

Hiver 2024-2025

NEWSLETTER

SOMMAIRE

Hiver 2024-2025

NEWSLETTER

Introduction

- 04 -

FRÔTÉ & PARTNER

Les prescriptions légales diminuant les zones à bâtir : Expropriation ? Zoom sur le Tessin

- 06 -

DYNAFISC FRÔTÉ

Le règlement pour frais
Actualités

- 08 -

SCHOEB FRÔTÉ

Les cryptomonnaies en 2024
Tout ce que vous devez savoir

- 10 -

INTERVIEW

Florian Lorimier
Préparateur physique

- 13 -

Introduction



Chers Lecteurs,

Je suis ravie de vous présenter la nouvelle édition de notre newsletter « F&P » qui traite des dernières actualités qui touchent nos divers domaines d'activités.

Depuis 2020, j'ai le plaisir de travailler en tant que notaire au sein de l'Etude Frôté & Partner et de bénéficier de votre confiance.

Le notariat constitue un pan d'activité important de notre offre de services. Il complète parfaitement les prestations proposées par les sociétés actives sous la marque F&P, notamment dans le domaine du droit commercial (fondation de sociétés, restructurations, successions d'entreprises, etc.).

Face aux évolutions sociales et technologiques, le rôle du notaire se transforme et s'adapte pour répondre aux nouveaux besoins de la société. La digitalisation, par exemple, a permis de moderniser nos pratiques en offrant ainsi une plus grande efficacité dans nos services. Aujourd'hui plus que jamais, nous recherchons à améliorer l'efficience de nos services. Ainsi, nous veillons à rendre le recours à un acte notarié aussi simple et efficace que possible et l'intégrons dans nos autres offres de services autant que faire se peut.

En parallèle, ces gains en efficience nous permettent de nous concentrer sur la qualité du conseil que nous mettons à disposition de nos clients afin de les accompagner au mieux dans leurs différents projets. Que ce soit dans le domaine de l'immobilier, du droit commercial, du droit successoral ou encore du droit de la famille, notre expertise et notre engagement restent au cœur de notre mission. Chaque cas est unique et nous nous devons de rechercher la solution la plus adaptée tout en tenant compte des aspects juridiques et fiscaux.

En tant que notaire, je sais combien il est crucial de rester informé des évolutions légales et économiques qui peuvent impacter nos décisions. Nous avons dès lors préparé une sélection d'articles qui, nous l'espérons, vous seront utiles et susciteront votre intérêt.

1. Les prescriptions légales diminuant les zones à bâtir : Expropriation ? Zoom sur le Tessin. Dans cet article, l'Etude Frôté & Partner explore les prescriptions légales concernant les zones à bâtir, avec un focus particulier sur la procédure d'expropriation matérielle au Tessin.

2. Les forfaits pour frais de représentation. Les frais de représentation sont un sujet complexe mais essentiel pour de nombreuses entreprises. Antoine Helbling, expert fiscal, nous présente les dernières directives adoptées par la Conférence suisse des impôts pour la reconnaissance mutuelle des règlements de remboursements de frais approuvés, valables dès le 1er mai 2024.

3. Les cryptomonnaies en 2024 – Tout ce que vous devez savoir. Les cryptomonnaies continuent de transformer le paysage financier mondial. Dans cet article, l'équipe de la société Schoeb Frôté, active dans la gestion de patrimoine, nous offre un aperçu du mécanisme de la blockchain et nous expose l'importance actuelle du statut du Bitcoin.

4. Interview Florian Lorimier. Pour conclure, nous avons le plaisir de vous proposer une interview exclusive avec une personnalité exceptionnelle du monde du sport : Florian Lorimier. Préparateur physique de renom, Florian Lorimier a contribué au succès de nombreux athlètes suisses, dont le célèbre skieur Didier Cuche. Dans cette interview, il partage avec nous ses expériences, ses défis et sa vision unique de l'entraînement sportif.

Nous espérons que cette édition vous apportera des informations précieuses et des perspectives nouvelles. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou pour discuter de vos besoins spécifiques.

Bonne lecture !
Nolwenn Fromaigeat



Me Nolwenn Fromaigeat a rejoint l'Étude Frôté & Partner en 2017, tout d'abord en tant que stagiaire puis en tant que collaboratrice. Depuis 2024, elle exerce en tant que notaire associée au sein de notre Étude. Ses mandats couvrent les domaines des transferts immobiliers, du droit des sociétés (fondations, restructurations) et du droit matrimonial. Elle est également active dans le cadre de successions et de l'établissement de testaments et pactes successoraux.



Les prescriptions légales diminuant les zones à bâtir : Expropriation ? Zoom sur le Tessin.

