

LIVRE BLANC

l' **EMPLOI** *des*
**SPORTIFS DE
HAUT NIVEAU**

Les 33 recommandations



LIVRE BLANC

l' EMPLOI *des*
SPORTIFS DE
HAUT NIVEAU

LIVRE BLANC

l' EMPLOI *des* SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Les 33 recommandations

© 2019, Allyteams

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction
par tous procédés réservés pour tous pays.

ISBN : 9782957031511

Ce livre ne peut être vendu

Dépot légal : octobre 2019

Allyteams, 28 rue de caumartin – 75009 Paris
www.allyteams.com



Préface



Chacun sait que l'exigence de haute performance sportive nécessite des sacrifices quotidiens, le plus souvent consentis par des athlètes n'ayant pas encore atteint la vingtaine.

Ces sacrifices, qui ne sont pas toujours récompensés, notamment lorsqu'une blessure vient contrarier les objectifs fixés, ou mettre prématurément un terme à une carrière, rendent difficiles, voire impossibles de mener de front, dans des conditions optimales, une pratique sportive intensive et une formation académique ou une activité professionnelle exercée à titre salarié ou indépendant. C'est la raison pour laquelle il existe aujourd'hui une offre importante de dispositifs d'accompagnement particulièrement efficaces des sportifs de haut niveau.

Toutefois, lorsque l'athlète perd ce statut, il se retrouve bien souvent livré à lui-même et doute parfois de son employabilité, notamment en raison de l'absence de diplômes ou de compétences techniques suffisantes. Pourtant, les sportifs de haut niveau disposent d'atouts non négligeables pour performer également dans le monde de l'entreprise ou de l'entrepreneuriat sans nécessairement disposer de fortes compétences techniques préalables. Si ces compétences sont parfois indispensables à un recrutement et supposent de la part du sportif d'accroître son employabilité par exemple en suivant une formation spécifique, dans bien des cas, elles peuvent s'acquérir par des formations délivrées ou financées par l'entreprise postérieurement à son recrutement.

En témoigne une étude de Cadremploi/Michael Page de mai 2019 qui indique que 62 % des dirigeants et des cadres ayant des responsabilités managériales sont prêts à recruter uniquement à partir de soft skills. Parmi les soft skills encouragées et recherchées par les entreprises, nombreuses sont celles que la carrière de sportif de haut niveau favorise : *capacité d'adaptation, autonomie, organisation, courtoisie, intégrité et sens du collectif*.

Forts d'une communauté de près de 2.500 sportifs ou ex-sportifs de haut niveau et de dizaines d'entreprises partenaires, nous avons souhaité, toujours dans notre volonté de connecter des mondes qui ne se parlent pas ou peu, donner la parole à des acteurs du monde du sport, de l'entreprise et de la formation.

Il nous est apparu essentiel, pour saisir le sujet de l'emploi et l'employabilité des sportifs de haut niveau dans toutes ses composantes, de donner la parole à 33 sportifs ainsi qu'à des cadres d'entreprise dont les témoignages offrent une grande variété :

- d'expériences dans différents secteurs d'activité au sein de PME ou de grandes entreprises
- de compétences techniques et entrepreneuriales : RH, commercial, droit, finance, communication, marketing, etc.
- culturelle et internationale, notamment avec des entretiens de sportifs étrangers, mais aussi de sportifs nationaux au parcours international
- démographique, d'âge (15 à 75 ans) et de genre
- d'expertise en matière d'accompagnement des sportifs avec l'apport de personnes expertes du sujet (du côté notamment des écoles ayant développé des programmes pour les sportifs).

Cette diversité témoigne du fait que chacun possède une partie de la solution aux problèmes de l'employabilité et de l'emploi des sportifs de haut niveau.

Bonne lecture!

Kevin Dumoux Fanny Renou
Daniel Narcisse Krys Pagani



Kevin DUMOUX, Daniel NARCISSE, Fanny RENOU et Krys PAGANI,
Co-fondateurs de Allyteams

TABLE DES MATIÈRES

Préface	6
---------------	---

1. ALLYTEAMS 10

Table ronde	12
-------------------	----

Infographies	14
--------------------	----

Qu'est-ce qu'Allyteams ?	14
--------------------------------	----

Chiffres clés Allyteams	16
-------------------------------	----

Le sport de haut niveau en France	18
---	----

Mapping des Fédérations sportives	20
---	----

Parole à quelques membres de l'équipe	22
---	----

Daniel Narcisse #1	22
--------------------------	----

Benjamin Nivet #2	28
-------------------------	----

Lionel Rosso	34
--------------------	----

Simon Boypa	38
-------------------	----

Reynald Lemaître #3	39
---------------------------	----

2. FOCUS 40

Jean-Pierre Karaquillo	42
------------------------------	----

Keo Devaux #4	46
---------------------	----

3. ENTRETIENS 48

Groupe A : Judo, Boxe, Karaté et Escrime

David Douillet #5	52
-------------------------	----

Jean-Marc Mormeck #5	60
----------------------------	----

Brahim Asloum #6	66
------------------------	----

Cristina Piccin #7	70
--------------------------	----

Philippe Stanic - ENGIE Home Services	76
---	----

Asmaa Niang #8	80
----------------------	----

Sophia Bouderbane #9	86
----------------------------	----

Kamel Adrouche - RATP	90
-----------------------------	----

Jean-Paul Tony-Helissey #10	92
-----------------------------------	----

Groupe B : Pentathlon moderne, Athlétisme, Natation et Equitation

Elodie Clouvel #11	100
--------------------------	-----

Elea-Mariama Diarra #12	104
-------------------------------	-----

Jean-François Rous - Adisseo	110
------------------------------------	-----

Ganesh Pedurand #13	114
---------------------------	-----

Frédéric Lejeune	120
------------------------	-----

Guillaume Adam #14	124
--------------------------	-----

Boris Petricien - SOGES	130
-------------------------------	-----

Matthieu Blaschczyk #15	132
-------------------------------	-----

Groupe C : Volley-ball, Rugby, Hockey sur glace et Football américain

Agnès Crochemar-Galou #16	140
---------------------------------	-----

Lenaïg Corson #17	144
-------------------------	-----

Vincent Forgues	150
-----------------------	-----

Benoît Guyot #18	154
------------------------	-----

Saïd Hammouche - Mozaïk RH	160
----------------------------------	-----

Charlotte Girard-Fabre #19	164
----------------------------------	-----

Sébastien Sejean #20	168
----------------------------	-----

Groupe D : Ski alpin, Tennis, Gymnastique, Handisport et Breakdance

Florence Mashada #21	174
----------------------------	-----

Gianni Mina #22	178
-----------------------	-----

Coralie Chauvin - ENTREPOSE	184
-----------------------------------	-----

Youna Dufournet #23	186
---------------------------	-----

Yann Cucherat #24	190
-------------------------	-----

David Dalmasso #25	196
--------------------------	-----

Mounir Biba #26	200
-----------------------	-----

Groupe E : Basket-ball, Moto, Sport automobile, BMX et Football

Yann Bonato #27	206
-----------------------	-----

Sébastien Charpentier #28	210
---------------------------------	-----

Thierry Decroix - Digitalkeys	214
-------------------------------------	-----

Inès Taittinger #29	216
---------------------------	-----

Nebojsa Sreckovic - NS Groupe	220
-------------------------------------	-----

Lilian Goux #30	224
-----------------------	-----

Samir Bengelloun #31	230
----------------------------	-----

Adrian Bosshard #32	236
---------------------------	-----

Daniel Narcisse #33	241
---------------------------	-----

ALLYTEAMS

TABLE RONDE

INFOGRAPHIES

Qu'est-ce qu'Allyteams ?

Nos actions

Chiffres clés

Le sport de haut niveau

Mapping des fédérations sportives

PAROLE À QUELQUES MEMBRES DE L'ÉQUIPE ALLYTEAMS

Daniel Narcisse

Benjamin Nivet

Lionel Rosso

Simon Boypa

Reynald Lemaître

Table ronde



Fanny
Renou



Daniel
Narcisse



Benjamin
Nivet



Reynald
Lemaître



Sylvain
Callejon

Fanny Renou, Daniel Narcisse, Benjamin Nivet et Reynald Lemaître ont répondu aux questions de Sylvain Callejon, directeur de la communication d'Allyteams.

Fanny, pourrais-tu expliquer comment est né le projet Allyteams ?

Allyteams s'explique en partie par mon expérience personnelle. J'ai pratiqué le basket pendant des années. Au lycée, j'ai privilégié les études au basket mais j'ai toujours conservé de très bonnes relations avec certaines de mes coéquipières qui avaient fait le choix inverse. J'ai alors constaté qu'il était très difficile pour elles de mener de front la pratique d'un sport de haut niveau et une activité professionnelle. Parallèlement, j'échangeais beaucoup avec deux amis, Kevin Dumoux et Krys Pagani. Ils partageaient ma passion du sport mais également ma vision de l'entrepreneuriat. Nous avons décidé de passer du langage à l'action en lançant un projet commun dans le sport autour de l'accompagnement des sportifs. Voilà le début de l'aventure. Très vite, nous avons eu le sentiment qu'il fallait intégrer dans l'équipe une grande figure du sport. Le nom de Daniel (Narcisse) a très vite fait consensus et nous l'avons contacté avec la suite que tu connais et son association au projet.

Daniel, pourquoi avoir rejoint ce projet ?

C'est avant tout une question d'opportunité. Au cours de ma carrière, on m'a proposé un certain nombre de projets pour investir ou m'impliquer. J'ai toujours pris du temps pour les étudier par intérêt mais aussi parce que je savais que ma carrière n'était pas éternelle. Fanny, Kevin et Krys m'ont contacté début 2018 à un moment où je me posais beaucoup de questions sur mon après-carrière. J'ai trouvé que l'idée était pertinente et répondait à une vraie difficulté du côté des sportifs. De leur côté, mes associés connaissent bien le monde de l'entreprise. J'ai eu un bon ressenti dès les premiers échanges avec eux et nous avons eu le sentiment que nous étions complémentaires. Je me suis engagé avec enthousiasme dans cette aventure qui vise à connecter des mondes qui ne se parlent pas ou peu. C'est, à mon sens, l'une des clés de réussite de cette entreprise.

Quelle est plus précisément la mission d'Allyteams ?

Tout d'abord, je voudrais préciser un point qui me semble essentiel : Allyteams n'a pas vocation à remplacer ou concurrencer les dispositifs d'accompagnement des sportifs existants. Il y en a de nombreux et certains sont très efficaces. Nous pensons de notre côté apporter une touche complémentaire en nous appuyant principalement sur deux leviers : la technologie et les rencontres. S'agissant de la technologie, nous avons, dès la création de la société, voulu utiliser les outils les plus modernes pour constituer rapidement une communauté importante de sportifs, identifier la diversité des profils et bien comprendre leurs besoins. C'était une étape indispensable pour répondre à notre mission qui est de connecter efficacement le monde du sport avec celui de l'entreprise.

Le deuxième point qui me semble essentiel est que nous ne nous inscrivons pas dans une logique de service mais de produit. Nous souhaitons assez rapidement être en capacité de proposer des technologies adaptées aux besoins de l'écosystème du sport grâce à notre plateforme qui repose sur l'intelligence artificielle notamment. Ce travail, qui prend du temps de développement, est en cours de réalisation. Cette technologie nous permettra d'améliorer et de rendre encore plus efficaces les connexions. C'est cette approche du digital et de l'humain qui m'a particulièrement séduit dans le projet et donné envie de

m'impliquer fortement surtout que ma retraite sportive approchait. Le timing était parfait.

Benjamin, pourquoi as-tu choisi de rejoindre l'aventure Allyteams ?

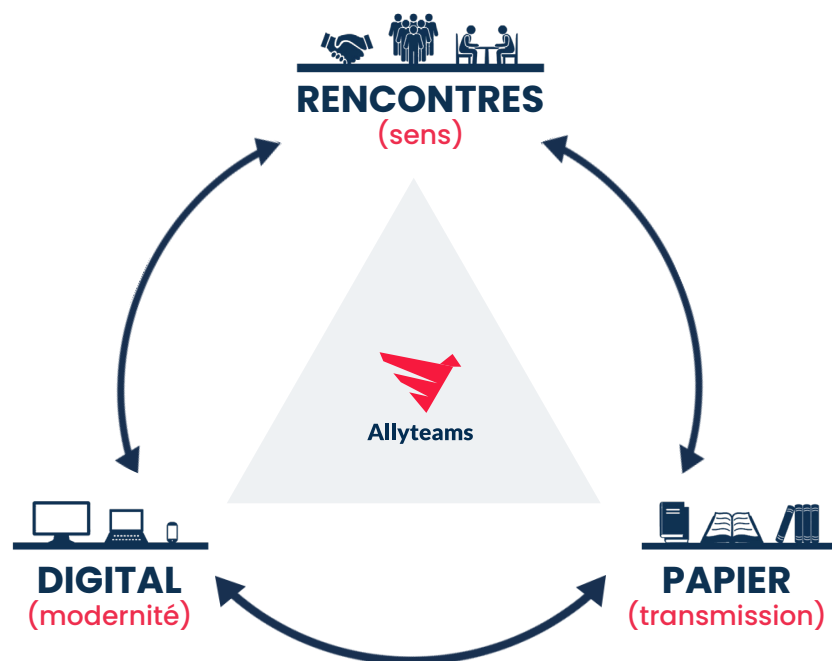
Je connais Allyteams depuis ses débuts car Daniel, Fanny, Kevin et Krys m'avaient contacté pour devenir Ambassadeur. J'ai accepté bien volontiers car le sujet de l'accompagnement des sportifs de haut niveau me tient particulièrement à cœur. Nous avons beaucoup échangé par la suite et j'ai constaté avec beaucoup d'enthousiasme le dynamisme de l'entreprise, ce qui m'a ravi. Après l'arrêt de ma carrière en juin dernier, j'ai souhaité m'investir davantage dans Allyteams et d'en devenir l'un des associés avec mon ami Reynald.

Reynald, tu as probablement rejoint l'aventure Allyteams pour des raisons assez similaires à celles de Benjamin ?

Oui, tout à fait. Les questions traitées par Allyteams sont fondamentales pour un sportif. Elles font écho aux questions que je me suis moi-même posées sur l'après-carrière et je ne suis pas le seul. De nombreux amis footballeurs se sont retrouvés seuls à la fin de leur carrière sans vraiment maîtriser les codes du monde de l'entreprise. J'ai donc suivi avec beaucoup d'intérêt les débuts d'Allyteams et je suis très content de faire partie de cette aventure en tant qu'associé désormais.

QU'EST-CE QU'ALLYTEAMS ?

ALLYTEAMS A ÉTÉ CONÇUE COMME UN
LIEU DE CONFIANCE REPOSANT SUR LES
3 PILIERS GAGNANTS
D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN



POURQUOI UN PHÉNIX COMME LOGO ?

L'idée est de renaître de ses cendres
mais également d'avoir plusieurs vies en une.

NOS ACTIONS

1. RENCONTRES

- Petits-déjeuners / Job dating
- Groupes de travail
- Soirées thématiques et de networking, sponsoring



2. DIGITAL

- Plateforme
- Intelligence Artificielle (IA)
- Vidéos / Contenus



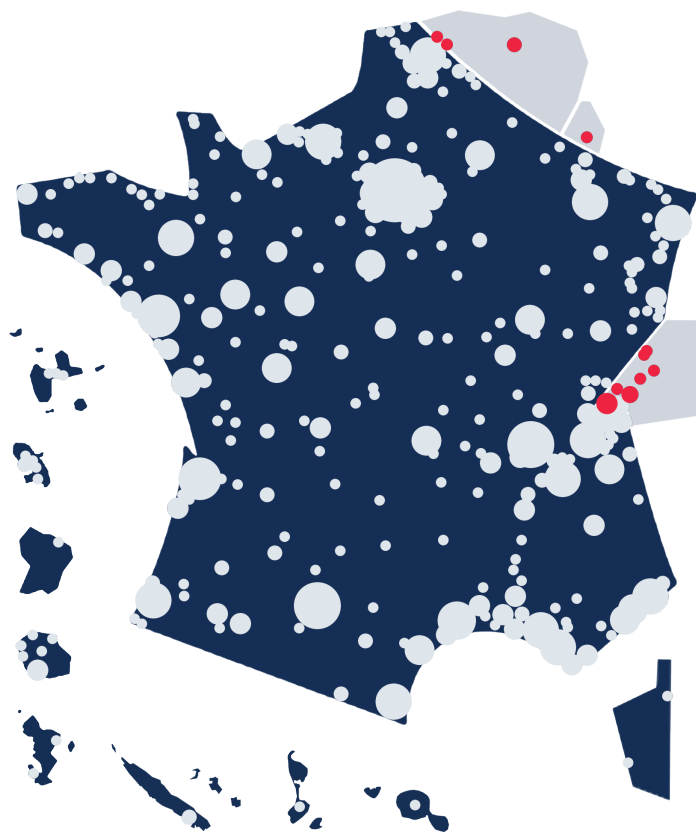
3. PAPIER

- Livre Blanc
- Rapports / Etudes
- Infographies



CHIFFRES CLÉS

ALLYTEAMS, LA COMMUNAUTÉ
DE PLUS DE **2.500 SPORTIFS**

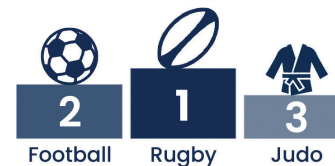


RÉPARTIE SUR L'ENSEMBLE DES
TERRITOIRES

130 disciplines
sportives
représentées

60 médailles
olympiques et
paralympiques

TOP SPORTS



TOP VILLES



SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

pendant et après leur carrière

- Formation
- Emploi
- Entrepreneuriat



ENTREPRISES

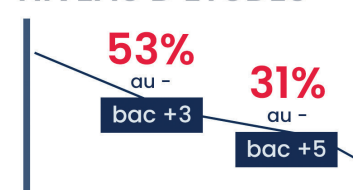
écoles et institutions partenaires

- Événements
- Transformation digitale
- Conseils et mise en oeuvre

TOP COMPÉTENCES



NIVEAU D'ÉTUDES



67%
d'hommes
33%
de femmes

29 ans
de
moyenne d'âge

LE SPORT DE HAUT NIVEAU

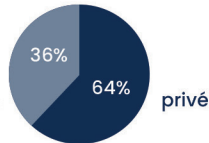
MARCHÉ
DU SPORT

38 Milliards
d'euros
en 2018

soit **1,75%** du PIB

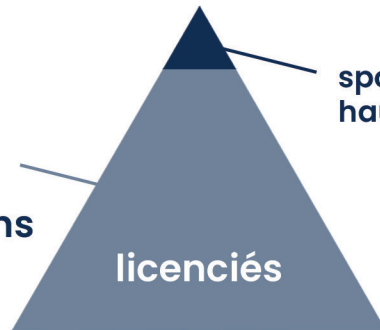
286 000
emplois

public



PRATIQUE
SPORTIVE

17
millions



FAQ

- 1 QU'EST CE QU'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU ? (OU SHN)**
Un sportif de haut niveau est un sportif qui est inscrit sur la liste haut niveau du **Ministère des Sports**. L'inscription sur cette liste est annuelle.
- 2 QUELS SONT LES CRITÈRES POUR ÊTRE SUR LA LISTE ?**
Ces sportifs doivent être **âgés de 12 ans au moins** dans l'année d'inscription et **avoir réalisé des prérequis de performance sportive** fixés par les fédérations sportives.
- 3 EXISTE-T-IL PLUSIEURS LISTES ?**
Oui, il existe **3 listes ministérielles de sportifs** :
 - la liste des **sportifs de haut niveau** (Élite, Senior, Jeune, Reconversion)
 - la liste des **Espoirs et Partenaires d'entraînement** (les sportifs Espoirs ne sont pas des sportifs de haut niveau, ils ont vocation à le devenir)
 - la liste des **Arbitres et Juges sportifs de haut niveau**
- 4 ET LES SPORTIFS PROFESSIONNELS ? SONT-ILS SUR LES LISTES ?**
Un sportif est dit "professionnel" lorsqu'il **reçoit un salaire par son club ou son sponsor** pour pratiquer une discipline sportive. Ceux-ci ne sont donc **pas nécessairement sur les listes**.

