# MÉDIA TRAINING

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS

TACT
Media Training for Athletes

Octobre 2026 – Anne-Sophie Thilo, OLY

# Introduction

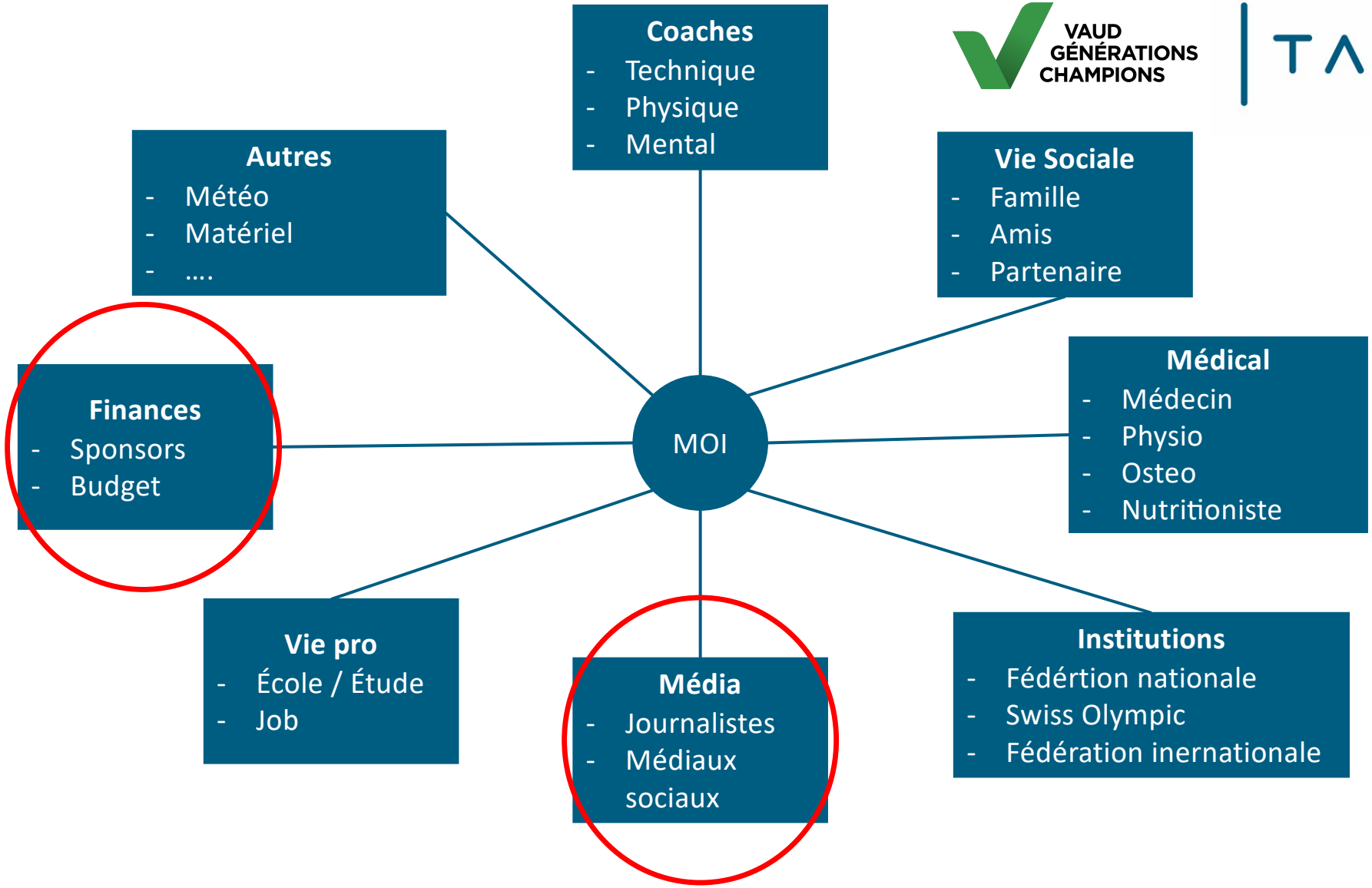
3 MIN



# Pourquoi?

5 MIN




Coaches
- Technique
- Physique
- Mental
Autres
- Météo
- Matériel
- ....
Vie Sociale
- Famille
- Amis
- Partenaire
Finances
- Sponsors
- Budget
MOI
Médical
- Médecin
- Physio
- Osteo
- Nutritioniste
Vie pro
- École / Étude
- Job
Média
- Journalistes
- Médiaux sociaux
Institutions
- Fédértion nationale
- Swiss Olympic
- Fédération inernationale