FRÔTÉ & PARTNER

Etat de faits

En date du 3 mars 2013, la révision de la loi fédérale sur l'aménagement du territoire (LAT) a été acceptée par le peuple. Cette révision exigeait des cantons que leurs zones à bâtir soient définies de manière à répondre aux besoins prévisibles pour les quinze prochaines années. Pour ce faire, chaque canton doit se baser sur l'hypothèse qui lui paraît la plus pertinente quant à l'évolution future de sa population parmi les scénarios envisagés par l'OFS.

Le canton du Tessin a soumis son plan directeur au Conseil fédéral en retenant un scénario d'évolution démographique pertinent en 2018. Durant l'examen de l'approbation de ce plan directeur, le Conseil fédéral a estimé, en se référant au scénario maximal de l'OFS valable en 2022, que le Tessin n'utilisera pas entièrement les zones à bâtir au cours des quinze prochaines années. Le plan directeur cantonal tessinois a été approuvé sous condition que les communes réexaminent leurs zones à bâtir dans un délai de deux ans, le cas échéant lors de leur planification locale, afin qu'elles soient redimensionnées de manière plus conséquente.

Exproriation matérielle, une indemnisation est-elle possible ?

Selon la LAT, une juste indemnité est accordée lorsque des mesures d'aménagement apportent au droit de propriété des restrictions équivalant à une expropriation. Une telle indemnité est également prévue dans la constitution fédérale. Pour les communes devant réduire leurs zones à bâtir, la révision des plans d'affectation peut aboutir à des dézonages, cas typique d'expropriation matérielle.

La jurisprudence distingue entre le déclassement et le non-classement. Le déclassement s'entend de la réaffectation, en zone de non-bâtir, d'un terrain jusque-là situé en zone à bâtir conforme à la LAT. Sont ainsi concernés les plans d'affectation adoptés après l'entrée en vigueur de la LAT (soit après le 1er janvier 1980). Dans un tel cas, une indemnisation est alors due si les deux conditions jurisprudentielles de l'expropriation matérielle sont remplies. Premièrement, il faut, alternativement, que le propriétaire subisse une atteinte particulièrement grave au droit de propriété, ou qu'une restriction de moindre gravité entraîne une violation flagrante de l'égalité de traitement, en imposant au propriétaire un sacrifice particulier. Deuxièmement, la mesure étatique doit empêcher le propriétaire de faire à l'avenir un usage qui paraissait très probable au moment de l'entrée en force de la mesure qui restreint l'usage de la propriété (usage futur prévisible).

Un non-classement intervient lorsque la modification du plan d'affectation est faite afin d'adapter le plan aux exigences de la LAT. Cela vaut tant pour les plans d'affectation adoptés avant l'entrée en vigueur de la LAT de 1980 que pour l'adaptation des plans de zones entrés en vigueur sous l'emprise de la LAT mais qui matériellement ne respectent pas les prescriptions fédérales en la matière. Un tel non-classement n'entraîne aucune indemnisation.



Expropriation matérielle

On parle d'expropriation matérielle lorsque la restriction au droit de propriété correspond à ce que subit un propriétaire qui doit céder sa parcelle à la collectivité, p.ex. pour la construction d'infrastructures publiques (expropriation formelle). En cas de dézonage, comme le propriétaire reste le même, on parle d'expropriation «matérielle». L'intéressé se trouve privé d'un attribut essentiel de son droit de propriété et la collectivité publique doit l'indemniser.

Source: https://www.espacesuisse.ch/fr/amenagement-du-territoire/moyens-et-regles-pour-developper-vers-linterieur/expropriation-materielle

Dans le contexte du redimensionnement des zones à bâtir au Tessin, ces critères devront être analysés afin d'évaluer si les propriétaires affectés peuvent prétendre à une indemnisation :

Premièrement, il s'agira de vérifier s'il s'agit d'un cas de déclassement ou de non-classement. Deuxièmement, en cas de déclassement, alors les conditions suivantes devront être remplies :

- **Gravité de la restriction :** la diminution de la zone à bâtir pourrait être considérée comme une restriction grave si elle supprime complètement et définitivement le droit de bâtir ;
- **Usage futur prévisible :** les propriétaires touchés doivent démontrer qu'ils avaient l'intention d'en faire un usage hautement prévisible dans un futur proche et qu'ils souhaitaient construire sur ledit bien-fonds.

Finalement, il est important de souligner que l'analyse de ces conditions doit se faire au cas par cas et les différentes exceptions jurisprudentielles doivent également être examinées.