14 000 sportifs

étaient recensés sur les listes ministérielles en 2018

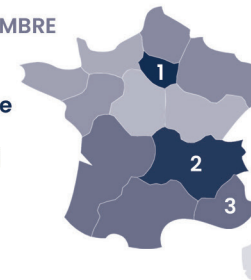


59 fédérations
sportives délégataires du sport
de haut niveau en France

7 sports
professionnels
en France

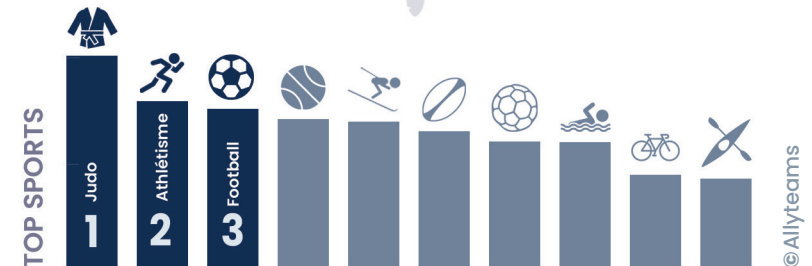
TOP RÉGIONS EN
FONCTION DU NOMBRE
DE SHN

- 1 Île-de-France
- 2 Auvergne - Rhône-Alpes
- 3 PACA



RÉPARTITION PAR SEXE

67%
d'hommes
33%
de femmes



FUN FACTS

le plus jeune
12 ans
né en 2006

le plus âgé
63 ans
né en 1956

POUR DEVENIR SHN sport le + accessible

Pentathlon
moderne

4% de chances
d'être SHN
si tu es licencié

sport le - accessible

Pétanque

0,15% de chances
d'être SHN
si tu es licencié

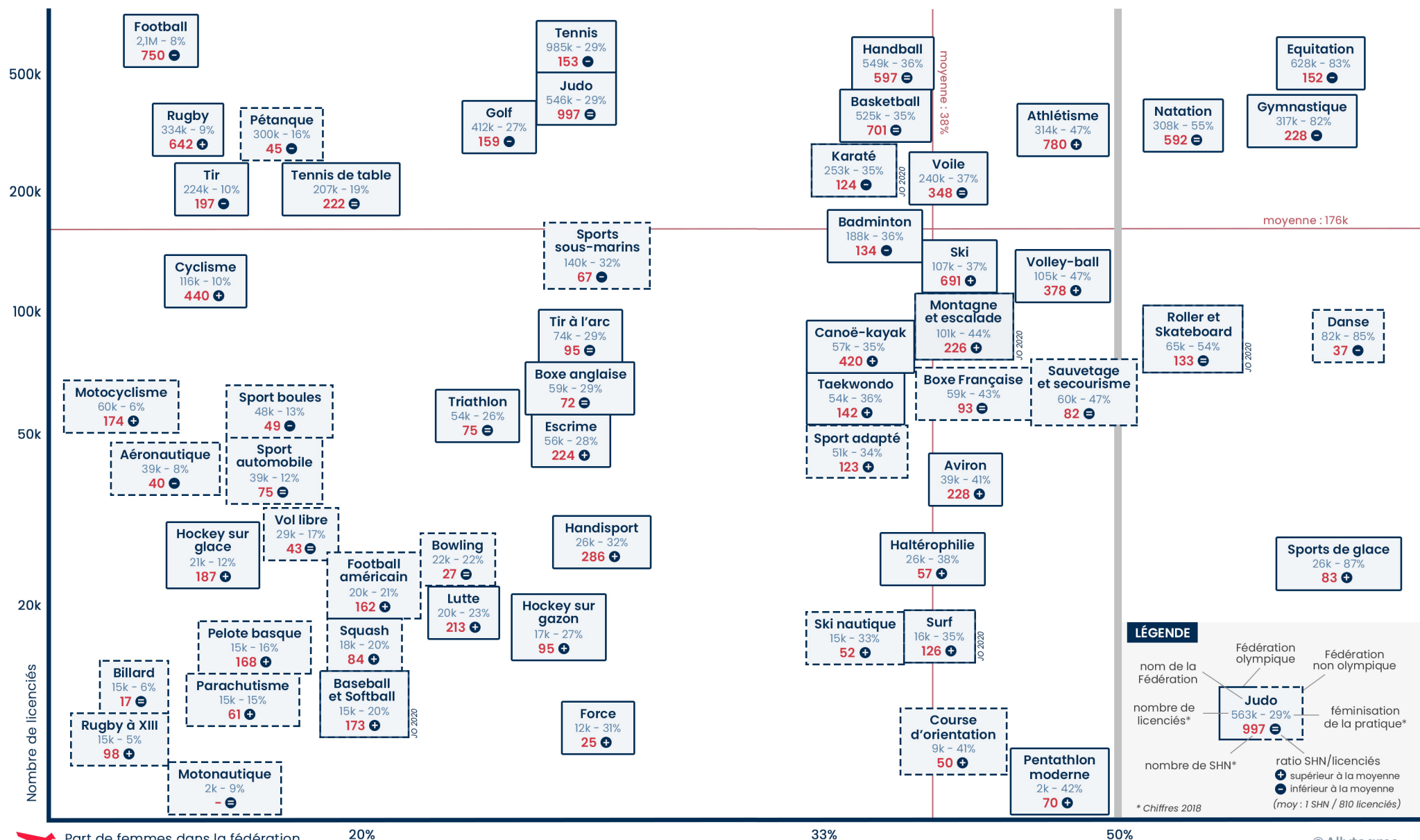
© Allyteams

MAPPING DES FÉDÉRATIONS

incluant une ou plusieurs disciplines reconnues de Haut Niveau

SPORTIVES EN FRANCE

par la Commission Nationale du Sport de Haut Niveau



Part de femmes dans la fédération

20%

33%

50%

© Allteams

Daniel Narcisse

Handball &
Co-fondateur
d'Allyteams



Daniel est un ancien joueur de handball international français. Double champion olympique, quadruple champion du monde et triple champion d'Europe, il compte parmi les sportifs les plus titrés de sa génération. En 2012, il est également élu meilleur joueur du monde. A l'issue de sa carrière sportive, il co-fonde Allyteams en 2018.

À quel moment as-tu mis fin à ta carrière sportive ?

J'ai tout d'abord pris ma retraite internationale en 2017, tout en restant capitaine du PSG. Cette première étape a été pour moi l'occasion de m'essayer au monde des médias en faisant quelques piges pour beIN SPORTS. J'ai également été consultant, toujours pour beIN SPORTS, pendant les Championnats d'Europe de 2018 et cela m'a beaucoup plu. Puis, j'ai mis un terme définitif à ma carrière en avril 2018. Ce fut beaucoup d'émotion, surtout après une carrière aussi longue.

Justement, comment éviter la lassitude lorsque, comme toi, on a pratiqué aussi longtemps le même sport ? Pour rappel, tu as été handballeur professionnel de 1998 à 2018.

Pour la plupart des sportifs, la pratique de leur sport est une passion. Mais c'est aussi un métier avec beaucoup d'exigences et de sacrifices au quotidien surtout

quand vous jouez dans des clubs qui visent chaque année 3 ou 4 titres dans des compétitions nationales et européennes. Ajouter à cela les compétitions de l'Équipe de France et vous avez un rythme très intense. On peut donc ressentir avec le temps une forme de lassitude, et d'épuisement physique et psychologique. Tout sportif a connu ces moments de baisse de régime ou d'intensité, le sentiment de ne plus progresser. Le risque est de perdre le fameux « plaisir de jouer » et l'envie de continuer. Ça m'est arrivé. Plusieurs réflexes permettent de l'éviter ou d'atténuer ce sentiment, notamment en faisant particulièrement attention au temps de récupération. C'est de la gestion de l'effort sur la durée. On retrouve exactement la même problématique dans le monde de l'entreprise. La question du *burn out* est un sujet prioritaire pour les directions des ressources humaines. J'ai même lu récemment que des personnes de moins de 25 ans faisaient des *burn out*. Je pense que l'expérience du sport de haut niveau peut apporter des conseils

pratiques pour éviter le surmenage des salariés tout en maintenant des objectifs élevés. Toutes les parties prenantes en sortiraient gagnantes.

Concrètement, comment se passait cette gestion de l'effort dans ton quotidien ?

Quand tu es comme moi dans un sport collectif, ce risque est en principe anticipé par le club dans lequel tu joues. L'entraîneur, les managers et tout le staff sont attentifs à ce que tu conserves une forme physique optimale et que tu prennes du plaisir à jouer. Tout le monde à conscience dans le sport qu'il y a rarement de très grande performance sans plaisir. Il y a aussi et de plus en plus une vigilance quant à notre alimentation. Je ne voudrais pas donner de conseil pratique sur ce point car je m'aventurerais sur un terrain que je ne maîtrise pas.

Pour les sports individuels, c'est plus complexe je pense, surtout lorsque l'athlète n'est pas suffisamment entouré par choix (parfois) et par manque de moyens financiers (souvent). La solitude peut entraîner soit une lassitude, soit une incapacité à bien doser les efforts. On veut en faire trop et on se blesse ou on sollicite trop son corps et donc on perd en performance. Parvenir au bon équilibre est une chose très difficile et mieux vaut être accompagné par des experts qui savent jusqu'où le corps peut être sollicité sans effet négatif pour la performance et ta carrière. Roger Federer est sur ce point un exemple parfait de gestion de l'effort. Il est d'ailleurs entouré d'une équipe

particulièrement complémentaire, ce qu'il ne manque pas de rappeler à chaque interview. Ce n'est pas un hasard, surtout de sa part.

Comment expliques-tu les performances exceptionnelles et enviées de l'Équipe de France de Handball depuis 20 ans ? Pour rappel, vous avez remporté deux fois les Jeux Olympiques, 4 titres de Champion du monde et 3 titres de Champion d'Europe.

On nous a souvent interrogés sur les secrets des performances de l'Équipe de France de Handball en effet. Nous avons, certes, des talents individuels incontestables, mais nous avons surtout et avant tout l'envie de jouer ensemble et de prendre du plaisir dans toutes les compétitions dans lesquelles nous étions engagés. Nous avions des coachs très attentifs à cela. Je pense évidemment à Claude Onesta mais aussi à ceux qui étaient là avant et qui avaient posé les fondamentaux – Daniel Costantini notamment – et ceux qui ont pris la relève, mes amis Didier Dinard et Guillaume Gille. Nous avions également beaucoup d'autonomie individuelle. Les coachs avaient une grande confiance en nous et cela permettait de ne pas avoir un jeu stéréotypé et de créer constamment des décalages pour être imprévisibles. Trouver la bonne alchimie dans une équipe est un art subtil. Je ne pense pas qu'il y ait une méthode ou une recette que l'on pourrait appliquer mécaniquement. C'est avant tout de l'humain et les relations humaines nécessitent du temps, de l'écoute et de

la confiance. La confiance est fragile et peut se perdre rapidement. Il faut donc être vigilant pour l'entretenir car une équipe composée d'athlètes qui n'ont plus confiance les uns envers les autres n'est plus une équipe. Il y a une qualité que nous avons aussi, celle de toujours y croire et de ne jamais rien lâcher. Des guerriers. Nous avons gagné de nombreux matchs très importants d'un ou deux buts, voire en prolongation. La différence s'est faite principalement par notre capacité à toujours y croire. J'ai constaté, durant ma carrière sportive mais aussi dans la vie de tous les jours, que les gens lâchaient vite ou trop vite les projets dans lesquels ils s'étaient engagés. Les

As-tu envisagé ta reconversion au cours de ta carrière ?

J'ai pensé à cette question longtemps avant ma retraite. D'abord parce que je ne pensais pas jouer jusqu'à 38 ans pour être tout à fait honnête. Mais également car j'ai eu la chance de faire beaucoup de rencontres. Ces échanges avec des professionnels d'univers variés m'ont poussé à envisager l'après-carrière.

Que fais-tu aujourd'hui ?

Je suis Business Developer pour le PSG Handball. Mon rôle est d'accompagner les partenaires du Club, d'activer des actions à l'année entre eux et les

II Trouver la bonne alchimie dans une équipe est un art subtil. Je ne pense pas qu'il y ait une méthode ou une recette que l'on pourrait appliquer. C'est avant tout de l'humain et l'humain nécessite du temps, de l'écoute et de la confiance.

II

difficultés et les échecs sont inévitables quand on se lance dans un projet sportif ou entrepreneurial. Il y a une citation de Michael Jordan, dont je suis un grand fan depuis toujours, qui m'a particulièrement marqué : « Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais ».

Et une autre également, ne m'en voulez pas, mais elle est également parlante : « Certains veulent que cela se produise, d'autres souhaiteraient que cela se produise et quelques uns font que cela se produise ». Il ne faut jamais rien lâcher et avancer. Le travail paie toujours.

joueurs mais également de donner des idées pour l'aménagement du centre d'entraînement. Cette partie business, hospitalité, sponsoring m'apprend beaucoup et j'ai également pu y apporter de nouvelles idées grâce à mon expérience. Par ailleurs, je consacre le reste de mon temps au développement d'Allyteams.

As-tu suivi une formation spécifique en vue de préparer ton après-carrière ?

Jusqu'à très récemment, je n'avais suivi aucune formation en management ou en création d'entreprise. J'en ai ressenti le besoin il y a quelques mois et j'ai

eu la grande chance d'être admis au CDES de Limoges où j'ai retrouvé notamment Benjamin Nivet qui est désormais associé du projet Allyteams. J'en suis très content car Benjamin est un modèle de gestion de carrière et porte des valeurs humaines tout à fait exceptionnelles. Sa carrière le démontre. Pour revenir au CDES et pour l'anecdote, c'est la formation suivie par Zinédine Zidane et bien d'autres anciens sportifs pour devenir manager.

Sinon, à côté de la partie académique, je lis désormais la presse économique et cela me permet de comprendre les secteurs d'activités, l'état des marchés et, surtout, les besoins des entreprises. C'est le point, à mon sens, le plus important dans une démarche entrepreneuriale.

Quels conseils donnerais-tu aux sportifs désireux de se lancer dans l'entrepreneuriat ?

Qu'il ne faut surtout pas hésiter à se lancer ! Mais j'ai conscience que c'est facile pour moi de donner ce conseil car je bénéficie d'une situation idéale. Ma carrière de sportif a été longue et j'ai également la chance de bénéficier d'une notoriété grâce aux titres que j'ai remportés. C'est pour cette raison qu'il faut bien se renseigner sur l'ensemble des démarches à réaliser et s'entourer d'une équipe de confiance.

Quelle est la principale qualité développée au cours d'une carrière de sportif de haut niveau et transposable selon toi dans l'entreprise ?