# Zone mixte

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS | TACT







RTS Radio Télévision Suisse
canal 9
LA TÉLÉ
léman bleu
canal alpha HD
Tribune de Genève
LE TEMPS
Le Matin Dimanche
24 heures
AGEFI
M MIGROS MAGAZINE
LA LIBERTÉ
coop coopération
Le Nouvelliste
ARC INFO
GHI
Le Quotidien JURASSIEN
La Gruyère
LA CÔTE
LE COURRIER
Journal de Morges
Riviera Chablais votre région
LC LausanneCités
RTS Radio Télévision Suisse
rouge FM
Rhône FM
Le Messager www.lemessager.ch
L'ILLUSTRÉ
FEMINA
one fm
lfm LA RADIO
RADIO CITÉ 97,9 FM
RADIO CHABLAIS
RTN
TV8
PME MAGAZINE
RADIO LAC
NRJ LEMAN 103.6
radio fr. FRIBOURG
RFJ
générations generations-plus.ch
20 minutes
watson
Blick
lematin.ch

# Se préparer

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS | TACT

## AVANT

- Se renseigner et tout connaître (type de médias/émission, événements, journalistes, thèmes, rubriques…)
- Préparer des messages clefs (quelques notes en amont)
- Garder en tête les règles de bases (phrases courtes, pas trop bouger, prendre le temps, etc.)
- Se remémorer du « débriefing » de la dernière fois
- Imaginer quelques exemples de questions et de réponses
- Préparer sa voix, penser à apparence

# Se préparer

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS | TACT

## PENDANT

- Faire des phrases courtes
- Se contenter de parler de sport (éviter les sujets polémiques soit la politique, la religion, etc)
- Demander de répéter la question si besoin
- Garder une position droite et solide (pieds ancrés dans le sol)
- Regarder son interlocuteur en face (et ni par terre, ni l'objectif)
- Gérer ses émotions tout en donnant !

# Se préparer

## APRÈS

- En Suisse est en Allemagne, il est possible demander la relecture de citations (gentiment !!)
- Récupérer l'article en PDF ou en faire une capture d'écran en ligne → Google news et Google Alerts
- Créer son « press book »

# ABC

A = Acknowledge (reconnaître)
B = Bridge (faire le pont)
C = Continue (Continuer)

Technique de communication pour interview – questions difficiles

Éviter d'esquiver la question ou de s'embourber !

# ABC

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS

TACT

## A

**Accuser réception de la question et montrer qu'on l'a entendue.**

« C'est une question importante. »

« Je comprends pourquoi vous posez cette question. »

« Oui, cette situation mérite d'être clarifiée. »

« Vous avez raison de soulever ce point. »

⚠ **Acknowledge ne signifie pas forcément être d'accord.**

# ABC

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS

TACT

# B

**Passer naturellement de la question posée au message que l'on veut transmettre**.

« Ce qui est surtout important, c'est que… »
« Là où je voudrais revenir, c'est… »
« Mais le point essentiel aujourd'hui, c'est… »
« Ce qu'il faut retenir, c'est… »
« Et cela nous amène à la question centrale… »
« Ce que nous avons surtout appris de cette situation, c'est… »

Le bridge doit être **fluide et pertinent**. S'il est trop artificiel, le journaliste ou le public peut avoir l'impression que vous esquivez.

# ABC

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS

TACT

## C

**Continuer avec le message clé que l'on souhaite faire passer.**

L'idéal est d'avoir **1 à 3 messages clés préparés à l'avance**.

# ABC

VAUD GÉNÉRATIONS CHAMPIONS | TACT

## EXEMPLE

**Journaliste :**

« Ton principal adversaire dit qu'il est clairement meilleur que toi. Ça t'énerve ? »

**A — Acknowledge**

« J'ai entendu ce qu'il a dit. »

**B — Bridge**

« Mais je préfère parler de ce que je peux contrôler. »

**C — Continue**

« Je me concentre sur ma préparation, ma performance et mon équipe. Sur la ligne de départ, ce sont les résultats qui parleront. »

# Conclusion

1. L’importance de la préparation: se renseigner, s’entraîner, matériel

2. Technique ABC (acknowledge / bridge / continue)

3. Les médias ne sont ni des ennemis, ni des amis

3 MIN