Responsabilité éventuelle de l'État (nécessité d'une action globale)

De tels déclassements devraient logiquement donner lieu à des indemnités pour autant que les conditions de la jurisprudence soient remplies. Cependant, dans les faits, de tels dézonages ne donnent que rarement droit à des indemnités, car ils sont souvent considérés comme des non-classements. Cette situation n'est pas convenable. En effet, il ne devrait pas appartenir aux propriétaires de supporter les conséquences d'une mauvaise planification effectuée par la collectivité publique. Cette problématique est également importante, car il ressort des premières estimations faites par le canton du Tessin que les fonds réservés pour d'éventuelles indemnisations sont insuffisants par rapport au nombre de propriétaires touchés. En outre, elle ne se limite pas uniquement au canton du Tessin, mais touche la plupart des cantons suisses. Cela devrait donc amener la Confédération à se pencher elle-même sur cette question, en ordonnant la mise en place de mesures visant à protéger les propriétaires, par exemple, en obligeant les cantons à réserver plus de fonds aux indemnisations pour expropriation matérielle. En effet, cette problématique est récurrente et nécessite une solution globale.



Le règlement pour frais
Actualités

DYNAFISC FRÔTÉ

Dans un arrêt du 14 octobre 2022, le Tribunal fédéral a reconnu qu'un règlement pour frais admis par un canton (dans le cas d'espèce, Genève) concernant un remboursement forfaitaire de frais de véhicule ne pouvait pas amener une correction du montant par le canton de domicile (Vaud) du bénéficiaire. Les juges ont rappelé que le canton de domicile pouvait uniquement vérifier que l'indemnité versée – indiquée sur le certificat de salaire – correspond bien à celle qui a été validée par le canton du siège de l'employeur.

À la suite de cet arrêt, la Conférence suisse des impôts – qui réunit les 26 autorités fiscales cantonales et l'Administration fédérale des contributions, qui a pour but d'uniformiser la pratique fiscale – a adopté le 1er février 2024 des directives pour la reconnaissance mutuelle des règlements des remboursements de frais approuvés, valables dès le 1er mai 2024.

Les éléments essentiels à retenir sont :

- Les frais de représentation forfaitaires doivent correspondre approximativement aux dépenses effectives.
- Si les frais de représentation forfaitaires dépassent CHF 6'000.- par an, ils ne doivent pas dépasser 5 % du salaire brut (rémunérations variables comprises).
- Un montant maximum de CHF 24'000.- par an est applicable.

En outre, le modèle de règlement de frais de la Conférence suisse des impôts continue de servir de référence.

DYNAFISC FRÔTÉ

L'allocation forfaitaire de frais est prévue pour les employés ayant une fonction dirigeante. Elle sert à couvrir des menues dépenses pour lesquelles il est difficile d'obtenir un justificatif.

Bien comprendre les remboursements de frais de représentation forfaitaires

L'allocation forfaitaire de frais est prévue pour les employés ayant une fonction dirigeante. Elle sert à couvrir des menues dépenses pour lesquelles il est difficile d'obtenir un justificatif. Le forfait pour frais de représentation couvre toutes les menues dépenses qui n'excèdent pas un montant fixe (généralement CHF 50.- ou CHF 100.-, selon les règlements et les cantons) par événement. Chaque dépense est considérée comme un seul événement. Elles ne peuvent donc pas être additionnées.

A titre d'exemple, un directeur au bénéfice d'un forfait de CHF 6'000.- pour les frais de moins de CHF 50.- est invité pour un repas chez un client, il se déplace en taxi pour CHF 40.- et amène des fleurs pour CHF 45.-. Il ne pourra pas se faire rembourser ses frais sur une base effective (facture) en les cumulant (CHF 85.-). Ces frais sont couverts par son forfait de CHF 6'000.-.

Une liste détaillée des menues dépenses qui sont couvertes par l'indemnité forfaitaire de frais de représentation est intégrée au modèle de règlement de frais de la Conférence suisse des impôts.

Quelles conclusions…

Il apparait donc essentiel pour les PME de disposer d'un règlement de frais validé par l'autorité fiscale. Il permet un traitement harmonisé des cadres dirigeants de la société et l'assurance de ne pas avoir de corrections fiscales.





Les cryptomonnaies en 2024

Tout ce que vous devez savoir

SCHOEB FRÔTÉ

Le domaine des cryptomonnaies a connu une évolution considérable dans la finance mondiale mais également dans d'autres domaines d'activité. Des entreprises qui améliorent leurs systèmes logistiques en adoptant des solutions de blockchain basées sur le Bitcoin, des banques qui réduisent leurs frais pour offrir des alternatives plus compétitives, ou encore la publicité et l'influence des cryptomonnaies sur les réseaux sociaux. Nous sommes impactés chaque jour, que ce soit à petite ou à grande échelle, dans de nombreux aspects de notre vie quotidienne. Aussi surnommé « l'or du 21ème siècle », le Bitcoin (BTC) se distingue par sa valeur et son importance, non seulement en raison de sa future rareté, mais également grâce à son système et à sa technologie de « blockchain » (chaîne de blocs), de plus en plus adoptés par les entreprises pour la transparence et la sécurité qu'ils offrent.