Il est difficile de répondre à cette question, déjà parce que nous n'avons pas tous les mêmes qualités, mais je dirais que la patience et la gestion de la performance sur le long terme sont deux qualités ou enseignements qui peuvent être particulièrement utiles. La haute performance nécessite du temps, donc de la patience. Il est possible de pousser rapidement les qualités intrinsèques physiques ou intellectuelles à un bon niveau, voire à un très bon niveau mais la dernière marche, celle du très haut niveau et de l'excellence, est particulièrement difficile à atteindre car chaque détail compte. Ce sont des progrès qui deviennent invisibles au quotidien. Les sportifs de haut niveau ont parfaitement conscience de cela. Je pense que c'est un atout important pour une entreprise de disposer de salariés capables de le comprendre et de l'expliquer à d'autres salariés de l'entreprise en se fondant sur leurs expériences d'anciens sportifs. En entreprise, que je connais moins bien, mais que j'apprends à connaître depuis ma fin de carrière sportive, il me semble que c'est souvent la même chose. Les projets prennent beaucoup de temps. Il faut donc être très patient et ne pas toujours souhaiter obtenir des résultats rapides. Les actions que l'on mène ou les changements que l'on opère vont mettre parfois beaucoup de temps à porter leur fruit. Un ancien sportif peut donc être un bon vecteur pour maintenir la motivation d'une équipe sur la durée.

Quels autres avantages un sportif peut-il apporter à une entreprise ?

Cela dépendra, encore une fois, du sportif et du sport qu'il a pratiqué. Je ne suis pas certain que l'on puisse tirer facilement des lois générales. Mais il est évident que la pratique à haut niveau d'un sport collectif permet d'avoir conscience de l'importance de trouver sa place et d'essayer de jouer son rôle le mieux possible sans trop déborder sur celui de ses coéquipiers. Ce sont des éléments que nous vivons à chaque match. Une équipe composée de joueurs qui connaissent leur rôle et sont prêts à se sacrifier pour le collectif peut obtenir des résultats bien meilleurs qu'une équipe composée de sportifs exceptionnels mais jouant en individualité. Le sens du sacrifice pour le collectif me paraît vraiment essentiel. Tous les sportifs sont particulièrement formés et informés sur ces points même s'il suffit de suivre un peu le sport pour se rendre compte que

trouver l'alchimie est quelque chose de compliqué dans une équipe. Ce sont des qualités qui semblent importantes également en entreprise.

Par ailleurs, l'évolution du haut niveau fait que les sportifs ont développé des connaissances qui dépassent leur simple terrain de jeu et, quelle que soit sa discipline, le sportif est surtout un compétiteur. Il a passé sa vie à se fixer des objectifs et à tout mettre en oeuvre pour les atteindre. Si certaines qualités développées par l'athlète – la persévérance, l'effort ou l'humilité – peuvent servir, le passage du sport à l'entreprise ou à l'entrepreneuriat n'est pas toujours aisé. Ce sont des mondes très différents, même si des analogies existent. Il y a donc une phase d'adaptation nécessaire afin de comprendre tous les enjeux liés au lancement d'une activité, la compréhension du marché, de ses acteurs, etc.



LA RECO #1

//

J'ai constaté qu'un sportif, surtout si sa carrière a été longue, a une maturité professionnelle qui est peut-être un peu moins forte que celle d'une personne du même âge du fait qu'il ait évolué dans un univers très différent, dans une sorte de bulle.

Ce n'est pas à l'entreprise de prendre à sa charge le temps d'adaptation ou de transition qui peut être assez long. C'est notamment l'un de ces problèmes que nous essayons de résoudre avec Allyteams. L'enjeu est suffisamment important pour que toutes les parties prenantes s'organisent et avancent dans la même direction pour améliorer et faciliter cette transition des sportifs de haut niveau d'un monde à un autre.

//

Daniel Narcisse

Benjamin Nivet

Football &
Manager



Benjamin est un ancien footballeur français qui a évolué comme meneur de jeu. Il a mis un terme à sa carrière sportive en 2019, à l'âge de 42 ans, après avoir disputé plus de 600 matchs professionnels. Durant ses 23 ans au plus haut niveau, il aura porté le brassard de capitaine pendant 6 ans. Il nous livre ses secrets pour être un bon capitaine.

Benjamin, comment le capitaine d'une équipe est-il désigné ? Sur quels critères repose le choix de l'entraîneur ?

Je pense qu'il est important de rappeler au préalable qu'un entraîneur prend des décisions constamment, qu'elles soient stratégiques, tactiques ou encore humaines, et elles peuvent ne pas toujours être bien perçues, voire heurter certains joueurs de l'équipe. Je pense évidemment au choix de la composition de l'équipe ou aux systèmes de jeu. L'entraîneur est, d'une certaine manière, extérieur au groupe et lui impose des décisions. Le capitaine permet alors de faire le lien avec les joueurs et de fluidifier parfois les messages de l'entraîneur. Il est en quelque sorte la courroie de transmission à l'intérieur même du groupe. Il peut expliquer, rassurer ou tout simplement faire passer des messages. Avec l'entraîneur, le capitaine doit avoir un rapport franc et pouvoir lui faire part des éléments plus négatifs s'il le faut sur sa gestion du groupe ou de certains joueurs.

L'entraîneur cherchera donc la plupart du temps une personnalité complémentaire à la sienne pour y parvenir.

Quelles qualités faut-il avoir pour endosser le rôle de capitaine ?

Au-delà de sa complémentarité avec son entraîneur, un capitaine doit avoir le respect de ses coéquipiers. Le respect va naître de plusieurs manières. Il y a ceux qui ont naturellement une personnalité de leader, qui s'imposent par leur manière d'être et une forme d'autorité naturelle. On pense à un Michael Jordan ou à un Eric Cantona. Il y a ceux qui s'affirmeront principalement sur le terrain en prenant des responsabilités dans les moments clefs d'un match ou qui, par leur leadership technique, seront respectés par l'ensemble du groupe. On pense davantage à un Zinedine Zidane. Puis, il y a ceux qui sont dans l'empathie et l'écoute, très humains et qui, par leur capacité à s'adapter, pourront échanger facilement avec l'ensemble du groupe. On pense à un Hugo Lloris. Je dresse à grands traits trois catégories qui ne sont pas exclusives l'une de l'autre.

Un capitaine est-il perçu comme indépendant par les autres joueurs ?

Oui, évidemment, et c'est fondamental qu'il soit perçu comme tel. Il ne doit pas jouer le rôle d'espion ou d'agent double. Il œuvre pour le bien du groupe car il ne faut pas oublier que le capitaine est avant tout un joueur de l'équipe et non un supérieur hiérarchique qui exercerait une subordination sur ses coéquipiers.

d'échanger, de passer des messages avec la même force à chaque joueur de l'équipe. Il doit connaître ses limites. C'est pour cela qu'il désignera un capitaine qui est complémentaire encore une fois, respecté de ses coéquipiers et qui dispose d'un fort leadership. Un manager en entreprise doit également disposer de ces qualités, me semble-t-il.

// Une équipe de football, comme n'importe quel groupe humain, est composée d'une grande variété de personnalités et de psychologies. [...] Cette diversité est une grande richesse pour l'équipe mais elle peut aussi être un frein si elle limite les échanges et in fine nuire à la performance. //

Finalement, un bon capitaine, c'est avant tout un bon manager pour reprendre le langage de l'entreprise ?

Exactement. Une équipe de football, comme n'importe quel groupe humain, est composée d'une grande variété de personnalités et de psychologies. Il y a des joueurs timides ou au contraire expansifs, jeunes ou très expérimentés, ceux qui doutent et ceux qui ont toujours confiance, des nationaux et des étrangers qui parfois ne parlent pas la même langue. Cette diversité est une grande richesse pour l'équipe mais elle peut aussi être un frein si elle limite les échanges et *in fine* nuire à la performance. Il ne faut pas nier la réalité des différences ou vouloir les écraser. Un entraîneur de haut niveau en a parfaitement conscience. Mais en avoir conscience ne signifie pas qu'il est, tel un caméléon, capable

Pour finir, le capitaine comme un manager doit, à mon sens, être exemplaire, rigoureux et exigeant avec lui-même. C'est le meilleur moyen d'obtenir la confiance de ses coéquipiers. Tout est possible si elle existe et tout peut se disloquer quand elle se perd. La confiance est un lien fragile.

Tu as connu différentes générations au sein de tes équipes. Comment les gérer en tant que capitaine ?

C'est l'une des principales difficultés que l'on peut rencontrer. Mais cette diversité est aussi une chance pour l'identité du groupe. La jeunesse apporte de la fraîcheur et de l'énergie. Tout le monde se rappelle l'énergie apportée par Thierry Henry et David Trezeguet lors de la Coupe du monde de 1998. Mais, à côté, il y avait des piliers de l'équipe très expérimentés, comme Didier Deschamps ou Laurent Blanc. Il s'agit donc de bien

doser l'expérience qui rassure et la fraîcheur de la jeunesse qui permet de créer des déséquilibres positifs, des décalages ou un vent de folie. Tout entraîneur recherche cet équilibre. C'est une forme d'alchimie.

Quelle que soit la génération ou l'expérience du joueur, j'ai toujours insisté sur le fait que chaque joueur devait être respectueux de l'autre. À défaut de respect, il ne peut pas y avoir de jeu d'équipe, que l'on se trouve sur un terrain ou dans une entreprise.

II La communication repose sur un discours simple et clair. Il faut dire les choses. Rappeler une évidence : que l'intérêt individuel passe par l'intérêt collectif, que c'est le groupe qui tirera chaque joueur vers le haut.

Quelle est la plus grande difficulté que tu as rencontrée en tant que capitaine ?

La plus grande difficulté c'est justement quand on s'aperçoit que des clans se forment. Dans un groupe, il y a nécessairement des affinités qui se font et cela est une bonne chose. En revanche, lorsque affinités et inimitiés créent des clans, cela gangrène l'équipe et apporte une mauvaise ambiance. C'est donc au capitaine de tenter de dissoudre ces clans pour éviter des fractures au sein de l'équipe.

Comment éviter la formation de clans ou le manque d'adhésion de joueurs à un projet commun ?

Par la communication. Une communication qui repose sur un discours simple et clair. Il faut dire les

choses. Rappeler une évidence : que l'intérêt individuel passe par l'intérêt collectif, que c'est le groupe qui tirera chaque joueur vers le haut. Il faut alors faire comprendre à chaque joueur que, même si certaines affinités ne se créent pas nécessairement, l'important reste l'équipe et le projet collectif.

Cela nécessite donc pour le capitaine d'aller parler à ses coéquipiers individuellement et, parfois, au contraire, d'organiser des réunions de groupe afin que chacun s'exprime, tout en

rester vigilant à ce que ces réunions soient bénéfiques et n'enveniment pas davantage une situation tendue. Le capitaine doit alors sentir à quel moment provoquer ces réunions de groupe et trouver les mots justes pour faire réagir positivement l'ensemble de son groupe.

Et comment gères-tu tes coéquipiers qui ne jouaient pas beaucoup ? Il y a toujours un risque de faire naître un sentiment de frustration ou d'exclusion.

Il ne faut pas être naïf. Il y a des concurrences au sein d'une équipe. Il est normal qu'un footballeur professionnel souhaite jouer. Personne ne peut le lui reprocher. C'est donc normal que, parfois, certains ressentent de la frustration de rester sur le banc de touche pendant des semaines, voire

des mois. J'essayais donc d'aller vers eux très régulièrement car l'expérience m'a appris que la réussite d'une équipe passe par une équipe soudée. Il faut alors leur expliquer que le choix est fait par l'entraîneur et que ce n'est pas en se dissociant du groupe qu'ils auront une place de titulaire. Au contraire, j'insistais alors souvent avec ces joueurs sur l'importance de l'exemplarité et du travail ainsi que sur l'importance de rester motivé, concentré et positif pour être dans les meilleures conditions psychologiques. J'avais également suffisamment d'expérience pour leur dire que les choses évoluent vite et que leur tour viendra. Enfin, une équipe ne peut pas réussir si elle ne dispose pas de remplaçants capables de rentrer à la 80ème minute avec la même envie que s'ils avaient été titulaires. C'est cette envie et cet enthousiasme qui permettront de faire des différences dans les dernières minutes et de gagner des matchs importants.

Quelle est ta plus grande satisfaction en tant que capitaine ?

Sans hésiter, je dirais que c'est quand un but est marqué ou un match gagné et que tout le banc se lève pour féliciter les joueurs qui sont sur le terrain. Voir un groupe uni vers le même objectif est une victoire en tant que capitaine, le sentiment que chaque élément trouve sa place et qu'il y a une communion positive.

Pour prévenir les tensions, j'essayais de créer des moments de groupe hors football. Une sortie karting ou au restaurant sont des moments privilégiés, hors du travail permettant

de se voir dans un contexte neutre et propice à des échanges entre coéquipiers que nous n'avons pas forcément dans un contexte de travail lorsque nous sommes à l'entraînement ou en match.

Quelles compétences acquises en qualité de capitaine utiliseras-tu dans ta future carrière professionnelle ?

La gestion des relations humaines. Tenter de créer une alchimie dans une équipe à partir d'un discours positif afin que toutes les personnes soient soudées et tendent vers le même objectif quels que soient l'âge, les origines ou les idées, me plaît.

J'ai été nommé capitaine jeune, puis j'ai conservé le capitanat au fil des ans car c'est un rôle que j'ai beaucoup aimé. J'ai aimé prendre ces responsabilités et je sais que cela pourrait être un atout pour moi dans un futur rôle de manager ou de chef d'entreprise.

Toutes ces compétences acquises vont me servir par la suite. Il m'appartient de savoir les transposer afin de bien les réutiliser. J'apprends à le faire dans le cadre de la formation (Manager général de club sportif professionnel ndlr) que je suis auprès du Centre européen de droit et d'économie du sport (CDES).

LA RECO #2

//

Je conseillerais aux sportifs de haut niveau de réfléchir le plus tôt possible à leur après-carrière afin d'éviter de s'engager trop rapidement dans un projet à l'issue de celle-ci. La vie professionnelle est faite d'opportunités, des bonnes et des moins bonnes.

Il faut donc trouver un équilibre entre anticipation, préparation, réflexion et action. Car, quoi qu'il arrive, il faut toujours rester en mouvement pendant et après sa carrière si l'on veut avancer et se construire une vie professionnelle riche et équilibrée. Allyteams peut être l'un des lieux qui favorisent cet équilibre en permettant des rencontres qui donnent du sens.

//

Benjamin Nivet



Lionel Rosso

Journaliste sportif



Lionel Rosso est un journaliste sportif français de radio et de télévision. Grand reporter à Europe 1 durant dix ans, il a ensuite rejoint Canal+ où il a présenté notamment Jour de Foot. Il a reçu le prix du commentateur sportif de l'année en 2001.

Lionel, pourrais-tu résumer ta carrière de journaliste ?

C'est une longue carrière de plus de 30 ans. Pour synthétiser, je ne me destinais pas à cette carrière. Je voulais devenir footballeur professionnel puis, n'ayant pu réussir, j'ai souhaité devenir animateur.

Le journalisme de sport est venu par hasard mais cela m'a permis d'exprimer ma passion et mes envies. J'ai progressé, puis j'ai travaillé et écumé les médias entre la région Lorraine, le Maroc et Paris pour travailler notamment à Europe 1, RTL, Canal+, l'Équipe, les Chaînes d'info (BFM TV, LCI, etc.). Au total, cela représente une dizaine de radios et de chaînes de télévision ainsi que des milliers d'heures de direct.

Pourrais-tu nous parler de ta deuxième activité professionnelle ?

Je suis salarié depuis 11 ans de la Française des Jeux. J'ai été embauché pour développer des contenus éditoriaux en matière de paris sportifs.

Mon poste a évolué avec le temps

et j'ai, à ce jour, principalement trois missions : la production du contenu éditorial (vidéos, émissions, accompagnement en interne et en externe, de la publicité sur des programmes que la FDJ peut sponsoriser), l'animation d'événements, de conférences de presse, et le conseil et l'accompagnement pour la prise de parole (media-training, gestion de prise de parole, communication).

En ta qualité de journaliste, quel regard portes-tu sur le milieu sportif ?

Le milieu sportif a beaucoup évolué notamment en matière de communication. J'ai la chance d'avoir connu une époque où nous pouvions avoir une réelle proximité avec les joueurs ; nous pouvions les approcher, les interviewer et même entrer dans les vestiaires et dans les chambres d'hôtel, puis les joindre facilement au téléphone.

Aujourd'hui, ils sont dans une tour d'ivoire, protégés, hermétiques et fermés à la communication. Ils se méfient des journalistes, sans doute, de manière justifiée car il y a eu parfois

des mauvaises surprises avec certains confrères. Les joueurs et les journalistes ne sont donc plus des partenaires mais plutôt des adversaires.

Il y a aussi les attachés de presse qui contrôlent la parole et qui la distribuent également et, enfin, il y a aussi les réseaux sociaux sur lesquels les sportifs s'expriment.

Nous sommes donc dans une ère de communication totalement différente et métamorphosée.

distingue un sportif de haut niveau et un sportif du dimanche.

Dans le monde de l'entreprise, le sportif peut mettre à disposition sa force mentale, ce petit plus qui fait qu'on va se sublimer, avoir la bonne idée ou travailler dans le bon sens sans se disperser pour réussir à proposer quelque chose de cohérent et performant.

Beaucoup aimeraient embrasser cette carrière à haut niveau mais soit ils n'ont pas les prédispositions physiques, soit ils n'ont pas le petit supplément d'âme qui fait la différence. C'est justement ce qui distingue un sportif de haut niveau et un sportif du dimanche.

Quelles sont les qualités qui, selon toi, permettraient aux sportifs de haut niveau une bonne intégration en entreprise ?

À mon sens, la qualité principale est le mental, car les sportifs ont le goût et l'habitude de l'effort, de l'entraînement pour arriver à un résultat et cela passe surtout par le mental, c'est-à-dire la force de persuasion, la capacité de s'auto-persuader qu'ils peuvent y arriver.

C'est d'ailleurs ce qui leur a permis de faire une carrière de haut niveau car beaucoup aimeraient embrasser une telle carrière mais soit ils n'ont pas les prédispositions physiques, soit ils n'ont pas le petit supplément d'âme qui fait la différence. C'est justement ce qui

Que manque-t-il, selon toi, aux sportifs pour intégrer dans de bonnes conditions le monde de l'entreprise lorsqu'ils mettent un terme à leur carrière ?

