

«Plusport en télétravail»

Story (de travail)
à la maison #15:



Georg Pfarrwaller
Entraîneur national athlétisme

Où est-ce que je travaille en ce moment?



Je suis chez moi, à Oberwinterthur. Ma maison est située à cinq minutes à pied du Technorama. Voilà déjà deux ans que je m'occupe de toutes les tâches administratives d'entraîneur en étant assis à mon bureau. Le télétravail ne représente donc rien de nouveau pour moi.

En ce qui concerne l'encadrement des athlètes, nous avons trouvé des solutions alternatives en fonction de chacun: à la fin mars, nous avons équipé les athlètes des cadres nationaux et élite avec des appareils d'entraînement. Certains appareils de musculation sont dotés de dispositifs de mesure intégrés, ce qui permet d'évaluer plus facilement l'entraînement à distance. Toutefois, les protocoles d'entraînement ne remplacent pas le contact personnel par téléphone ou l'observation directe, de temps en temps, sur le terrain de sport (malheureusement, il y en a toujours plus qui ferment). J'entraîne en res-

pectant la distance de sécurité, comme ce serait d'ailleurs le cas dans un grand stade d'athlétisme lors d'une compétition.

Qui se trouve autour de moi?



Ce qui est nouveau, c'est que mon épouse Barbara et nos enfants sont aussi beaucoup à la maison. Barbara s'est mise à son compte au 1^{er} mars, en tant que physiothérapeute. Heureusement, son petit cabinet situé à la gare de Winterthour (www.physiohandwerk.ch) n'a que de faibles coûts fixes. En revanche, elle ne reçoit malheureusement pas encore d'aide de la Confédération en tant qu'entreprise individuelle.

Nos trois enfants (Mathis (8 ans), Seraina (6 ans) et Vitus (5 ans)) sont assis dans mon dos et font leurs devoirs. Ils ont encore besoin de beaucoup d'aide.

Je suis engagé à 50% chez PluSport. Je travaille également à 40% en tant qu'enseignant secondaire à l'École d'art et de sport de Zurich (www.kuszh.ch). Le jeudi et le vendredi, j'essaie d'appeler les élèves par vidéo-conférence et téléphone pour les aider dans leur apprentissage. (en 30 ans d'existence, la K&Z Zürich n'avait d'ailleurs jamais connu de sportif handicapé) Cette situation nécessite que l'on soit extrêmement polyvalent.

Comment est-ce que je garde la forme?

J'essaie d'effectuer trois sorties par semaines, que ce soit pour un jogging dans la forêt d'à côté, un petit tour à VTT ou à vélo, ou quelques exercices de musculation.

Quelles sont mes expériences de télétravail jusque-là?

Comme je travaille à temps partiel, le fait d'établir un planning de travail et d'accomplir les tâches les plus urgentes me fait déjà atteindre le nombre d'heures que je dois fournir. C'est vraiment frustrant, car j'espère que la saison de compétition 2020 commencera bel et bien un jour. Cela nous permettrait d'avoir plus de chances d'atteindre les quotas et les normes de haute performance pour Tokyo 2021. A vrai dire, il serait important de réaliser beaucoup d'entraînements en ce moment (par ex. dans des camps d'entraînement) et d'affiner les différentes techniques, ce qui nécessiterait un échange direct et régulier avec un entraîneur.