Comprendre la sécurité de la blockchain du Bitcoin : Le minage

La blockchain, qui est la technologie sous-jacente du Bitcoin, est souvent décrite comme une innovation révolutionnaire dans le domaine de la sécurité des données :

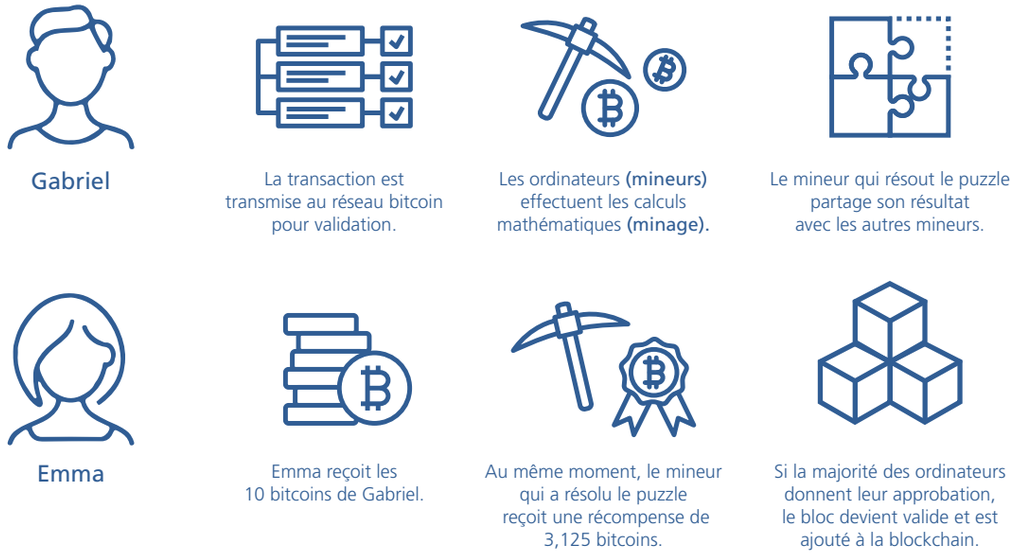
1. À l'instar des transactions bancaires, chaque transaction de Bitcoin est validée toutes les 10 minutes (création d'un bloc) par un réseau d'ordinateurs décentralisé, exploité par des individus ou des sociétés dont l'objectif commun est d'obtenir une récompense en Bitcoin, selon un procédé appelé « proof-of-work » (preuve de travail).

2. La validation s'effectue grâce à des calculs mathématiques complexes. Le premier à résoudre le calcul reçoit le droit d'ajouter le bloc suivant à la chaîne et est récompensé en Bitcoin.

3. Chaque bloc nouvellement créé contient une signature cryptographique unique, également appelée « hash », qui est générée à partir des données contenues dans le bloc précédent. Cette signature est ensuite intégrée dans le calcul du bloc suivant, créant ainsi une chaîne continue et inaltérable de blocs liés entre eux.

Le Bitcoin est de plus en plus considéré comme un « actif refuge », un statut autrefois réservé à des actifs traditionnels comme l'or.

Schéma explicatif : Gabriel veut envoyer 10 bitcoins à Emma



Ce mécanisme rend pratiquement impossible l'introduction d'une « fausse » transaction ou la modification d'un bloc existant, car cela nécessiterait de recalculer et de modifier l'intégralité de la chaîne de blocs depuis sa création en 2009. Une telle tâche exigerait une quantité de ressources et de puissance de calcul que même les superordinateurs actuels ne peuvent pas mobiliser. Cette sécurité robuste a incité de nombreuses industries, au-delà du secteur financier, telles que Nestlé, Amazon ou encore Unilever, à explorer l'utilisation de la technologie blockchain pour diverses applications, notamment dans la logistique et la distribution.

Actif refuge et importance actuelle

Le Bitcoin est de plus en plus considéré comme un « actif refuge », un statut autrefois réservé à des actifs traditionnels comme l'or. Ce statut découle principalement de sa rareté programmée et de sa décentralisation, des caractéristiques qui le distinguent nettement des monnaies traditionnelles. Contrairement aux systèmes traditionnels, le Bitcoin n'est pas contrôlé par une institution financière, mais plutôt par le réseau décentralisé d'ordinateurs appelés mineurs, qui valident et sécurisent les transactions. Cette architecture décentralisée est perçue comme une protection contre les manipulations gouvernementales et l'inflation, renforçant ainsi l'attrait du Bitcoin en tant que valeur refuge.