Il leur manque parfois, et c'est du cas par cas, les codes de l'entreprise car ils ont été dans un quotidien précis, particulier, répétitif et le monde de l'entreprise ne ressemble pas à ce qu'ils ont connu dès lors qu'il y a des gens très différents, avec des objectifs différents, et auxquels on ne demande pas la même chose. C'est donc la découverte d'un nouveau terrain de jeu et il faut s'adapter lorsque pendant des années le sportif a toujours eu le même rituel : s'entraîner tous les jours, se préparer à la compétition, etc. Il

est alors nécessaire de réussir à les adapter à un nouveau quotidien.

Tu as récemment publié un ouvrage « 5 jours pour (bien) parler en public », portant sur la prise de parole. Pourrais-tu expliquer la méthode que tu préconises et le type de public visé ?

Cet ouvrage vise tous les publics et je fais du sur-mesure en fonction de la demande et des besoins. Les demandes d'accompagnement viennent d'un public très varié : du chef d'entreprise à l'étudiant en passant par l'enseignant, pour ne citer qu'eux. J'enseigne la prise de parole en interview, en réunion, en séminaire, etc.

S'agissant de la méthode, je m'appuie sur mes expériences professionnelles et les adapte au grand public. Je me sers donc des outils pédagogiques et journalistiques afin de les mettre à disposition de mes interlocuteurs.

As-tu l'occasion de former des sportifs à la prise de parole en public ?

J'ai bien sûr l'occasion de former des sportifs, notamment des cyclistes et des footballeurs. De nombreux cyclistes qui cherchent à se former notamment par rapport à leur image pour avoir la capacité de garder, que ce soit dans un cadre de victoire ou de défaite une image digne qui défende aussi leurs sponsors car, quand ils défendent un maillot, ils défendent également une marque.

J'ai également eu l'occasion de former des sportifs qui ont pu être, à une certaine période de leur carrière,

concernés par des affaires de dopage ou soumis à des questions sur le dopage. Ce sujet étant extrêmement complexe, il était important que ces coureurs aient des astuces face à ce type de sujets en ayant la bonne parole sans pour autant la refuser.

Les sportifs font-ils appel à tes services pour préparer leur reconversion ?

Ce n'est pas arrivé directement mais j'ai cependant eu à le faire par l'intermédiaire d'entreprises qui souhaitaient engager des sportifs, soit de manière permanente, soit pour une période déterminée, et ils m'ont demandé de les accompagner pour que leur prise de parole soit meilleure pour défendre les valeurs de l'entreprise.

Tes interventions peuvent-elles se faire devant un grand public ?

Je fais des interventions en entreprise devant l'ensemble des collaborateurs car la méthode peut évidemment se présenter et s'appliquer devant un très large public. Cependant, en termes d'efficacité, il est toujours plus efficace de travailler en one-to-one pour faire du sur-mesure. En individuel, il faut compter une journée de travail.

Que dirais-tu à un DRH qui hésite à recruter un sportif ?

De ne pas hésiter et d'avoir un esprit sportif aussi en se disant que quelle que soit la décision qu'il prendra, elle sera la bonne.

Quand on est sportif et qu'on s'engage dans une compétition, on ne connaît

pas le résultat à l'avance mais on a l'impression d'avoir tous les arguments, tout mis en œuvre et en place pour arriver le premier.

Cette façon de penser en entreprise est une réelle valeur ajoutée. C'est important d'avoir des personnes qui sont programmées pour cela car, aujourd'hui, a contrario, beaucoup de collaborateurs dans une entreprise n'ont pas cela à l'esprit et ce sont des suiveurs. Le sportif peut-être un leader de par sa personnalité, quel que soit son rôle dans l'entreprise, et tirer les autres membres de l'équipe vers le haut.

Le mot de la fin

Aujourd'hui, tout est communication, que ce soit dans le monde sportif ou dans celui de l'entreprise. La faculté de communiquer est une pierre précieuse qui appartient à chacun. Nous avons tous cette richesse en nous. C'est une forme de charisme que nous devons travailler et, chacun à notre niveau, nous pouvons continuer à progresser.

La communication, aujourd'hui, que ce soit pour défendre une marque, se défendre soi-même ou se vendre, est capitale.



Allyteams

Simon Boypa

Athlétisme & Management du sport



Simon est un athlète de haut niveau sur 400m, vice-champion de France chez les jeunes et s'illustrant au niveau international. Aujourd'hui, Simon a rejoint l'équipe Allyteams en tant que Business developer tout en poursuivant ses études afin de se spécialiser dans le domaine du marketing sportif.

Simon, pourrais-tu résumer ta carrière sportive ?

J'ai commencé la pratique de l'athlétisme à 13 ans. Comme souvent dans ce sport, j'ai pratiqué un certain nombre d'épreuves pendant plusieurs années avant de me spécialiser progressivement dans le sprint et, plus particulièrement, dans l'épreuve du 400m. J'ai remporté la médaille d'or au relais 4x100m lors du Festival Olympique de la jeunesse européenne (FOJE) en 2015 en Géorgie ainsi que demi-finaliste en individuel sur le 400m. Sur le plan national, j'ai terminé deuxième lors des championnats de France en salle en 2016, et depuis, je participe tous les ans aux finales dans les catégories jeunes.

Que fais-tu comme études ?

Je fais des études à la Sports Management School (SMS) à Paris, une école de commerce spécialisée dans le sport. J'y étudie l'écosystème du sport et les différents métiers de ce marché. L'école fonctionne sur le modèle de l'alternance. C'est une chance car cela me permet d'acquérir en même temps une expérience professionnelle. Je réalise mon alternance au sein

d'Allyteams en tant que Business developer.

Comment réussis-tu à mener de front sport et études ?

J'arrive à concilier sport et études car je suis bien accompagné par mon entourage, par SMS et Allyteams. Ils prennent en compte ma pratique du sport à haut niveau et leur compréhension m'aide dans mon parcours sportif et professionnel.

Quels sont tes objectifs sportifs ?

Plus qu'un objectif c'est un rêve : celui de participer aux Jeux Olympiques de Paris 2024. Après, je souhaite surtout continuer à prendre du plaisir dans mon sport et à repousser mes limites.

Songes-tu déjà à ton après-carrière ?

Oui, j'y songe tous les jours grâce à Allyteams ! Les athlètes qui arrivent à vivre de mon sport sont très rares. Il faut ajouter à cela les aléas et les risques de blessures qui peuvent mettre un terme à une carrière. L'après-carrière est donc une question que l'on ne peut éviter ou repousser au lendemain.

#3



LA RECO de Reynald Lemaître

Ancien footballeur professionnel ayant évolué en Ligue 1 et en Ligue 2 à Caen, Nancy et Guingamp, Reynald est aujourd'hui conseiller en gestion de patrimoine et associé au sein de Allyteams.

“ Je recommande à un jeune sportif d'être curieux et de s'intéresser aux différents secteurs d'activités qui peuvent exister car le réflexe que nous avons tous, ou presque, lorsque nous sommes en carrière sportive est de rester dans notre microcosme par facilité. Je conseille donc d'être ouvert d'esprit et cette ouverture commence, par exemple, en discutant avec son entourage, en lisant, en faisant des journées découvertes au sein des entreprises, sponsors, etc. Cette ouverture d'esprit va permettre de découvrir différents domaines d'activités. ”

Le second conseil serait d'entamer des formations durant la carrière sportive afin de rapidement savoir si le domaine d'activité choisi correspond à ce que le sportif souhaite puis également d'avoir des bases solides pour commencer une activité au terme de la carrière sportive.

Il est donc primordial d'être bien entouré que ce soit pendant ou au terme de la carrière sportive pour anticiper cette transition. ”

Reynald Lemaître

2 FOCUS

JEAN-PIERRE KARAQUILLO

Co-créateur du CDES Limoges

Rédacteur du "Rapport Karaquillo" relatif aux statuts des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels

KEO DEVAUX

Membre de la communauté Allyteams

Pôle Espoirs de la Baule

Plus jeune sportif interrogé

Jean-Pierre Karaquillo

Juriste et
Co-fondateur
CDES Limoges



Juriste éminent et co-fondateur du Centre de Droit et d'Économie du Sport de Limoges en 1977, Jean-Pierre Karaquillo est un acteur majeur du sport. Il a écrit de nombreux ouvrages et publications consacrés au sport et remis en 2015 le "rapport Karaquillo" sur le statut du sportif de haut niveau.

Jean-Pierre, vous avez une carrière longue et plurielle. Quelles en sont les étapes les plus importantes ?

Il est difficile de répondre à une telle question. J'ai eu, et ai toujours en effet de multiples activités depuis plus de 40 ans principalement dans le monde du sport auquel je suis très attaché. Le sport est étroitement rattaché à mon chemin de vie notamment le football que j'ai pratiqué en jouant plusieurs matchs au niveau professionnel et également, au plus petit niveau départemental puis en jouant en division 4. Et ensuite en étant co-Président de mon club professionnel de football : le Limoges FC et Président du CSP Limoges.

Je suis professeur agrégé de droit depuis 1980 à l'Université de Limoges, ma ville de naissance après avoir enseigné à Yaoundé (au Cameroun) pendant 2 ans à la Faculté de droit.

J'ai également été Rédacteur, à la demande de Monsieur BRAILLARD (Secrétaire d'Etat, chargé des sports de 2014 à 2017 nldr), d'un rapport relatif aux statuts des sportifs de haut

niveau et des sportifs professionnels. Ce rapport, sur un sujet qui me tenait particulièrement à cœur, a donné lieu à une loi du 27 novembre 2015 avec pour intitulé « *Protéger les sportifs de haut niveau et professionnels et sécuriser leur situation juridique et sociale* ».

Mais l'évènement le plus important pour moi reste peut-être la création du Centre de droit et d'économie du sport (CDES) de Limoges que j'ai cofondé et dirigé avec François Alaphilippe, un collègue de la Faculté de droit et des sciences économiques de Limoges très impliqué dans le cyclisme qui en devenant Doyen de cette dernière a quitté la direction du CDES.

Vous êtes un acteur majeur du sport en France depuis plus de 40 ans mais on sent que vous n'aimez pas parler du rôle déterminant que vous avez joué pour structurer ce monde. Pourquoi ?

C'est vrai. Je n'apprécie pas particulièrement me présenter en résumant ce que j'ai réalisé professionnellement, car il y a l'Homme

et sa dimension sociale. C'est vrai pour moi mais également pour nous tous. A mon sens, le statut social n'a que peu d'intérêt, il est très fragile et temporaire. L'important c'est l'Homme en tant que tel, ce qu'il est, sa manière de faire et ses manières d'être face aux autres et aux événements de la vie. Pour se faire une opinion sur ce qu'est réellement une personne, il faut la côtoyer dans les moments les plus éclatants de vérité, c'est-à-dire dans la difficulté, dans

ces circonstances que nous nous sommes rencontrés. Il souhaitait un rapport sur le sujet et la création d'un comité de pilotage pour y parvenir. J'ai posé deux conditions. La première était de choisir les membres de ce comité, essentiellement des personnes avec lesquelles j'avais eu l'occasion de travailler et que j'appréciais tant professionnellement qu'humainement. Je pense notamment à Skander KARAA qui était à l'époque en thèse sous

II Pour se faire une opinion sur ce qu'est réellement une personne, il faut la côtoyer dans les moments les plus éclatants de vérité II

des situations où elle doit s'affirmer, trancher, se positionner. Ce sont des moments où l'être profond s'exprime et où le masque social tombe. Je constate avec regret que dans notre société nous avons tendance à "juger" les gens avant tout, en fonction de leur notoriété sociale et non au regard de leur savoir-être.

Pourriez-vous nous dire quelques mots sur le rapport « Protéger les sportifs de haut niveau et professionnels et sécuriser leur situation juridique et sociale » que vous avez rédigé en 2015 ?

A l'époque, je ne connaissais pas Thierry BRAILLARD qui était Secrétaire d'Etat chargé des sports. Il trouvait que le Code du travail n'était pas adapté à l'activité de sportif de haut niveau et qu'il n'y avait aucun statut propre la concernant. C'est dans

ma direction et qui est aujourd'hui Conseiller spécial au sein du cabinet de la Ministre des sports. La seconde condition était de ne pas être l'auteur d'un énième rapport qui resterait dans un tiroir. J'ai donc clairement indiqué à Thierry BRAILLARD qu'il était nécessaire de rédiger ce rapport dans l'optique d'une loi et c'est ce que nous avons fait. Et surtout, j'ai exigé d'être entièrement indépendant dans l'accomplissement de cette mission que j'ai exigé de réaliser bénévolement.

Dans votre rapport, très complet, vous formulez des préconisations qui font sens notamment sur l'accompagnement des sportifs mais qui n'ont toujours pas été mises en place à ce jour. Est-ce un regret pour vous ?

Oui c'est un regret. Le rapport et le texte de loi qui en a découlé ont

permis de réelles améliorations du statut du sportif de haut niveau mais leur effectivité reposait sur des précisions intégrées dans des décrets d'application. Or, ces décrets sont à mon sens imparfaits. A titre d'illustration, nous avons prévu une obligation de réalisation d'un bilan de compétences périodique pour les sportifs de haut niveau avec en amont une formation civique et citoyenne. Mais faute d'avoir défini ce que devait être une formation civique et citoyenne, cela n'a pas réellement et efficacement été mis en place tel que je l'envisageais. Nous souhaitons aussi en ce qui concerne cette formation assortir les contraintes des Pôles Espoirs et les Centres de formation au respect de cette obligation de formation civique et citoyenne ainsi définie, et subordonner l'obtention de l'agrément de ces établissements au respect d'obligations légales et réglementaires. Mais nous ne sommes pas allés au bout de la démarche.

Quel était votre objectif en créant le CDES ?

Je tiens tout d'abord à rappeler qu'en fin 1977, lorsque nous avons fondé le CDES, nous n'avions aucun moyen financier et matériel. A l'époque, les gens nous prenaient pour des farfelues utopiques ! Nous nous sommes pourtant lancés dans cette aventure avec pour objectif de professionnaliser le sport français et international, et notamment ses organes de gestion. Nous formons depuis les directeurs juridiques, directeurs financiers, managers généraux, des stadiums

managers des différentes institutions sportives (fédérations, ligues professionnelles, comités, clubs...). Nous veillons à donner à nos étudiants tous les outils utiles à leur futur métier et des principes de savoir vivre et être. Et ces formations sont complétées à l'international par un MESGO (avec les fédérations européennes, principalement l'UEFA, et la Fédération internationale de hockey sur glace, le Conseil de l'Europe et quatre grandes écoles étrangères).

Est-ce que vous êtes satisfait des résultats du CDES ?

Je constate que ce travail a rapidement porté ses fruits puisque les fédérations et clubs ont embauché nos diplômés (à ce jour près de 1000). C'est probablement parce que nos formations répondaient à un besoin et que nos étudiants étaient formés pour y répondre efficacement. Ils sont aujourd'hui, insérés dans une soixantaine de pays.

À ce jour, pour ce qui est de la formation pour laquelle sont éligibles les anciens sportifs et entraîneurs professionnels de sports collectifs, la 11ème promotion vient de faire son entrée au CDES. C'est d'ailleurs la promotion de Daniel Narcisse et Benjamin Nivet, (ndlr : respectivement co-fondateur et associé, d'Allyteams) et c'est une immense fierté d'accompagner toutes ces personnes. Certains sportifs ressortent transformés car au-delà des outils que nous leur transmettons, nous leur faisons comprendre qu'ils ont chacun des aptitudes propres exceptionnelles que

l'on se doit de faire fructifier. Mais pour faire ressortir le meilleur de chacun et ce qu'il a de plus singulier, il faut s'appuyer sur des méthodes originales avec des formateurs adaptés qui transmettent "leurs acquis scientifiques" et leurs expériences pratiques aux publics sélectionnés. Enfin, nous leur rappelons avec constance, avec insistance que la loyauté, l'humilité, la fraternité et la solidarité doivent primer sur tout le reste.

“ Aujourd'hui, nos formations sont reconnues, copiées. ”

Quel est votre regard sur la situation des sportifs de haut niveau aujourd'hui ?

S'agissant de la fin de carrière des sportifs de haut niveau, je pense que les dispositifs mis en place ne sont pas suffisants. Pour fréquenter beaucoup de sportifs, je constate que la majorité d'entre eux n'ont pas les codes pour évoluer demain dans la société actuelle (pour plonger sans trop de traumatisme dans la vraie vie). Il faut insister souvent sur ce point car même pour ceux qui ont pu gagné beaucoup d'argent du fait de leur pratique sportive, ils deviennent, au terme de leur carrière, des individus lambda. Il est donc absolument nécessaire de leur donner les outils, les codes et les bons réflexes pour s'adapter et évoluer dans des mondes qu'ils ne connaissent pas.

De nombreuses écoles permettent aujourd'hui à des sportifs d'intégrer des formations adaptées. Qu'en pensez-vous ?

Aujourd'hui, toutes les écoles songent à proposer des formations aux sportifs de haut niveau. Cela montre que les spécificités des sportifs de haut niveau sont prises en compte et que des portes qui leur étaient fermées il y a quelques années s'ouvrent à eux. C'est

évidemment positif. Je reste toutefois réservé à l'égard de certaines d'entre elles qui attirent les sportifs de haut niveau par souci de communication ou de lucre sans les faire bénéficier d'un réel suivi. Il faut donc être optimiste mais rester vigilant à l'égard de certains de ces programmes qui sont amenés à se multiplier à l'approche des Jeux Olympiques 2024.

