.

Pour les salariées (Sàrl ou de leur club)

Les allocations familiales sont un droit légal qui soutient les familles avec enfants. En tant que salariée de ton entreprise, tu y as donc droit.

Le versement dépend des circonstances : via l'employeur, par déduction de cotisations ou directement par la caisse. Renseigne-toi auprès de ton club sur la manière de procéder.



Le montant des allocations familiales dans le canton de Vaud s'élève mensuellement à 322 CHF (1er et 2e enfant), 365 CHF (dès le 3e).

En plus d'une allocation familiale, tu as droit à une allocation de naissance. Dans le canton de Vaud, le montant de l'allocation de naissance ou d'adoption est de 1'617 CHF (doublées en cas de naissance multiple → 3'234 CHF par enfant).

Ressource :

- [Documents pour effectuer une demande d'allocations familiales](#)

Nota Bene : il n'y a que l'un des deux parents qui peut demander ces allocations familiales. Pour pouvoir toucher le montant le plus élevé, il faut que ce soit la personne qui a le revenu le plus élevé qui en fasse la demande.



Contrats de sponsoring et partenariats commerciaux

Avant de tomber enceinte, négocie tes contrats et examine la possibilité d'une clause de protection en cas de grossesse, comme en cas de blessure, d'ailleurs.

L'éventualité d'une grossesse devrait impérativement être abordée lors des négociations contractuelles, afin que la situation soit claire pour les deux parties et que des surprises inutiles puissent être évitées, de même que les situations conflictuelles qui en découleraient.

Si tu as des doutes, parles-en à un·e juriste ou avocat·e.

Ressource :

- [Swiss Olympic - soutien aux athlètes enceintes dans le sport d'élite](#)



2.

JE SUIS ENCEINTE. QUI INFORMER ET À QUEL MOMENT ?

Tu n'as pas à annoncer ta grossesse à qui que ce soit avant la fin du troisième mois. Cependant, il se peut qu'une annonce plus précoce soit judicieuse auprès de certaines personnes et/ou environnements, notamment pour protéger ta santé et celle de ton bébé.





Environnement sportif

Communique dès que possible (et souhaité) ta grossesse et ta date de terme à tes entraîneur·e·s ainsi qu'à la personne responsable du sport de performance au sein de ta fédération nationale.

Ces personnes pourront ainsi planifier au mieux l'adaptation de ton entraînement et la phase de retour au sport après ton accouchement.

Discute aussi des conditions de soutien des athlètes enceintes auprès de ta fédération nationale.

Entame les démarches auprès de ta fédération afin de maintenir ou de mettre en pause ta carte Swiss Olympic. Cette action assure une stabilité, protège tes soutiens auprès de la Fondation Fond du Sport Vaudois (FFSV) et Vaud Générations Champions (VGC) et installe une continuité importante pendant et après ta grossesse.

Ressources de Swiss Olympic :

- [Swiss Olympic - Notice pour les athlètes exerçant une activité lucrative indépendante](#)
- [Infographie « Sport de performance et grossesse : que faut-il savoir ? »](#)
- [Infographie « Comment s'entraîner durant et après la grossesse ? »](#)



Environnement médical et para-médical

Il est important de s'entourer de spécialistes compétent·e·s lorsque l'on est enceinte, surtout lorsque l'on pratique du sport de haut niveau. Il existe d'excellent·e·s professionnel·le·s de la santé et du sport qui sont formé·e·s pour prendre en charge et accompagner les sportives durant leur grossesse et lors du post-partum (médecins du sport, gynécologues, physiothérapeutes, etc.)

Si tu souhaites être soutenue dans la recherche de spécialistes et que tu fais partie de Vaud Générations Champions, n'hésite pas à contacter ta personne de référence via : info@vaudgenerationschampions.ch

Si tu ne fais pas partie de ce programme, tu peux prendre contact avec [Mélanie Hindi](#), cheffe de projets transversaux au Service de l'éducation physique et du sport de l'Etat de Vaud : 021 316 39 27.

Commune

Selon la politique sportive mise en place dans ta commune d'habitation, il se peut que cette dernière puisse t'octroyer des aides spécifiques en cas de grossesse.

Renseigne-toi directement auprès de ta commune et plus spécifiquement au Service des sports ou au/à la délégué·e au sport et à l'activité physique, s'il ou elle existe.



Organisation familiale et congé parental

L'arrivée d'un enfant bouleverse profondément l'équilibre d'un couple. Cela est encore plus vrai lorsqu'on est sportive d'élite et que l'on vise un retour rapide à l'entraînement et à la performance. Dans cette période intense, la communication entre les parents devient essentielle. Exprimer ses besoins, ses limites, ses objectifs et ses inquiétudes permet d'éviter les non-dits et de construire une organisation solide et rassurante.

Planifier ensemble les emplois du temps, anticiper les temps d'entraînement, les moments de récupération et la gestion du quotidien favorise un climat de confiance et de coopération. Se soutenir concrètement – en se relayant, en ajustant les priorités, en restant flexibles – te permettra de te concentrer sur ta reprise progressive tout en préservant l'équilibre familial. Retrouver son niveau d'avant la grossesse n'est pas seulement un défi physique : c'est aussi un projet d'équipe, porté par un dialogue constant et une organisation partagée.

Concernant le congé de l'autre parent, le père, tout comme l'épouse d'une femme ayant accouché, a droit à un congé payé de deux semaines s'il ou elle exerce une activité lucrative. Indemnisé par le régime des allocations pour perte de gain (APG), le congé doit être pris dans les six mois qui suivent la naissance de l'enfant.

Ressources de la Confédération :

- Office fédéral des assurances sociales : [APG Paternité](#)



PERSONNES DE CONTACT



**Service de l'éducation
physique et du sport (SEPS)
de l'État de Vaud**

Mélanie Hindi
Cheffe de projets transversaux
melanie.hindi@vd.ch
021 316 39 27

**Association
Vaud Générations
Champions**

Anne-Sophie Thilo
Responsable de projets
info@vaudgenerationschampions.ch



AUTEUR-ICE-S DE CE GUIDE

Atcho-Jaquier Sarah, sprinteuse élite et maman

Cuche Théophile, répondant de la relève et du sport d'élite,
Service de l'éducation physique et du sport du Canton de Vaud

Cordey Lise, cheffe du domaine développement et promotion du
sport, Service des sports de la Ville de Lausanne

Hindi Mélanie, cheffe de projets transversaux, Service de
l'éducation physique et du sport du Canton de Vaud

Thilo Anne-Sophie, responsable de projets, Vaud Générations
Champions