A sa création en 2009, chaque bloc de 10 minutes distribuait 50 Bitcoin à chaque valideur du « proof-of-work ». Cependant, cette distribution est conçue pour diminuer avec le temps, à travers un processus appelé « halving » (division par deux), qui a lieu environ tous les quatre ans. Ce mécanisme de réduction progressive des récompenses contribue à la rareté croissante du Bitcoin, augmentant sa valeur au fil du temps.

A la suite de la plus récente division, survenue en avril 2024, la récompense pour chaque bloc

est passée à 3.125 Bitcoin. Cependant, et malgré la diminution constante de la récompense tous les quatre ans, si 3.125 Bitcoin s'échangeaient à peine contre quelques centimes en 2010, et contre CHF 937.- à la fin 2015, au moment où nous écrivons cet article ces 3.125 Bitcoin s'échangent à CHF 200'000.-.

Évolution du Bitcoin

L'évolution du Bitcoin ne se limite pas à sa reconnaissance en tant qu'actif refuge mais inclut également son intégration croissante dans les marchés financiers.

- La SEC (Securities and Exchange Commission) a récemment validé et approuvé la commercialisation des ETF * (Exchange Traded Funds) basés sur le Bitcoin. Cette décision marque un tournant majeur, permettant à de grandes institutions financières comme Goldman Sachs, JPMorgan, Wells Fargo et BlackRock d'investir des milliards de dollars dans ces instruments financiers.
- De plus, il est important de souligner que le Bitcoin est désormais un instrument politique. Lors de la dernière course à la présidence américaine, Donald Trump a clairement affirmé son soutien au Bitcoin, dans le but de gagner les votes des investisseurs en Bitcoin, un marché qui représente aujourd'hui un total de 1 149,44 milliards de dollars américains. Ce soutien reflète l'influence croissante de la cryptomonnaie dans les sphères économiques et politiques. Les candidats politiques, reconnaissant l'importance des cryptomonnaies, les utilisent comme un levier pour attirer une base électorale jeune et experte en technologie.

Conclusion

Au vu de la complexité de ce domaine et de l'existence d'un certain nombre d'escroqueries, investir dans la cryptomonnaie nécessite certaines précautions et une expertise pointue. Schoeb Frôté propose un suivi de près pour prendre des décisions éclairées, éviter les pièges et arnaques, évaluer en permanence les cryptomonnaies ou encore élaborer une stratégie d'investissement adaptée aux objectifs de chaque investisseur.

*** ETF (Exchange Traded Funds)**
Les ETF sont des parts de fonds négociées en bourse, considérées comme très liquides, et elles permettent aux investisseurs de s'exposer au Bitcoin sans avoir à le posséder directement. Cette facilité d'accès pourrait contribuer à une adoption plus large du Bitcoin par les investisseurs institutionnels, augmentant ainsi sa liquidité et sa stabilité sur les marchés.



Florian Lorimier
Préparateur physique

INTERVIEW



Florian Lorimier nous offre dans cette édition un bref aperçu du travail de préparateur physique, métier qu'il exerce dans le canton de Neuchâtel et qui le passionne depuis bientôt 30 ans. Titulaire d'une licence universitaire en physiologie du sport et en anatomie, avec une formation spécialisée en tant qu'entraîneur Swiss Olympic, il a également obtenu un brevet fédéral d'entraîneur de sport de performance et s'est formé en neurophysiologie et en posturologie.

Reconnu en Suisse, il a été le préparateur physique personnel de Didier Cuche, skieur de renommée internationale, de 1997 jusqu'à la fin de sa carrière en 2012. Son expérience s'étend sur une vingtaine de disciplines sportives où il a accompagné plusieurs athlètes de haut niveau, dont des médaillés olympiques et mondiaux.

Passionné par son domaine, il mène en permanence des recherches en sciences de l'entraînement et s'implique dans des recherches scientifiques, cherchant sans cesse à approfondir ses connaissances et à innover dans son approche.

F&P - Quels sont les éléments qui t'ont attiré dans le métier de préparateur physique ?
Florian Lorimier - A l'âge de 20 ans, j'ai pratiqué l'athlétisme, mais après un grave accident, j'ai dû subir plusieurs opérations au fil des ans. À chaque fois, j'ai dû me réhabiliter et progressivement retrouver un niveau athlétique. Cette expérience a éveillé ma passion pour les incroyables capacités d'adaptation du corps humain. C'est ce qui m'a poussé à réorienter mes études vers les sciences du sport. Par la suite, j'ai développé un vif intérêt pour l'accompagnement des athlètes sur le long terme, en mettant l'accent non seulement sur la performance physique, mais aussi sur la santé à long terme. Ma démarche vise à garantir un équilibre durable entre performance et bien-être. J'éprouve également un réel plaisir à partager et transmettre ces connaissances.