Le mot de la fin

Croire en son projet. A l'époque, lorsque nous avons créé le CDES, peu de personne y croyait. Or pour moi, l'impossible n'existe pas. Aujourd'hui, nos formations sont reconnues, copiées. A titre personnel, ce qui m'importe, ce n'est pas ce que les autres pensent ou font, mais que le CDES continue de former d'anciens sportifs et de leur donner le plaisir en leur permettant de s'accomplir en tant que professionnel et surtout en tant Homme dans leurs nouveaux challenges.

Keo Devaux

Voile et
Lycéen



Keo, 15 ans, est un jeune sportif de haut niveau en voile. Champion de France optimist 2018, il est l'un des espoirs français de sa discipline. Afin de poursuivre ses objectifs, il a rejoint en 2019 le Pôle Espoirs de La Baule en 29er tout en poursuivant sa scolarité. Il est le plus jeune de la communauté Allyteams.

Pourrais-tu présenter ton parcours sportif ?

J'ai commencé la voile en optimist à 6 ans en stage d'été à l'école de voile à Carnac, puis à partir de 7 ans en club à l'année au club de voile de Saint-Quentin-en-Yvelines, où je suis toujours licencié. J'ai suivi le cursus classique École de Sport, puis Équipe Régate de club, et Équipe de Ligue. Je suis passé progressivement d'un niveau local, à un niveau régional, puis à un niveau national et international.

Au cours de mon parcours en optimist, en dernière année de benjamin, j'ai gagné la plupart des compétitions régionales et inter-régionales (interligues), et ensuite également en minimes. J'ai été champion de France en 2018, champion de Belgique en 2017 et 2018, et été 3ème au championnat de Suisse 2017. J'ai aussi été 1er français aux CIP (Coupe Internationale de Printemps) 2017 et 2018, et aux CIE (Coupe Internationale d'Été) en 2016, 2017, et 2018.

Ayant terminé mon parcours optimist l'été dernier, je suis rentré en septembre

au Pôle Espoirs Voile de La Baule en 29er (autre bateau, plus grand et plus rapide que l'optimist, et sur lequel je navigue maintenant en double).

Comment gères-tu de front études et compétitions ?

Cela demande nécessairement un peu d'organisation et de savoir se concentrer rapidement sur son travail pendant les moments disponibles et inversement sur sa pratique sportive pendant les périodes d'entraînement. J'ai la chance de pouvoir mener de front études et compétitions dans de bonnes conditions.

Justement, bénéfices-tu d'un aménagement ?

Oui, au pôle Espoirs Voile de La Baule. C'est l'un des grands avantages de cette structure ! Les horaires scolaires sont aménagés pour que nous puissions pratiquer notre sport. Notre emploi du temps intègre une préparation physique les mardis et les jeudis soirs et des entraînements les mercredis après-midi, vendredis après-midi, samedis et dimanches

(avec un week-end de relâche toutes les 3 semaines). Il faut ajouter à cela quelques absences/déplacements pour des compétitions.

Es-tu accompagné par ta Fédération ?

Je ne suis pas accompagné directement par la Fédération Française de Voile. Il faut dire que je n'ai jamais été en contact direct avec la FFV. Mais il existe des liens entre la FFV et le Pôle au sein duquel je m'entraîne. Je crois notamment que le directeur/entraîneur du Pôle est pris en charge (financièrement) par la Fédération.

Comment vois-tu ton avenir ?

Pour le moment profiter pleinement de la chance qui m'est accordée

de me former dans de bonnes conditions, continuer à apprendre, me perfectionner et prendre du plaisir en naviguant.

À moyen terme, j'ai pour objectif de faire un résultat au championnat de France et au championnat du monde de 29er. Au-delà, je ne sais pas encore.

Souhaites-tu poursuivre des études longues ou rapidement te consacrer à ta carrière sportive ?

Le point est en réflexion. Je pense possible de mener les deux car de plus en plus de grandes écoles (notamment d'ingénieurs) offrent des aménagements pour les sportifs de haut niveau.



RECO #4

//

Toujours conserver à l'esprit qu'il y a une vie en dehors du sport, penser à avoir des centres d'intérêt et des proches, famille ou amis, qui permettent d'avoir un équilibre.

Keo //

3 ENTRETIENS

GROUPE A

Judo, Boxe, Karaté et Escrime

GROUPE B

Pentathlon moderne, Athlétisme, Natation et Equitation

GROUPE C

Volley-ball, Rugby, Hockey sur glace et Football américain

GROUPE D

Ski Alpin, Tennis, Gymnastique, Handisport et Breakdance

GROUPE E

Basket-ball, Moto, Sport automobile, BMX et Football

David Douillet

Ancien ministre des Sports, judoka & Entrepreneur



David Douillet est un ancien judoka français double champion olympique et quadruple champion du monde reconverti dans la politique et les affaires.

EN QUELQUES MOTS...

À l'âge de 11 ans, David Douillet débute le judo dans sa région natale près de Rouen. Doté de prédispositions physiques évidentes, il intègre l'INSEP à 17 ans et confirme rapidement les espoirs placés en lui en décrochant son premier titre de champion de France en 1991 avant une médaille de bronze aux Jeux Olympiques de 1992 à Barcelone.

À 24 ans, David Douillet franchit un nouveau cap en devenant le premier champion du monde chez les lourds. Trois nouveaux titres de champion du monde suivront. C'est en 1996 que la consécration arrivera avec le titre olympique. Porte-drapeau de la délégation française lors des Jeux Olympiques 2000 à Sydney, il remporte une nouvelle fois l'or, devenant ainsi le judoka le plus titré au niveau international.

Retraité des tatamis, David Douillet s'engage aux côtés de Bernadette Chirac dans l'opération caritative Pièces jaunes. Personnalité préférée des français durant plusieurs années, il diversifie ses activités : chef d'entreprise, consultant sportif, ambassadeur...



En 2009, il fait son entrée en politique, étant élu député dans les Yvelines. Deux ans plus tard, il entre au gouvernement en étant nommé secrétaire d'État

chargé des Français de l'étranger. En septembre 2011, David Douillet devient ministre des Sports jusqu'en juin 2012. Il sera réélu député des Yvelines en 2012.

Il travaille aujourd'hui sur un important projet mêlant l'assurance, la finance et l'immobilier mais toujours avec le fil rouge du sport...

ENTRETIEN

Après l'arrêt de votre carrière sportive sur un titre de champion Olympique à Sydney, vous vous êtes lancé avec succès dans de multiples activités. Comment s'est passée cette transition ?

Je dirais que la transition a été progressive. J'ai envisagé l'après-carrière très tôt en créant la société « Double D-Import » qui avait pour objet de construire et vendre du matériel d'entraînement de fitness pour les particuliers et qui est rapidement devenue une référence dans le domaine. Cette société existe toujours et s'est depuis spécialisée dans la fabrication et la vente de matériel de sport dans le secteur des arts martiaux et des sports de combat.

Vous avez également été député et ministre. Comment êtes-vous venu à la politique ? Était-ce une évidence pour vous de vous engager ?

Il est toujours difficile de déterminer les causes profondes d'un engagement en politique. Pour moi, c'était une volonté de rendre, de redonner modestement à mon pays tout ce qu'il avait pu m'apporter. J'avais aussi envie de m'engager et de prendre des décisions sur des sujets qui me tenaient à cœur et d'apporter un regard qui, du fait de mes expériences, était peut-être différent. J'ai eu la chance d'avoir une séquence politique de près de 10 ans passionnante et d'exercer notamment deux mandats comme député de

Il est toujours difficile de déterminer les causes profondes d'un engagement en politique. Pour moi, c'était une volonté de rendre, de redonner modestement à mon pays tout ce qu'il avait pu m'apporter.

Après mon titre à Sydney, je suis entré dans le monde de l'audiovisuel et plus particulièrement de la production télé. Je me suis associé à Jean-Luc Delarue afin de produire des documentaires sportifs. J'ai également travaillé avec Jean-Claude Darmon et j'ai appris le marketing sportif. Puis, très rapidement, j'ai mis mes acquis dans ce domaine en application et je suis entré au sein de la société Canal+ pour négocier et gérer des droits sportifs.

la 12^{ème} circonscription des Yvelines. Arrivé à la fin du dernier mandat en 2017, j'ai ressenti un essoufflement et j'ai préféré prendre d'autres voies que celle de la politique.

Que faites-vous depuis ?

Je travaille sur un important projet mêlant trois secteurs distincts : l'assurance, la finance et l'immobilier, mais toujours avec le fil rouge du sport. J'ai le plaisir d'avoir retrouvé l'univers de la télévision la saison

passée en tant qu'animateur dans l'émission "Sans se braquer" sur la chaîne AutoMoto. J'ai d'ailleurs un nouveau projet : j'irai à la rencontre de personnes ayant des problématiques variées concernant leurs véhicules...

Que vous apporte votre carrière de sportif au quotidien dans vos activités professionnelles ?

J'estime tout devoir à ma carrière de sportif. Je considère que ma période sportive est « ma Grande Ecole », comme l'aurait été un parcours au sein d'une Grande Ecole de Commerce, à Sciences Po ou à l'ENA, par exemple. La force de la pratique d'un sport à haut niveau est d'être une école de la vie. Elle nous apprend à nous dépasser, à nous plier à des fondamentaux, des principes forts qui vont au fil des ans nous donner une droiture et une clarté dans les objectifs que l'on se fixe. Je dirais en quelque sorte que cette pratique développe très fortement les qualités humaines. C'est ce qui m'a permis d'évoluer dans des mondes très différents. Car au final, quand tu arrives dans un nouveau secteur ou une nouvelle activité, ce n'est que la technique et le langage qu'il faut apprendre. Cela prend du temps mais c'est à la portée de chacun. Par exemple, quand je suis passé du monde de la télévision à la politique, il m'a fallu apprendre à maîtriser un langage, apprivoiser des mécanismes et des codes, mais en ce qui concerne l'organisation, la mise en place d'objectifs, la capacité à se projeter, anticiper, à constituer des équipes et à manager, c'est mon expérience

d'athlète de haut niveau sur laquelle je me suis appuyé pour avancer.

Avez-vous géré seul votre carrière sportive ?

Oui, j'ai toujours tenu à être le chef de ma carrière, sportive mais également professionnelle, en décidant avant tout des personnes avec lesquelles je voulais travailler. Je fais souvent le choix de travailler avec des gens bien meilleurs que moi, mais également complémentaires, dans les secteurs ou les activités au sein desquels je me lance. Travailler avec des personnes spécialisées me permet d'apprendre beaucoup plus vite et, pour ma part, j'endosse souvent le rôle de chef d'orchestre. J'ai donc pour rôle de monter le projet, fixer les objectifs et m'assurer que toute l'équipe s'engage et déploie son énergie dans la même direction. C'est essentiel.

Vous connaissez très bien le monde des affaires pour avoir lancé plusieurs projets entrepreneuriaux. Selon vous, quelles sont les clés de la réussite en entreprise pour un sportif ?



À mon sens, la réussite, quel que soit le domaine, passe par la fixation d'un objectif clair et précis. Le fonctionnement est le même que dans le monde du sport, et c'est pour cela que je suis persuadé que les sportifs ont toutes les clés pour réussir dans le monde de l'entreprise.

À titre personnel, je me souviens que lorsque j'étais enfant, je voulais être champion du monde. Ce n'était ni champion d'Europe, ni champion olympique, c'était champion du monde. Je me suis donc focalisé sur cet objectif et j'ai tout mis en place pour arriver à l'atteindre. Lorsque je suis devenu champion du monde, j'ai réutilisé la même méthode pour conserver mon titre mais également pour aller en acquérir de nouveaux. Arrivé dans le monde professionnel,

même temps. Au contraire, cela peut permettre de parvenir à un équilibre et de rester toujours en mouvement même si l'un de vos projets ne va pas aussi vite que vous le souhaitez. Les autres vous permettent d'avancer. Comme je vous l'ai dit, j'ai aujourd'hui trois objectifs qui me permettent d'avoir un équilibre entre mes différents projets toujours grâce au fil rouge du sport. Grâce à mon parcours, je connais très bien ce secteur, ses acteurs (les fédérations, les clubs, du bas de la pyramide jusqu'au sommet) et le fonctionnement des institutions sportives. Avoir un domaine de spécialité permet de se construire une base solide. Je m'entoure d'une équipe dont les spécialités sont différentes, ce qui nous permet d'avoir un fonctionnement complémentaire.

Le fonctionnement est le même que dans le monde du sport, et c'est pour cela que je suis persuadé que les sportifs ont toutes les clés pour réussir dans le monde de l'entreprise.

je n'ai pas changé de credo même si l'objectif était cette fois-ci très différent puisqu'il s'agissait de la création d'un fonds d'investissement. Aujourd'hui, dans l'immobilier, je m'entoure de personnes extrêmement compétentes et de confiance afin de créer un nouvel objet immobilier dans le monde du sport et de l'associatif. Je sais que nous allons atteindre cet objectif car je sais exactement où je vais.

Cela ne veut pas dire qu'il est impossible d'avoir plusieurs objectifs en

En synthèse, le choix d'un domaine, la spécialisation et la fixation d'un objectif clair constituent, selon moi, les prérequis essentiels à la réussite.

Transparaissent de votre discours de la détermination et beaucoup de confiance. Avez-vous parfois des doutes ?

Bien sûr, je doute tous les jours. Ne pas avoir de doutes est synonyme d'absence de remise en question ou alors de zone de confort. Mais quand je me fixe un but, un objectif précis, je fais

tout ce qui est possible pour l'atteindre et, pour cela, j'explore toutes les pistes qui me semblent pertinentes pour me conduire à la réussite. Je n'envisage jamais l'échec non par prétention mais parce je garde les yeux fixés sur mon objectif. Quand j'ai des doutes, je prends le temps de vérifier que je suis toujours bien centré et que j'avance vers celui-ci, même si cela prend parfois du temps.

bien ses projets, qu'ils soient sportifs hier et professionnels aujourd'hui et demain.

Avec le recul, quel regard portez-vous sur votre carrière de sportif ?

J'ai eu l'immense chance que la grande école du sport m'ait permis de réaliser mes rêves d'enfant. Le problème c'est que lorsqu'à 30 ans on a assouvi ses rêves, et Daniel (Narcisse) ne sera pas là

Beaucoup de fierté en tant qu'ancien sportif de haut niveau et en tant que français. J'ai également ressenti une certaine satisfaction d'avoir pu y contribuer un tant soit peu. Lorsque Bernard Lapasset, co-Président du comité de candidature Paris 2024, m'a appelé quelques jours après l'officialisation de l'obtention des JO 2024 par la France, il m'a dit que le rapport que j'avais rendu à Nicolas Sarkozy lorsque j'étais député et ce que j'avais mis en place en tant que ministre des Sports avaient été un élément fondateur ayant permis de lancer la candidature. J'ai ressenti beaucoup d'émotions. Il ne pouvait pas me faire plus plaisir car, en réalité, j'avais travaillé sur ce projet bien avant d'être ministre des Sports. Beaucoup d'autres personnalités ont brillamment œuvré à ce mouvement qui a permis de relancer la croyance de la France et des français en notre capacité à organiser de grands événements. Je suis très heureux que ce projet ait pu aboutir.

Les Jeux Olympiques doivent faire de la France un pays de sport, durant la compétition, mais après également. C'est l'héritage que notre pays devra conserver. Il faudra capitaliser sur ses apports.

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 vont permettre d'accélérer le changement de regard sur les sportifs qui, certes, évolue depuis des années mais plutôt lentement.

Selon vous, c'est cet état d'esprit et cette détermination sans faille qui vous ont permis de vous maintenir à très haut niveau pendant des années ?

Oui, sans aucun doute. Depuis tout petit, quand je me lève le matin, j'ai envie de réussir. Cet état d'esprit m'a permis de construire la carrière sportive que j'ai eue et de me maintenir des années durant au meilleur niveau, avec l'envie de toujours mieux faire. J'ai gardé cet état d'esprit dans ma carrière professionnelle. Plus largement, je dirais que la vie d'un athlète ne se limite pas à sa carrière sportive. Je me considère toujours comme un athlète. Je le suis dans mon âme, dans mon fonctionnement, dans ma façon de regarder, d'écouter, d'entendre et d'analyser. Je pense que c'est une grande force pour réussir à mener à

pour me contredire car je suis persuadé qu'il a vécu la même chose, il n'est pas simple de démarrer une deuxième, une troisième, une quatrième vie. Mais grâce à cette école du sport, j'ai eu plusieurs vies à seulement 50 ans : une première dans le sport, une autre dans le monde de l'audiovisuel, une troisième en politique et une quatrième dans le monde des affaires.

Pour résumer, avec le recul, et même si je suis fier des multiples titres obtenus sur les tatamis, ma vraie médaille, celle qui a le plus de valeur aujourd'hui à mes yeux et qui me sert tous les jours, c'est d'être passé par l'école du sport qui fait de nous sportifs de haut niveau des diplômés.

Quels sentiments a provoqué chez vous l'obtention par la France de l'organisation des Jeux Olympiques 2024 ?

Selon vous, que vont apporter les Jeux Olympiques à la France ?

Sans hésiter, je dirais que les Jeux Olympiques vont apporter à notre pays un accélérateur de 30 ans de culture sportive et c'est extraordinaire pour nos enfants. Ils vont avoir un impact sur la culture du sport en France, l'apprentissage du sport en France et sur les valeurs que le sport véhicule. Cet événement va également permettre d'accélérer le changement de regard sur les sportifs qui, certes, évolue depuis des années mais plutôt lentement.



LA RECO #5

// Je dirais à un sportif de haut niveau que ce qu'il réalise dans sa carrière d'athlète vaut une grande école. Il doit être fier d'être considéré comme un « sportif » en dépassant le regard, parfois péjoratif, que peut porter la société. Il sort, à l'issue de sa première vie, de l'une des écoles les plus élitistes qui existent, l'une des plus compliquées aussi. Je lui dirais donc qu'il a toutes les qualités fondamentales pour réussir son après-carrière. Il lui suffira d'assimiler la culture, la technique, le langage propre au secteur d'activité dans lequel il évoluera dans sa nouvelle vie professionnelle. **//**

David Donillet

Jean-Marc Mormeck

Boxe &
Haut
fonctionnaire



Jean-Marc est un boxeur français devenu haut fonctionnaire. Il a remporté six ceintures mondiales et réunifié les titres dans deux fédérations différentes. Il est devenu en 2016, Délégué interministériel pour l'égalité des chances des français d'Outre-Mer.

Jean-Marc, pourriez-vous résumer votre carrière de boxeur ?

J'ai commencé la boxe à 15 ans. J'ai d'abord combattu à 15 reprises en tant qu'amateur. Je suis ensuite passé professionnel et pendant cette période j'ai participé à 43 combats. J'ai remporté en 1998 et 1999 le titre de champion de France poids mi-lourds. En 2000 et 2001, je suis devenu champion Inter-Continental WBA poids lourds-légers. J'ai, par la suite, participé à 9 championnats du monde et je suis devenu champion du monde à 6 reprises, champion du monde poids

Avez-vous, pendant votre carrière de boxeur, anticipé l'après-carrière ?

Je ne sais pas si le mot « anticipation » est le bon. Déjà parce qu'une carrière de boxeur est un peu particulière. Elle commence par un statut d'amateur qui ne permettait pas d'en vivre à mon époque. Au début de ma carrière j'avais donc une activité professionnelle à côté de la boxe. Je n'avais pas le sentiment d'un après. Je travaillais et je pratiquais un sport/passion. Ensuite, lorsque grâce à mes bons résultats, j'ai pu devenir boxeur professionnel et en vivre, j'ai très vite souhaité aussi m'occuper de la

|| Au début de ma carrière j'avais donc une activité professionnelle à côté de la boxe. Je n'avais pas le sentiment d'un après. ||

lourds-légers WBA en 2002, 2006 et 2007, et WBC en 2005, 2006 et 2007. Je suis également devenu champion international WBA poids lourds en 2010, puis ai décidé de mettre un terme à ma carrière en 2014.

promotion des combats de boxe, des miens et de ceux des autres boxeurs, ce qui me permettait de mener de front deux activités très différentes. Je n'envisageais donc pas l'après « promoteur » car c'est une activité qui

pouvait s'inscrire dans la durée. Cette activité m'a par ailleurs permis de rencontrer beaucoup de personnes venant d'univers différents, donc de me créer un réseau et d'acquérir les codes du monde des affaires. C'était une forme de préparation de l'après-carrière. Les choses se sont donc toujours faites assez naturellement.

Vous avez été nommé, en 2016, Délégué interministériel à l'égalité des chances des français d'Outre-Mer. Pourriez-vous nous en dire plus sur les raisons de cette nomination ?

Pour vous répondre, il faut déjà que je pose le contexte. Comme vous je l'ai dit, dans la seconde partie de ma carrière, j'étais à la fois promoteur et boxeur mais pas un boxeur à mi-

champion du monde des poids lourds de l'histoire. Le défi n'était pas facile à relever car en face se dressait un très grand boxeur : Wladimir Klitschko. A l'époque, il est à 59 combats pour 3 défaites et invaincu depuis 8 ans. Sur un autre registre, cette année-là, comme vous le savez, il y avait l'élection présidentielle. Avant ce combat très médiatisé, j'ai reçu de nombreux encouragements et notamment ceux du candidat François Hollande et de ses proches. Cela m'a fait très plaisir d'autant plus que lors d'échanges avec certains de ses collaborateurs j'ai ressenti que nous partagions des valeurs communes assez fortes. J'ai conservé de très bonnes relations avec certains d'entre eux et lorsque j'ai arrêté ma

|| J'ai toujours eu envie de me lancer des challenges que certains auraient pu qualifier de fou. [...] J'ai donc tenté de relever ce défi en 2012 et de devenir le premier français champion du monde des poids lourds de l'histoire. ||

temps pour autant. J'ai toujours eu envie de me lancer des challenges que certains auraient pu qualifier de fous. Le dernier de ma carrière était de monter dans la catégorie des poids lourds. Il faut savoir qu'en France, à l'époque, il n'y avait eu que deux poids lourds français qui avaient combattu pour obtenir le titre de Champion du monde, Georges Carpentier en 1921, puis Lucien Rodriguez en 1983.

J'ai donc tenté de relever ce défi en 2012 et de devenir le premier français

carrière on m'a proposé de devenir Délégué interministériel à l'égalité des chances des français d'Outre-Mer. J'ai accepté car j'ai toujours eu une forte envie de m'impliquer pour mon pays. Je rendais régulièrement visite à des gens en prison dans le cadre d'associations dont j'étais membre et j'avais des idées bien précises sur ce que je pouvais apporter.

En quoi consistaient vos missions en qualité de Délégué interministériel

à l'égalité des chances des français d'Outre-Mer ?

L'objectif de la délégation interministérielle pour l'égalité des chances des français d'Outre-Mer est d'aider le gouvernement à définir les politiques relatives aux français d'Outre-Mer. C'est une population qui rencontre régulièrement des difficultés notamment lorsqu'elle arrive en métropole (manque de réseau ou discriminations). Il n'est alors pas simple pour les jeunes notamment de s'insérer professionnellement. J'ai donc beaucoup travaillé sur les

régional aux quartiers populaires d'Ile-de-France auprès de Madame Valérie Pécresse, Présidente de région.

Pourquoi avoir accepté ce nouveau poste de Délégué régional aux quartiers populaires d'Ile-de-France ?

J'ai accepté de relever ce nouveau défi pour la même raison, c'est-à-dire l'envie d'aider des populations en difficulté. Cette envie est très forte chez moi car je n'oublie pas mes origines. Je n'oublie pas le jeune de Pointe-à-Pitre que j'étais et qui est arrivé à 6 ans en banlieue parisienne. Je connais la vie en banlieue

II Je n'oublie pas le jeune de Pointe-à-Pitre que j'étais et qui est arrivé à 6 ans en banlieue parisienne. Je connais la vie en banlieue et ses difficultés. II

aspects relatifs à l'intégration de cette population de français. À titre d'illustration, j'avais créé une plateforme avec une quarantaine de sociétés qui m'avaient accordé leur confiance afin d'aider ces jeunes français d'Outre-Mer à trouver une formation, un contrat d'apprentissage ou du travail.

Vous avez récemment démissionné de ce poste. Quels sont vos projets professionnels actuels ?

Après 3 ans et demi au poste de Délégué interministériel à l'égalité des chances des français d'Outre-Mer, j'ai en effet décidé de remettre ma démission car j'estimais avoir donné le meilleur de moi-même dans le cadre de cette fonction. Depuis quelques semaines, je suis devenu Délégué

et ses difficultés. J'ai donc eu envie de m'investir dans ce poste. J'ai toujours estimé que nous ne pouvions pas nous contenter de critiquer sans nous investir pour améliorer la situation. Je pousse donc les gens vivant en banlieue à le faire et j'essaie de montrer le chemin. La valeur d'exemple est très importante me semble-t-il.

Utilisez-vous les valeurs véhiculées par le sport dans vos missions ?

Oui, bien sûr. Le sport permet de véhiculer des valeurs fortes tels que le respect de l'autre, de soi, la rigueur, etc. et je n'hésite pas à les utiliser lorsque je souhaite faire passer des messages forts. Le sport est également un moyen de canaliser les énergies et développer

la concentration puis l'écoute, ce qui est primordial. Enfin, je suis persuadé que le sport permet de réinstaurer la notion de « vivre ensemble » qui est parfois oubliée en banlieue car les gens souffrent et ont tendance à délaisser cette notion.

L'obtention des Jeux Olympiques 2024 peut-elle, selon vous, renforcer la notion de « vivre ensemble » à laquelle vous faites référence ?

À mon sens, l'obtention des Jeux Olympiques est une occasion unique, au-delà des emplois qui vont être créés, de mettre en lumière la diversité française et la force qui peut être dégagée par celle-ci. Nous devons donc travailler en ce sens car tout cela se prépare. Les Jeux Olympiques donneront également l'occasion de construire ou, à tout le moins, de rénover les infrastructures sportives en France et de les conserver pour le futur afin de permettre le développement du sport français. Profitons donc de ce bel événement et faisons tout pour que notre pays puisse en garder une trace positive.

LA RECO #6

//

Je lui dirais que la vie et notamment la vie professionnelle est faite d'opportunités et de rencontres. Qu'il faut les encourager et ne pas s'enfermer dans sa pratique sportive aussi prenante soit-elle. D'ailleurs, il y a très peu de sports qui nécessitent un travail physique de plus de 5 ou 6 heures par jour. Tout simplement parce que le corps ne le supporterait pas. Il faut donc mettre à profit le temps restant pour échanger et construire des relations durables non par intérêt mais parce qu'elles répondent à un besoin fondamental de l'être de se nourrir et de s'enrichir au contact d'autres personnes, avec des regards différents. J'ai constaté dans ma vie que ce sont les rencontres les plus désintéressées qui bien souvent débouchent sur des opportunités professionnelles stimulantes et passionnantes. Donc, pour répondre à votre question, je leur dirais, sortez de votre univers sportif et allez à la rencontre des autres, tous les autres. Vous en sortirez plus forts et plus riches humainement.

//

Jean Marc Mormeck



Brahim Asloum

Boxe &
Consultant



Brahim est un boxeur français devenu champion olympique à Sydney en 2000 et champion du monde WBA en 2007. Il est aujourd'hui consultant TV et radio, et aussi créateur de deux sociétés, pour la promotion de galas de boxe et le développement de ses activités de conférencier et intervenant en entreprise.

Brahim, pouvez-vous présenter votre parcours sportif ?

J'ai débuté la boxe en 1993, à l'âge de 14 ans, je me suis inscrit au Ring de Berjallien (club de boxe de Bourgoin-Jallieu) après avoir assisté à un gala qui fut pour moi une révélation.

En tant qu'amateur j'ai obtenu la médaille d'or (catégorie mi-mouches) aux Jeux olympiques de Sydney en 2000. Première médaille d'or en boxe anglaise depuis 1936.

Ma carrière professionnelle a commencé en 2001, je suis devenu champion de France en 2002 avant de devenir champion d'Europe en 2003.

C'est en décembre 2007 que je suis devenu champion du monde WBA faisant de moi le premier champion olympique tricolore à réaliser le doublé avec un titre mondial.

A quel moment avez-vous commencé à songer à votre après-carrière ?

J'ai toujours eu conscience que les carrières de sportifs de haut niveau étaient courtes et la dureté de mon

sport m'a poussé à avoir cette réflexion relativement tôt car je souhaitais protéger mon intégrité physique.

C'est donc tout naturellement à la sortie de ma carrière professionnelle que j'ai réintégré un cursus universitaire afin d'intégrer les codes du monde de l'entreprise pour poursuivre ma carrière dans les métiers de la communication et l'entrepreneuriat.

Quelles sont vos activités professionnelles à ce jour ?

Je suis aujourd'hui consultant TV et radio pour les chaînes RMC sport (Groupe de communication ALTICE), mais aussi pour France télévisions à l'occasion des Jeux Olympiques.

J'ai parallèlement créé deux sociétés :

La première, ASLOUM EVENT, est une société spécialisée dans la promotion de galas de boxes professionnels eux-mêmes retransmis sur les chaînes RMC Sport 1 et RMC Sport 4.

La deuxième, BRAHIM ASLOUM ORGANISATION, me permet avec mes partenaires de développer

mes activités de conférencier et d'intervenant en entreprise.

Vous développez actuellement la conférence en entreprise, pourquoi avoir choisi cette activité et comment s'organise-t-elle ?

J'ai choisi cette activité au regard de mon goût du partage et de la communication. Je suis quelqu'un de curieux mais pragmatique. La diversité des clients pour des conférences répondait à mes attentes.

Nous organisons mes interventions en entreprise en démarrant des vrais problématiques et enjeux de nos clients (performances, gestion du stress, remise en question, ...). J'ai à coeur d'étudier et personnaliser le plus possible mes conférences en m'attachant aux objectifs et attentes plus qu'à ma seule « notoriété ».

Quels messages souhaitez-vous faire passer au monde de l'entreprise par vos conférences et quel est le ressenti du public ?

Je suis convaincu que les valeurs du sport sont parfaitement transposables au monde de l'entreprise. Le mode opératoire, les réflexes des athlètes de haut niveau peuvent être partagés avec les salariés et chefs d'entreprise de tous horizons avec une valeur ajoutée immédiate.

Le public est toujours conquis, car la boxe est un symbole puissant dans l'imagerie populaire. Mon côté naturel, la richesse et la sincérité des échanges créent des liens durables avec le public qui souvent continue de me suivre.

Quels conseils souhaiteriez-vous donner à un sportif de haut niveau s'agissant de l'après-carrière ?

Pendant tout votre parcours sportif, il a fallu vous entraîner, vous préparer aux échéances importantes. L'après-carrière est une échéance supplémentaire, peut-être la plus importante, là aussi il faut vous préparer en vous formant en intégrant les codes du monde du travail.

Ne vous interdisez rien et faites preuve d'imagination pour votre reconversion ! Osez des choses !

LA RECO #7

//

Pendant tout votre parcours sportif, il a fallu vous entraîner, vous préparer aux échéances importantes. L'après-carrière est une échéance supplémentaire, peut-être la plus importante, là aussi il faut vous préparer en vous formant en intégrant les codes du monde du travail.

*Ne vous interdisez rien et faites preuve d'imagination pour votre reconversion !
Osez des choses !*

//

Brahim Asloum

Cristina Piccin

Judo &
Préparation
mentale



Judokate italienne installée à Paris, Cristina participe aux tournois internationaux et accompagne maintenant les sportifs et les entreprises dans leur préparation mentale et psychologique.

Comment avez-vous commencé à pratiquer le judo ?

Pour expliquer le choix du judo, je dois dire que j'ai toujours été hyperactive étant enfant. Pour canaliser mon énergie mes parents m'incitaient à faire beaucoup de sport et notamment de la natation. Mais à l'âge de 7 ans j'ai commencé à avoir des problèmes de dos ce qui m'a poussée à arrêter la natation. Le pédiatre ayant recommandé un sport permettant d'effectuer une grande variété de mouvement, j'ai commencé le judo et je n'ai jamais arrêté depuis !

19 ans de judo c'est une belle longévité en effet. Quels ont été les moments les plus marquants ?

Je dirais que la première étape importante a été la médaille de bronze aux championnats d'Italie cadet quand j'étais adolescente. Quelle émotion ! Une émotion sincère et pure. C'est une période de la vie où les émotions sont très fortes, intenses où rien ne vient entraver le moment présent. On s'en rend compte après, comme toujours.

Après, on réfléchit, on s'améliore certes mais on perd parfois en spontanéité et donc en plaisir. Inutile d'avoir fait de la philo pour mesurer la fracture entre spontanéité et réflexion. On voit aussi la satisfaction et la fierté de ses proches. Cela compte bien évidemment mais finalement plus par construction qu'autre chose. Un sportif doit absolument performer pour lui-même. C'est une étape de compréhension qui me paraît essentiel pour tout sportif de haut niveau. C'est ce que j'ai appris au cours de ces années. Pour revenir plus précisément à votre question, j'ai ensuite évolué en senior parmi les meilleures judokates italiennes de ma catégorie (d'abord en 57 kg, puis en 63 kg ndlr) mais j'ai surtout remporté à l'étranger une médaille d'argent en Coupe d'Europe et deux 7ème place en Coupe du Monde.

Vous avez remporté plusieurs titres internationaux et vous avez la particularité d'avoir combattu en Italie et en France.

En effet, ma carrière se partage entre l'Italie et la France. Je les considère

comme mes deux pays car ma mère est française et mon père italien. J'ai d'abord combattu dans la région de Trévis jusqu'à mes 19 ans, puis je suis partie à Nice (Nice Judo) et après à Paris (ACBB judo) à la suite de ma 5ème place aux Championnats d'Italie senior. J'ai commencé ainsi un parcours en première division française en me qualifiant pendant 2 ans.

J'ai ensuite décidé de combattre à nouveau avec l'Italie à l'international en gagnant la Coupe d'Italie. J'ai

en Préparation mentale de l'Université de Clermont-Ferrand. Cela n'a pas toujours été facile ! Quand vous êtes absolutiste comme moi le double projet est difficile à gérer au quotidien.

Justement, comment avez-vous géré la poursuite des études et la pratique d'un sport de haut niveau ?

Cela n'a pas été si simple comme je viens de le dire mais lorsque l'on a beaucoup d'énergie et de volonté et que l'on est prêt à des efforts d'organisation tout est possible. Pour

On parle souvent de la carrière sportive et des études mais il ne faut pas oublier aussi la vie personnelle. C'est très difficile de concilier les trois pour un sportif de haut niveau. Il faut bien souvent en sacrifier un.

déménagé pour Turin (Accademia Torino) où je suis restée deux ans. Pour des raisons d'entraînement et d'opportunité professionnelle je n'ai pas souhaité intégrer un groupe sportif militaire et j'ai finalement décidé de revenir en France, à Paris, et rejoindre mes anciens partenaires d'entraînement. Aujourd'hui, je suis licenciée à l'ESBM (Etoile Sport de Blanc Mesnil ndlr) Judo et continue à combattre pour l'Italie.

Avez-vous suivi des études pendant votre carrière sportive ?