F&P - Quand as-tu débuté cette activité et quels ont été les premiers sportifs que tu as suivis ?
Florian Lorimier - C'est assez paradoxal : lorsque je pratiquais l'athlétisme, j'étais passionné par les épreuves de sprint, notamment le 100 m et le 200 m, des disciplines axées sur la force et l'explosivité. Pourtant, les premiers athlètes que j'ai entraînés dès 1996 étaient principalement des sportifs d'endurance, notamment des coureurs de fond et des cyclistes, aussi bien sur route qu'en VTT. Parmi

eux, certains sont devenus néo-professionnels et ont participé au Tour de France.

F&P - Tu as suivi et tu suis encore plusieurs grands noms du ski alpin suisse, est-ce que les skieurs ont des particularités par rapport à d'autres sportifs ?

Florian Lorimier - Comme dans de nombreux sports individuels, les skieurs accordent une grande importance à leur condition physique, car elle est essentielle pour exprimer pleinement leur potentiel technique. En ski, le risque de blessure est malheureusement fréquent, ce qui incite les athlètes à veiller à ce qu'une bonne condition physique puisse leur offrir une protection supplémentaire. Ce souci de la préparation physique se retrouve également dans d'autres sports à risque, tel que le MotoGP ou le Motocross.

En près de 30 ans de pratique, j'ai constaté des évolutions majeures dans le comportement et les exigences des athlètes.

F&P - Est-ce que le métier de préparateur physique a beaucoup évolué ces vingt dernières années ? Si oui, de quelle manière ?

Florian Lorimier - Le métier s'est fortement professionnalisé ces dernières années. En Suisse, cependant, la situation reste particulière : contrairement à nos voisins européens où un brevet d'État est obligatoire, tout le monde peut s'autoproclamer préparateur physique. Pour pallier cela, l'Association Suisse des Préparateurs Physiques a été créée il y a une dizaine d'années. Elle vise à reconnaître les préparateurs physiques ayant suivi des études universitaires ou de hautes écoles, les distinguant des nombreux coachs sportifs issus du fitness avec des formations de quelques jours seulement.

De plus, les connaissances en sciences de l'entraînement se sont considérablement enrichies. Toutefois, il ne suffit pas de s'appuyer uniquement sur la science ; il est essentiel de l'adapter au terrain. La simple application des données scientifiques ne garantit pas le progrès des athlètes sans un transfert efficace entre la théorie et la pratique.

F&P - Les exigences et le comportement des athlètes ont-ils également évolué ?

Florian Lorimier - En près de 30 ans de pratique, j'ai constaté des évolutions majeures dans le comportement et les exigences des athlètes. Lorsque nous avons commencé avec Didier Cuche, nous étions des précurseurs : il était le premier skieur en Suisse à engager un préparateur physique personnel. Nous devions impérativement réussir pour éviter que la fédération ne nous mette des obstacles.

Avec le temps, cette pratique est devenue courante, mais de nombreux athlètes se contentaient du strict minimum, voyant la préparation physique comme une obligation plutôt qu'une passion. Leur priorité restait le ski.

Aujourd'hui, une nouvelle génération d'athlètes a intégré dès le départ l'importance d'un entraînement physique intense et personnalisé. Ils sont

plus faciles à diriger car ils appliquent scrupuleusement les consignes, se montrant paradoxalement plus impliqués que les générations précédentes.

F&P - Tiens-tu compte des spécificités entre les hommes et les femmes ? Si oui comment varie ton approche d'un genre à l'autre ?

Florian Lorimier - Bien sûr, je différencie chaque individu, c'est d'ailleurs l'objectif d'une préparation physique entièrement individualisée. Cependant, l'entraînement des athlètes féminines a longtemps souffert d'un manque de données scientifiques, car la plupart des études étaient menées sur des athlètes masculins. Heureusement, cela a évolué au cours des dix dernières années. Nous disposons désormais de plus d'informations, notamment sur le fait que les femmes ont une capacité à maintenir un effort proche de leur maximum sur une plus longue durée que les hommes, ainsi que des capacités de récupération supérieures. Bien entendu, ces caractéristiques varient en fonction du cycle menstruel. Si ce dernier est bien pris en compte, certaines périodes du cycle peuvent être extrêmement propices à l'entraînement physique. Cependant, cela dépend également de la présence et du type de contraception.