Oui j'ai fait le choix de poursuivre des études pendant ma carrière sportive. Je suis aujourd'hui titulaire d'une Licence STAPS ES à Paris Descartes ainsi que d'un Diplôme Universitaire

ma licence, j'ai fait en sorte de suivre le plus de cours possible (grâce à mon statut de haut niveau). Pour le DU ce fut plus simple car l'Université de Clermont-Ferrand avait mis en place une plateforme pour suivre les enseignements à distance. Les périodes de stage ou d'insertion étaient plus difficiles à gérer. Ce sont des périodes pendant lesquelles j'ai mis certains aspects de ma vie personnelle de côté pour réussir à gérer de front études et sport de haut niveau. On parle souvent de la carrière sportive et des études mais il ne faut pas oublier aussi la vie personnelle. C'est très difficile de concilier les trois pour un sportif de haut niveau. Il faut bien souvent en sacrifier un. Je ne le regrette pas de

mon côté puisque ces diplômes me permettent aujourd'hui d'exercer, à côté de la pratique du judo, une activité professionnelle.

Quelle est votre activité professionnelle aujourd'hui ?

Je suis préparatrice mentale. J'accompagne des athlètes de haut niveau, des particuliers, des entreprises et je suis aussi coach sportif dans 3 salles haut de gamme parisiennes. Il m'arrive également d'être conférencière/consultante en

judo à haut niveau m'a permis de comprendre que mon empathie était une force, que ma capacité d'écoute était à l'origine de nombreuses améliorations techniques et que l'individualisme n'était pas toujours un aspect négatif d'une personnalité mais une qualité à l'origine de la performance. Enfin, et peut-être l'essentiel, l'importance de l'intuition. Le judo est un sport de contact et donc requiert une grande sensibilité qui est à la base de toute relation humaine et donc aussi du rapport coach-coaché.

Je crois beaucoup au fait que le bon enseignant transmet avant tout ce qu'il aurait pu ou voulu comprendre plus tôt. Dans le sport, ce gain de temps et de compréhension, est fondamental.

entreprise. J'apporte, dans le cadre de ces conférences ou séminaires, une méthode issue du sport de haut niveau et j'essaie de la transposer au monde de l'entreprise au profit des cadres et managers.

Que vous apporte le judo dans votre activité professionnelle ?

Le judo m'apporte une base, un vécu et des méthodes. Du subjectif et de l'objectif donc. Tout repose sur cette relation de l'être et de l'avoir. Mon vécu me permet d'être crédible, de partager des moments de ma réalité, notamment sur la façon de faire le lien entre tout ce que j'ai intégré et ce qu'auparavant j'avais vécu.

Mais plus largement, la pratique du

Par ailleurs, j'ai appris avec ce sport la gestion de l'énergie, de l'équilibre entre le trop et le pas assez. Le judo me permet ainsi d'être percutante et décidée lors de mes pitches.

Comment avez-vous choisi de vous tourner vers le métier de préparatrice mentale ?

C'est une longue histoire. Lorsque j'ai commencé le judo en Italie, j'avais de bonnes qualités physiques et techniques mais le mental était un peu mon point faible. J'étais justement dans le trop et pas du tout dans l'équilibre. Quand je suis venue en France et que j'ai commencé ma formation à Clermont-Ferrand je me suis beaucoup intéressée à la psychologie du sport

et à la préparation mentale. Cela m'a permis d'identifier les causes de mes difficultés passées. Ces blocages débloqués tardivement si j'ose dire m'ont donné l'envie de transmettre à d'autres ce que j'avais enfin compris. Je crois beaucoup au fait que le bon enseignant transmet avant tout ce qu'il aurait pu ou voulu comprendre plus tôt. Dans le sport, ce gain de temps et de compréhension, est fondamental. La haute performance en dépend. Un bon coach n'est donc pas toujours une personne qui a tout réussi dans sa vie de sportif. C'est avant tout, me semble-t-il, une personne qui a compris les chemins de la performance, qui a suffisamment échoué et, en même temps, été en capacité de remise en cause pour comprendre l'universel mais aussi le singulier car chaque athlète est différent. Exercice complexe mais passionnant !

Que pensez-vous de la démarche d'Allyteams ?

C'est vraiment une excellente démarche et une aide réelle pour les sportifs de haut niveau. Nous sommes, du fait de la pratique de notre sport, de la participation aux compétitions sportives, des experts de la performance et de l'atteinte des objectifs. Mais on ne nous apprend pas à évoluer dans d'autres mondes, des mondes dans lesquels nous serons pourtant inévitablement amené à évoluer après notre après-carrière de sportif. Cette connexion entre mondes qui ne se parlent pas ou trop peu est essentielle.

LA RECO #8

//

Donner des conseils est toujours un exercice périlleux surtout quand ils sont désincarnés. Mais, si je devais m'aventurer sur ce chemin, je lui dirais d'aimer ce qu'il fait chaque jour et de se donner les moyens de gérer plusieurs activités.

Je lui conseillerais de manière plus pragmatique de s'investir dans un projet scolaire puis universitaire. Le sport nous donne le plus grand bagage d'expérience que l'on puisse souhaiter. Mais souvent cela n'est pas reconnu financièrement ou professionnellement dans l'après-carrière.

Pour mener à bien ce projet de reconversion, il est important de prendre le temps de réfléchir très tôt à l'après-carrière pour la sécurité mais aussi pour son bien-être mental. Nous devrions toujours avoir plusieurs projets de vie pour satisfaire à nos besoins psychologiques car, avant d'être des sportifs de haut niveau, nous sommes des individus.

//

Cristina Piccin



Philippe Stanic

ENGIE Home Services

Energie

Philippe est Directeur des Ressources Humaines au sein de ENGIE Home Services.



Philippe, pourquoi avoir accepté de soutenir la démarche d'Allyteams dès ses débuts ?

Quand Daniel, Fanny, Kevin et Kryz m'ont fait part pour la première fois de leur projet, j'avoue avoir émis quelques réserves.

Ma réserve ne portait pas sur l'utilité de la démarche ou son orientation sociétale – que je ne pouvais que saluer –, mais sur la capacité des entreprises, et notamment des grands groupes que je connais bien, à intégrer cette proposition au sein de leur dispositif de recrutement. Il y a souvent peu de place pour la nouveauté.

Mes réserves ont toutefois été vite levées car ils avaient une bonne connaissance de l'entreprise et bien analysé ses besoins et les difficultés auxquelles ils seraient confrontés.

J'ai été d'autant plus séduit lorsqu'ils ont précisé qu'il ne s'agissait pas de placer d'anciens sportifs connus dans un but de communication interne ou externe mais de permettre le placement de personnes compétentes,

souvent diplômées et porteuses de valeurs comme l'abnégation, le courage et la constance dans l'effort dont elles avaient pu faire preuve dans le domaine du sport et qui leur ont permis d'obtenir des résultats sportifs de premier plan.

Placer la compétence ou les soft skills avant le palmarès sportif me paraissait être une excellente chose. C'est ce qui m'a donné envie de soutenir cette démarche.

Quels conseils pourriez-vous donner à un sportif pour construire son profil professionnel ?

En tant que sportif de haut niveau, il devra accomplir les mêmes démarches que n'importe quel autre candidat.

Cette construction va passer par une identification de ses forces et de ses faiblesses. Du côté des forces, il devra identifier bien entendu ses atouts, et notamment ses compétences maîtrisées, quelles soient les compétences métier, techniques, mais aussi les compétences

comportementales, tels que le savoir être ou l'adaptabilité. Ensuite, il devra identifier ses succès, ses réussites, sans oublier ses échecs car ils tendront à démontrer ses capacités à rebondir.

C'est là que son activité de sportif de haut niveau lui confère, je pense, un avantage non négligeable parce que, grâce à celle-ci, il a l'expérience nécessaire d'analyse de ses performances, de ce qui n'a pas marché, et des actions à mettre en œuvre pour surmonter les

de regards pertinent.

Comment peut-il identifier les bons secteurs d'activité et les emplois les plus porteurs dans un environnement qui évolue de plus en plus vite ?

Si son activité d'ancien sportif de haut niveau peut instinctivement le pousser vers le secteur du sport, que ce soit au sein de fédérations, dans les services sportifs, ou encore l'événementiel, je lui conseillerais de dépasser ce stade afin

II Placer la compétence ou les soft skills avant le palmarès sportif me paraissait être une excellente chose. C'est ce qui m'a donné envie de soutenir cette démarche. II

difficultés. Tout ce travail, au-delà de la construction de son projet, va également lui permettre de roder son discours à venir dans le cas de futurs entretiens.

De l'autre côté, on a les faiblesses, dont le mot est, à mon sens, à proscrire dans le cadre d'une recherche d'emploi pour lui préférer le terme d'axe de progrès, qui est quand même beaucoup moins péjoratif. Dans cette catégorie, il devra identifier les compétences manquantes mais aussi les freins rencontrés et les actions mises en œuvre pour les surmonter. De nombreux outils d'aide à la décision sont disponibles sur internet. Celui que je conseille est le site de l'APEC qui offre un panel d'outils et de prestations gratuites assez complets, notamment l'accès à un réseau de consultants qui offrent un croisement

d'identifier les meilleures opportunités pour lui au regard des diplômes obtenus ou des formations qu'il a pu suivre.

Par exemple, l'APEC met à disposition des analyses statistiques de ces offres d'emploi afin de mesurer le dynamisme de tel ou tel secteur. Dans le même sens, il faudra qu'il passe du temps sur les sites de recherche d'emplois afin de repérer les offres et les secteurs les plus riches. Enfin, il faudra bien entendu qu'il se tienne au courant de l'activité économique et être en mesure de faire le lien avec le marché de l'emploi.

Pour illustrer, les entreprises aéronautiques disposent d'un carnet de commandes rempli pour les 25 prochaines années du fait du trafic aérien qui ne cesse de croître à

l'échelle internationale. De même, au sein du Groupe ENGIE, et notamment de nos activités de services à l'énergie en B2B, les postes de technicien en bureau d'études sont de plus en plus recherchés au regard de la complexité grandissante des projets que permettent les multiples innovations technologiques.

Une fois ce travail effectué, il devra le

Il existe un certain nombre d'outils digitaux, que tout le monde connaît aujourd'hui, à savoir les réseaux sociaux professionnels tel que LinkedIn, des jobboards généralistes tels que celui de l'APEC ou d'Indeed, mais également les jobboards spécialisés soit dans un secteur d'activité comme la grande distribution ou l'aéronautique, soit dans des profils spécifiques telle que la plateforme Allyteams.

II Il existe un certain nombre d'outils digitaux, que tout le monde connaît, à savoir les réseaux sociaux professionnels tels que LinkedIn, des jobboards généralistes tels que celui de l'APEC ou d'Indeed, mais également les jobboards spécialisés telle que la plateforme Allyteams. II

croiser avec son diagnostic personnel et ses envies, afin de déterminer les meilleurs secteurs et les meilleures opportunités.

Quelle stratégie recommanderiez-vous à un sportif pour la recherche d'un poste ?

Une fois qu'il a les contours de son projet professionnel, il est en effet important qu'il détermine sa stratégie et les outils associés qu'il va mettre à profit.

Il devra aborder sa recherche d'emploi comme une compétition sportive pour laquelle il construira un plan d'action qui le mènera à la victoire, si vous me permettez la comparaison.

Cependant, il ne faut pas oublier les outils plus classiques que sont les cabinets de recrutement et de chasse, la cooptation par son réseau professionnel mais également par son réseau personnel, ou encore les associations d'anciens élèves. Enfin, il est important, en toute circonstance, que le sportif puisse être identifié comme étant à l'écoute des opportunités du marché.



Asmaa Niang

Judo &
Préparation
des athlètes



Pompier de Paris pendant dix ans, Asmaa Niang est aujourd'hui la plus grande judokate de l'histoire du Maroc. Avec ses quatre titres continentaux, elle domine la catégorie des moins de 70 kilos et a pour objectif les Jeux Olympiques de Tokyo 2020.

Asmaa, avez-vous toujours voulu pratiquer le judo ?

Non, absolument pas. Aujourd'hui, je suis judokate internationale marocaine en catégorie 70 kg, mais j'ai un parcours atypique car j'ai commencé le judo à 20 ans. Avant, j'ai toujours pratiqué l'athlétisme. Mon rêve, depuis l'enfance, était de participer aux Jeux Olympiques. Je ne pensais qu'à cela et, enfant, je m'imaginais finir en finale du 100 mètres aux JO.

Comment êtes-vous passée de l'athlétisme au judo ?

Je suis arrivée en France à l'âge de 12 ans et je ne parlais pas français ; le sport m'a alors permis de m'intégrer.

J'ai suivi un cursus très atypique. Le système scolaire en France ne m'a pas permis de rentrer en sport-études car à mon arrivée j'apprenais le français et n'avais pas le niveau scolaire pour intégrer ce type de programme. Les portes m'étaient donc fermées.

Ma mère m'a alors inscrite dans une école de cuisine et j'ai obtenu un BEP, un CAP, puis un baccalauréat

professionnel et continué l'athlétisme en parallèle.

Puis, à 20 ans, j'ai découvert le dojo à côté de chez moi. Je n'aimais pas particulièrement le judo mais j'ai rencontré un entraîneur qui m'a dit que j'avais toutes les qualités pour performer dans ce sport. Cela m'a ramené à mon rêve d'enfant qui était de participer aux Jeux Olympiques alors que je savais pertinemment que c'était trop tard pour espérer accéder au haut niveau du fait de mon âge.

Cependant, je me suis acharnée, énormément entraînée. En parallèle, je suis devenue Pompier de Paris ; j'ai donc été militaire pendant 10 ans.

Votre carrière de militaire vous a-t-elle permise de poursuivre votre carrière de judokate ?

Oui, incontestablement, car en parallèle j'ai découvert le judo militaire. De plus, être pompier de Paris nécessite un entraînement physique intense au quotidien, donc, de par mon métier, je bénéficiais de cet entraînement, ce qui me permettait de tenir le rythme et de

pouvoir, lors des entraînements de judo, me concentrer sur la technique. C'est ce qui m'a vraiment propulsé au haut niveau et c'est notamment grâce à cela que je suis dans le top 10 mondial aujourd'hui.

À partir de quelle période votre carrière sportive a-t-elle décollé ?

J'ai participé à de nombreuses compétitions lorsque j'étais militaire, notamment les championnats de France à plusieurs reprises, mais, comme j'avais commencé le judo tardivement, je n'étais pas passée par

consacrer plus de temps à ma carrière.

Comment avez-vous vécu cette découverte du haut niveau ?

J'ai suivi beaucoup de formations car j'étais une athlète atypique, sans structure. Il fallait donc que j'apprenne moi-même la performance et ses piliers (technique, préparation physique, préparation mentale, etc.).

Je m'étais fixée l'objectif de participer aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, puis de stopper ma carrière sportive par la suite. Cependant, j'ai finalement décidé de poursuivre le judo, tout en

J'ai obtenu un Diplôme Universitaire en Psychologie et préparation mentale, puis suivi des formations en préparation physique et nutrition pour pouvoir accompagner des athlètes dans la performance.

toutes les catégories jeunes en France et cela me bloquait pour évoluer dans ma carrière.

Ayant la double nationalité franco-marocaine, un entraîneur français au Maroc m'a conseillé de pratiquer le judo avec ma nationalité marocaine, ce qui m'a permis de gagner des compétitions marocaines et internationales, et d'intégrer le top 4 mondial car je n'étais plus enfermée dans un circuit interne comme en France.

Je peux donc dire que j'ai commencé à côtoyer le très haut niveau en judo à 29 ans. Il a alors fallu que je quitte les Pompiers de Paris à 32 ans pour

continuant à me former.

J'ai alors obtenu un Diplôme Universitaire en Psychologie et préparation mentale, puis j'ai suivi des formations en préparation physique et nutrition pour pouvoir accompagner des athlètes dans la performance. Ces formations et diplômes m'ont permis d'ouvrir ma structure qui s'appelle « Mind Over Matter », tout en continuant le judo en parallèle.

Qu'est-ce qui vous donne l'envie de poursuivre encore votre carrière de judokate ?

Je me sens toujours en forme car, malgré mon âge (36 ans), je ne me

sens pas usée même si j'ai donné beaucoup d'énergie, notamment dans le cadre de mon métier de Pompiers de Paris. Le fait d'avoir une carrière atypique a des avantages. Je ne suis pas usée comme le sont certains athlètes par les sélections et le système

II Je pense pouvoir dire que j'ai presque suivi une carrière « à l'envers » car j'ai d'abord commencé par mon après-carrière, puis par ma carrière de sportive. II

mis en place car je n'ai jamais connu tout cela.

Aujourd'hui, à 36 ans, je suis l'une des judokates les plus âgées sur le circuit mais je suis toujours dans le top 10 mondial. Je choisis mes compétitions internationales pour durer dans le temps et je gère également mon après-carrière.

Comment imaginez-vous votre vie professionnelle au terme de votre carrière de judokate ?

Je pense pouvoir dire que j'ai presque suivi une carrière « à l'envers » car j'ai d'abord commencé par mon après-carrière, puis par ma carrière de sportive.

Je n'ai alors aucune appréhension s'agissant de l'après judo car je connais la rigueur de la vie professionnelle, notamment parce que, pendant 10 ans, je l'ai acquise à la caserne. Donc, pour moi, mon avenir est tracé. J'accompagne déjà des athlètes de l'INSEP qui préparent les Jeux Olympiques 2020, voire 2024,

sur l'aspect préparation mentale et également physique pour certains.

Je pense donc avoir bien anticipé mon après-carrière et je n'ai aucune inquiétude sur celle-ci.

Quel est votre regard sur votre carrière de sportive ?

J'étais beaucoup, jusqu'à récemment, focalisée sur la performance. C'est ce qu'on nous apprend, surtout en France. Mais j'ai aujourd'hui le recul pour dire que ce que j'ai appris grâce au sport vaut plus que beaucoup de médailles, sur l'expérience que cela m'apporte, sur ma vision des choses.