F&P - Y-a-t-il également une partie de préparation mentale dans ton travail ou cette partie de la préparation est généralement gérée par d'autres spécialistes en la matière ?

Florian Lorimier - J'ai toujours eu à cœur de rendre l'entraînement le plus qualitatif possible, en réduisant les volumes et les durées totales. Ainsi, j'exige de l'athlète un engagement maximal à chaque seconde et à chaque répétition. Cette approche nécessite également une préparation mentale pour que l'athlète accepte les contraintes que j'impose. Nous travaillons aussi à intégrer des routines dans les séances de préparation physique, afin de les transférer ensuite en routines de préparation de compétition, comme les minutes précédant un départ.







Ma formation inclut une approche mentale du sportif, ce qui m'a permis de devenir préparateur mental pour certains de mes athlètes, dont Didier Cuche. Toutefois, je m'entoure toujours d'une équipe pluridisciplinaire, comprenant des psychologues du sport ou des préparateurs mentaux, pour accompagner les autres athlètes que je prends en charge.

F&P - As-tu une spécialité dans laquelle tu t'es particulièrement développé ?

Florian Lorimier - Pour accompagner des athlètes de haut niveau, il est essentiel d'adopter une approche globale et holistique. Ma longue expérience me permet d'avoir une vision large des besoins des sportifs. Cependant, j'ai particulièrement approfondi certains aspects, notamment dans des disciplines comme le ski alpin. J'ai poussé très loin le développement de la force, de l'explosivité et de la vitesse, tant dans l'entraînement pratique que dans la calibration du système nerveux pour optimiser ces performances. De plus, j'ai acquis une expertise en réathlétisation. Dans les sports que j'entraîne, les accidents et blessures sont malheureusement fréquents et il n'est pas rare que les médecins me confient directement la rééducation des athlètes.

F&P - Tu n'entraînes pas uniquement des sportifs d'élite mais également des personnes lambda qui désirent être suivies par une personne professionnelle. Que cherche cette clientèle en faisant appel à toi ?

Florian Lorimier - Elles recherchent avant tout un équilibre entre leur vie quotidienne et la prise en charge de leur santé par l'activité physique. Certaines n'ont plus pris le temps de faire du sport, tandis que d'autres se lancent dans des pratiques sportives extrêmes, tant en intensité qu'en quantité. En venant vers moi, elles cherchent un entraînement raisonné, durable et respectueux de leur santé à long terme.

F&P - Dans une certaine mesure, les dirigeants d'entreprise et finalement chaque travailleur sont également soumis à des contraintes de performance. Peux-tu faire des parallèles entre le monde du sport d'élite et le monde professionnel ?

Florian Lorimier - C'est ce que j'appelle les « athlètes du quotidien ». Au cours des dernières décennies, on a souvent tenté de comparer le monde du sport à celui de l'entreprise, mais il est clair que tout n'est pas transférable. Une différence majeure réside dans la gestion des charges de travail. Dans le sport, nous travaillons par cycles : des périodes de forte sollicitation sont suivies de phases de régénération et de récupération. Cette planification, appelée périodisation, est essentielle pour la performance et la santé de l'athlète. En entreprise, mettre en place une telle périodisation est extrêmement difficile. Pourtant, je pense que c'est l'une des rares approches qui permettrait, à long terme, de préserver la santé des employés, de maintenir leur motivation et de stimuler leur créativité.

F&P - Des nouvelles méthodes d'entraînement basées sur des études neurologiques permettent d'effectuer des exercices de manière très simple et rapide dans le cadre de l'activité professionnelle. Peux-tu nous en dire un peu plus sur cette méthode et ce qu'elle apporte en termes de bien-être ?

Florian Lorimier - Toutes nos fonctions vitales, nos comportements et nos actions sont déterminés par notre système nerveux, qui réagit en fonction des informations perçues par nos différents sens. L'objectif est d'améliorer cette capacité de perception en optimisant nos capteurs sensoriels, afin de recalibrer le système nerveux. Cela permet un fonctionnement plus équilibré, à la fois conscient et inconscient, pour toutes les fonctions de notre organisme. À long terme, cette optimisation aide le corps à mieux résister au stress et aux contraintes, tout en maintenant un équilibre bénéfique pour la santé.

Actuellement, je développe divers concepts et méthodes incluant des routines simples de quelques minutes, pouvant être adaptées à chaque individu et à leur poste de travail. Ces interventions, qui peuvent être facilement intégrées dans la routine de travail, valorisent la santé en entreprise avec un faible investissement de l'entreprise mais offrent des résultats durables sur la santé des employés.

F&P - As-tu une anecdote ou un souvenir particulier dans ta carrière dont tu pourrais nous faire part ?

Florian Lorimier - Au fil des années, j'ai accumulé de nombreux souvenirs, mais un fait continue de me surprendre, en particulier chez les skieurs : leur capacité à visualiser et mémoriser un parcours. Prenons Didier Cuche, par exemple. Des années après une descente, il est encore capable de me détailler chaque phase. Si je chronomètre son récit, le temps est presque identique, à une seconde près, à son résultat en course. Actuellement, je travaille avec Camille Rast, l'une des dix meilleures slalomeuses au monde. Elle aussi peut décrire, plusieurs saisons plus tard, le tracé exact d'un slalom, avec une précision impressionnante. La capacité de mémorisation et de visualisation des athlètes, surtout sous le stress intense de la compétition, est vraiment fascinante.

F&P - Quelles sont les nouvelles tendances ou évolutions à venir dans ton domaine d'activité ?

Florian Lorimier - Le domaine évolue constamment, et cette dynamique s'est accélérée ces dernières années, ce qui me passionne. Au cours de ma carrière, je n'ai jamais préparé une saison de la même manière. Les neurosciences apportent de nouvelles perspectives et valident parfois d'anciens concepts. La prise en charge de l'athlète devient aussi plus holistique, axée sur la santé, la durabilité et le bien-être à long terme.

Le défi pour les préparateurs physiques sera de naviguer parmi les innovations sans se laisser emporter par les tendances ou les modes des réseaux sociaux. Il s'agira de faire preuve de discernement pour intégrer les nouveautés pertinentes tout en valorisant les méthodes éprouvées.

Les associés de notre groupe vous souhaitent une agréable lecture !



François Frôté
Avocat,
Président F&P
Depuis 1979



Urs Wüthrich
Avocat,
Administrateur
Frôté & Partner SA
Depuis 1987



Marc Labbé
Avocat,
Administrateur
Frôté & Partner SA
Depuis 1990



Max-Olivier Nicolet
Avocat et notaire,
Associé F&P
Depuis 1998



Raphaël Queloz
Spécialiste en finance
et comptabilité,
Administrateur et
Directeur Dynafisc Frôté
Depuis 2002



Markus Jordi
Avocat, Président
Frôté & Partner SA
Depuis 2007



Gilles Frôté
Administrateur F&P et
Président Dynafisc Frôté
Depuis 2008



Vincent Codoni
Notaire,
Associé F&P
Depuis 2009



Antoine Helbling
Expert fiscal,
Administateur et
Associé Dynafisc Frôté
Depuis 2010



Daniel Gehrig
Avocat et notaire,
Associé F&P
Depuis 2011



Clément Schoeb
Expert en gestion
de patrimoine,
Administrateur et Directeur
Schoeb Frôté SA
Depuis 2013



Michael Imhof
Avocat,
Directeur
Frôté & Partner SA
Depuis 2014



Blaise Girardin
Economiste,
Associé Dynafisc Frôté
Depuis 2017



Denis Grisel
Economiste,
Associé Dynafisc Frôté
Depuis 2017



Léonie Schoeb-Frôté
Economiste,
Administratrice et
associée Dynafisc Frôté
Depuis 2017



Andreas Bättig
Avocat,
Administrateur
et Directeur
Frôté & Partner SA
Depuis 2018



George Berthoud
Avocat,
Associé Dynafisc Frôté
Depuis 2019



Nathan Kaiser
Avocat,
Associé Dynafisc Frôté
Depuis 2020



Nolwenn Fromaigeat
Notaire,
Associé F&P
Depuis 2020



Roberto Di Grazia
Expert comptable diplômé,
Directeur général
Dynafisc Frôté
Depuis 2022



Jean-Daniel Margueron
Courtier en assurances
avec brevet fédéral,
Associé F&P
Depuis 2022



Alain Cuche
Courtier en assurances
avec brevet fédéral,
Associé F&P
Depuis 2022



Melanie Wälchli
Avocate,
Frôté & Partner SA
Depuis 2022



Christopher De Sousa
Notaire,
Associé F&P
Depuis 2023



Johann Piller
Avocat et notaire,
Associé F&P
Depuis 2024



Pascal Hofer
Notaire,
Associé F&P
Depuis 2024

Biel-Bienne
Place Centrale 51
Case postale 480
CH-2501 Biel-Bienne
T +41 32 322 25 21
F +41 32 323 18 79

Neuchâtel
Faubourg du Lac 11
Case postale 2333
CH-2001 Neuchâtel
T +41 32 722 17 00
F +41 32 722 17 07

Soleure
Westbahnhofstrasse 1
Postfach 333
CH-4502 Solothurn
T +41 32 628 26 26
F +41 32 628 26 20

www.fp-group.ch