Je pense que de nombreux athlètes ne se rendent pas compte qu'ils ont de l'or entre les mains et qu'ils ont un potentiel énorme à transposer dans le cadre de leur après-carrière.

En tant que sportif, si la performance n'est pas toujours là, nous avons l'impression que nous ne savons rien faire. Or, à mon sens, il faut déconnecter la performance de l'apport d'une carrière sportive. C'est comme cela que les sportifs arriveront à mettre des mots sur ce que le sport leur a apporté.

Quelles sont les capacités et connaissances que le sport de haut niveau vous a apportées ?

La connaissance de soi, de ses points forts et ses points faibles. Je sais qui je suis et cela m'a beaucoup aidé en tant qu'athlète, préparatrice mentale et physique ou en tant que femme.

Je dirais également que cela m'a permis de développer ma capacité d'adaptation, de gestion du stress, et ma capacité à me relever lors d'échec ou de déception.

J'ai terminé deux fois au pied du podium, trois fois demie finaliste en championnats du monde. Ces résultats ont été de grandes désillusions mais je me suis toujours relevée pour revenir plus forte et je m'applique cette règle également dans ma vie de tous les jours.

LA RECO #9

//

Le conseil que je peux donner, et que je donne d'ores et déjà aux jeunes sportifs que j'accompagne, est de trouver une autre passion ou, au moins, un autre centre d'intérêt que le sport comme un domaine d'activité dans lequel le sportif se verrait travailler au terme de sa carrière. Cela permet de trouver un équilibre.

Pour ma part, mener de front activité professionnelle et carrière sportive m'a permis de parvenir à un équilibre et d'obtenir de meilleures performances sportives. La difficulté du sport n'est jamais atténuée mais permet d'être oubliée pendant un temps lorsqu'à côté du sport le sportif à un métier, un projet ou suit des études.

Cela permet de côtoyer d'autres personnes, d'aborder et de partager d'autres sujets et de mettre son avenir sur plusieurs axes, et donc de se créer une réelle stabilité.

Je peux vous assurer que tous les athlètes que je côtoie et qui sont en double projet sont plus équilibrés que ceux qui n'ont que le judo et qui sont nécessairement très déstabilisés et en proie aux doutes plus rapidement lorsque les résultats ne sont pas présents.

//

Asmaa Niang



Sophia Bouderbane

Karaté &
Étudiante



Sophia est une karatéka française. championne d'Europe Elite en 2019, elle nourrit des ambitions pour les prochains Jeux Olympiques de Tokyo. Sophia s'illustre également sur le plan académique en suivant des études d'ingénierie à l'INSA Lyon.

Sophia, vous poursuivez depuis plusieurs années un double parcours sportif et universitaire. Pouvez-vous nous en dire plus ?

J'ai en effet intégré l'Equipe de France à l'âge de 14 ans. Au cours de ma carrière sportive j'ai été 4 fois championne d'Europe chez les jeunes, et je suis devenue championne d'Europe senior en 2019. J'ai également obtenu une médaille de bronze au championnat d'Europe senior, en individuel et par équipe, puis une médaille de bronze aux Jeux européens.

Mais j'ai également fait le choix de cumuler ma carrière sportive avec des études au sein de l'INSA de Lyon.

Comment se déroule au quotidien l'articulation de la pratique du karaté et vos études ?

J'ai beaucoup de chance dans ce projet car l'INSA de Lyon a une classe « sportifs de haut niveau » qui me permet d'aménager mon emploi du temps et ma scolarité. Je bénéficie, par exemple, d'un rallongement de la scolarité qui me permet de passer le début de

semaine à Lyon, de suivre mes cours et de m'entraîner tous les jours, puis je passe l'autre moitié de la semaine à Paris afin de m'entraîner avec l'équipe de France au Pôle Olympique. C'est beaucoup d'organisation et de discipline mais j'apprécie ce que je fais.

Comment avez-vous intégré l'INSA ?

Au lycée, j'avais de très bons résultats. Je suis donc allée dans une classe préparatoire à Paris, mais cette expérience ne s'est pas bien passée. J'étais malheureuse car c'était mon premier échec scolaire. Alors que cette année était très difficile à vivre dans mes études, j'ai eu d'excellents résultats en karaté, notamment en devenant championne d'Europe espoirs et championne de France senior. C'est à ce moment-là que j'ai compris l'importance du karaté dans ma vie ainsi que d'avoir un double projet.

C'est en classe préparatoire que j'ai connu l'INSA. Je me suis renseignée et j'ai vu qu'il y avait une classe « sportifs de haut niveau ». Je me suis donc lancée seule dans les démarches

pour m'inscrire. J'avais un bon dossier scolaire et sportif, cela m'a donc permise d'être sélectionnée pour faire partie de ce programme.

Dans quel domaine d'activité étudiez-vous ?

Cela fait 3 ans que je suis en génie industriel, c'est un domaine qui reste assez large et qui me permet de réfléchir sereinement à mon projet professionnel et à une éventuelle spécialisation pour la suite.

dans vos études ?

Mon sport m'apporte énormément, au niveau de la gestion du stress par exemple car j'ai beaucoup de pression sur les compétitions internationales, donc je relativise lorsque je connais des situations stressantes dans ma vie de tous les jours.

De plus, le karaté est un art martial avant d'être un sport. Cet art martial véhicule des valeurs fortes, notamment la rigueur, le sérieux, le respect, la discipline, et je suis attachée à ces

II Le karaté est un art martial avant d'être un sport. Il véhicule des valeurs fortes, notamment la rigueur, le sérieux, le respect, la discipline. II

À ce jour, je ne sais pas encore précisément quel métier je souhaite exercer car j'aime beaucoup de choses et j'ai encore un peu de difficulté à faire des choix. Choisir, c'est renoncer... Cependant, j'ai plusieurs partenaires dont Michelin et Avanade, une société dans le secteur de l'informatique, et les deux m'ont proposé de réaliser des stages.

Ce que je sais en revanche c'est que je ne m'orienterai pas vers un métier purement technique car j'aime la communication, le travail en groupe, donc j'aimerais mettre en avant mon savoir-faire mais également mon savoir-être dans mon futur métier.

Quelles sont les qualités que le karaté vous a apportées et que vous utilisez

valeurs que j'applique dans mes études pour lesquelles j'ai toujours été très sérieuse et disciplinée.

C'est d'ailleurs grâce à mon sport que je réussis aussi bien mes études, je n'en serais pas arrivée là où je suis actuellement sans le karaté dans ma vie.

Pourquoi ce double projet était-il si important pour vous ?

J'ai toujours souhaité avoir un double projet, sportif et professionnel, mais initialement, je considérais que mes études devaient passer avant tout le reste même le karaté. J'aimais le karaté, j'en faisais beaucoup et je progressais mais je n'ai jamais imaginé faire passer le karaté avant mes études, surtout dans un sport qui n'est pas professionnel.

J'ai senti les limites de cette façon de penser lorsqu'il m'est clairement apparu que pour espérer réussir mon année en classe préparatoire je devais arrêter le karaté. J'en ai été incapable et je suis très heureuse de ne pas l'avoir fait aujourd'hui. Cela m'a permis de comprendre que je ne pouvais m'épanouir que dans le cadre d'un double projet équilibré. A cette époque, par exemple, le karaté m'a permis de m'exprimer et de faire sortir le mal-être que j'avais en moi.

Une étude a d'ailleurs été menée récemment par l'INSEP et celle-ci démontre que les sportifs ayant un double projet sont plus performants sportivement, ce qui a été mon cas. Lorsqu'un sportif n'a que le projet sportif, cela peut s'avérer contreproductif car, quand les résultats ne sont pas présents, il n'y a aucune échappatoire. Je considère donc que le projet sportif et le projet universitaire ou professionnel sont complémentaires.

Quelles sont vos ambitions sportives pour les prochaines années ?

Le karaté est depuis peu un sport olympique. Il rentrera au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 2020, donc actuellement je réalise les qualifications pour les JO de 2020. Je suis totalement concentrée sur cet objectif. Je souhaite participer aux jeux dans l'espoir bien sûr de remporter une médaille.

Je vise également le titre de championne du monde senior dans les prochaines années tout en assurant le renouvellement de mes titres,

notamment au championnat d'Europe.

L'entrée du karaté aux Jeux Olympiques de 2020 a-t-elle eu un impact sur votre discipline ?

Oui, il y a eu un impact surtout en amont car, afin de pouvoir devenir sport olympique, il a fallu beaucoup modifier les règles. Il y a également eu des évolutions au niveau de l'arbitrage avec l'entrée de l'arbitrage vidéo, ce qui n'existait pas avant.

Enfin, nous avons changé le rythme des compétitions puisque nous sommes passés de 3-4 à environ 10 compétitions internationales par an.

Y a-t-il eu un impact sur le plan financier ?

Le karaté n'est pas un sport professionnel mais j'ai des partenaires qui m'aident financièrement : le team Michelin, le team challenge FDJ, la société Avandade qui me soutient pour mon année olympique et Lacoste en qualité de partenaire équipementier. Je bénéficie également d'aides de la fédération.



LA RECO #10

“

Je lui conseille, sans aucune hésitation, de penser à son avenir professionnel, de réfléchir aux domaines d'activités qui l'intéressent, car le double projet est primordial. Pour son projet sportif, je lui conseille de toujours s'accrocher et d'y croire.

”

Sophia Bouderpiane

Kamel Adrouche

RATP

Transports



Kamel est Responsable juridique au sein de la RATP.

Kamel, existent-ils des entreprises valorisant le recrutement de sportifs de haut niveau qui continuent à pratiquer leur activité sportive concomitamment à la réalisation de leur projet professionnel en entreprise ?

Oui, bien sûr. Certaines entreprises comme la RATP souhaitent contribuer au rayonnement du sport français. Il s'agit d'une démarche vertueuse autour du sport en entreprise.

L'athlète va pouvoir mener avec succès parcours sportif et carrière professionnelle grâce à son entreprise, qui va le mettre dans les meilleures conditions pour être performant au plus haut niveau. L'entreprise va en parallèle adopter une approche « fonctionnelle » qui consiste à utiliser le sport comme une vitrine du savoir de l'entreprise.

Afin de participer activement à l'accompagnement des sportifs français dans leur double parcours, sportif et professionnel, des dispositifs dédiés vont être mis en œuvre dans certaines structures, notamment

lorsqu'ils s'agit d'athlètes de haut niveau (figurant sur la liste arrêtée par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports).

Dans ce cadre, le processus de recrutement préalable du sportif sera axé sur une analyse fine des profils en concurrence, en fonction de la pertinence sportive et de l'adéquation des projets professionnels.

Concrètement, comment cette démarche de réciprocité va-t-elle se traduire ?

Le sportif va bénéficier d'un accompagnement personnalisé par son management, les Ressources Humaines et bien souvent un cabinet de coaching personnalisé mis à disposition par les recruteurs. L'objectif est de permettre au sportif de concilier pratique sportive de haut niveau et intégration professionnelle au sein de son groupe.

En pratique, une convention est signée entre le sportif et l'entreprise. Cette convention prévoit des aménagements en fonction du calendrier sportif, un

soutien et un suivi managérial (et/ou des ressources humaines) individualisé, et ce, jusqu'à l'arrêt de la carrière sportive du salarié.

Il s'agit généralement d'une implication sur le long terme qui ne se limite pas au temps de la carrière sportive mais qui, bien au contraire, s'intensifie à la fin de leur carrière sportive pour aider les athlètes à écrire une nouvelle page de leur histoire et à intégrer pleinement le monde de l'entreprise.

intérêts et ses motivations. Il ne faudra pas trop se focaliser sur la pratique sportive sans pour autant la minimiser par crainte qu'elle soit mal perçue par le monde de l'entreprise.

Sinon, classiquement, elle peut être découpée en trois parties.

D'abord, il doit faire une description ciblée de ce qui l'intéresse dans le contexte du poste auquel il postule. Il doit montrer qu'il a identifié tel ou tel enjeu de l'entreprise qu'il contacte et

II Les initiatives des acteurs du milieu RH et du sport, comme celle d'Allyteams, sont particulièrement importantes car elles aident les entreprises à mettre en œuvre leur politique de recrutement dans ce domaine.

La question de l'emploi des athlètes et de l'accompagnement des sportifs dans leur après-carrière est une préoccupation centrale pour une partie des entreprises dont fait partie la RATP.

Les initiatives des acteurs du milieu RH et du sport, comme celle d'Allyteams, sont particulièrement importantes car elles aident les entreprises à mettre en œuvre leur politique de recrutement dans ce domaine.

Quels conseils donneriez-vous à un sportif pour rédiger une lettre de motivation ?

Il faut qu'il garde à l'esprit que la lettre de motivation est un élément de son « marketing personnel » qui lui permettra de se démarquer en exposant aux recruteurs son projet professionnel, ses

c'est précisément ce défi qui l'incite à postuler.

Ensuite, il est conseillé au sportif de mettre en place une « veille » sur les entreprises cibles afin d'avoir connaissance des dernières informations et des derniers enjeux les concernant. Ces éléments pourront être utilement mentionnés dans la lettre de motivation afin de montrer son intérêt pour l'entreprise et le secteur d'activité. Il est également important qu'il maîtrise la terminologie spécifique. Par exemple s'il postule à la RATP, il faudra utiliser le terme « machiniste receveur » plutôt que « conducteur de bus », et éventuellement qu'il reprenne le slogan, les valeurs ou la devise de l'entreprise (ex : l'esprit entrepreneurial). Cela démontrera l'intérêt qu'il porte à l'entreprise, ce qui sera très apprécié.

Enfin, il décrira le contexte du poste tel qu'il l'a compris, et expliquera succinctement comment répondre aux besoins par quelques points décisifs.

Existent-ils des points sur lesquels le sportif doit être particulièrement vigilant ?

Oui. Il doit impérativement proscrire le copier-coller afin de toujours personnaliser chaque lettre. Il est souvent désagréable d'ouvrir un fichier contenant une lettre de motivation et de constater immédiatement qu'elle

Par exemple, il n'est pas pertinent de détailler l'ensemble de ses missions de commercial au cours des trois années passées chez son employeur actuel, mais plutôt de préciser sa compréhension du besoin de l'entreprise à laquelle il s'adressera, d'une compétence en matière d'audit dans le cadre de croissance externe en soulignant qu'il a développé une expérience en la matière.

J'ai bien conscience que l'ensemble des conseils que je donne représente

II Il est souvent désagréable d'ouvrir un fichier contenant une lettre de motivation et de constater immédiatement qu'elle a dû être adressée à des dizaines d'entreprises. II

a dû être adressée à des dizaines d'entreprises. Il y a une démarche de « séduction » dans un processus de recrutement. Il faut donner le sentiment à l'entreprise qu'elle est unique.

Il devra également penser à mentionner son parcours de sportif de haut niveau afin d'illustrer son énergie, sa détermination, l'importance de la performance et de l'équipe en cas de sport collectif.

Le propos s'adresse à tout candidat mais il faut éviter à tout prix de tomber dans le cours magistral ou encore dans l'exposé exhaustif de tout ses titres. On ne « raconte pas sa vie » dans le cadre d'une lettre de motivation. Au contraire, on y cible des exemples en les rattachant à des besoins de l'entreprise ou à des atouts.

une charge importante et on peut facilement dire qu'une recherche d'emploi représente un emploi à plein temps en soi mais il faut voir cette démarche comme une compétition sportive et la préparer comme tel.

Quels sont les conseils donneriez-vous à un sportif pour préparer un entretien téléphonique ?

L'entretien téléphonique sera souvent la première interaction directe avec les recruteurs. Par conséquent, il convient de préparer sa présentation et son argumentaire.

Comme tout candidat, le sportif de haut niveau doit toujours garder ses notes avec lui afin d'accroître sa réactivité car un appel peut intervenir à n'importe quel moment. Je

conseille toujours de ne pas répondre immédiatement mais plutôt d'écouter le message, ou alors dire que l'on n'est pas disponible, afin de se donner le temps nécessaire pour organiser ses idées et se mettre dans de bonnes conditions. Sans cela, on risque de s'emmêler, ce qui serait rédhibitoire. Il faut toutefois veiller à ne pas traîner pour rappeler. À mon sens, il devrait rappeler dans l'heure qui suit, car il ne faut pas oublier que le marché de l'emploi est tendu.

Je conseillerais au sportif de ne pas attendre le lendemain et de s'assurer qu'au moment du rappel, il se trouve

dans un environnement propice à l'échange, donc ni à l'extérieur ni dans les transports. Les questions posées seront en lien avec son marketing personnel (CV, lettre de motivation, profil LinkedIn) et porteront sur son parcours, ses aspirations et sa compréhension des enjeux de l'entreprise et du poste. Le site de l'APEC propose un outil de simulation gratuit. Il ne faut pas non plus hésiter à tester son argumentaire auprès de ses proches, non seulement pour obtenir leur feedback mais également pour travailler son expression orale.



Jean-Paul Tony-Helissey

Escrime &
Finance



Jean-Paul est un escrimeur français spécialiste du fleuret, vice-champion olympique par équipe aux Jeux Olympiques de Rio en 2016. Après un Master in Management à ESCP Europe (Programme Grande Ecole), il est aujourd'hui analyste financier chez KPMG à Paris.

Jean-Paul, pourriez-vous résumer votre carrière sportive ?

J'ai commencé l'escrime à 5 ans en Guadeloupe et très vite aimé l'esprit de compétition et l'opposition que permet ce sport. Par la suite, je suis devenu médaillé de bronze en individuel aux Jeux Européens de Bakou et champion d'Europe juniors par équipe en 2007, puis vice-champion olympique par équipe à Rio en 2016, et vingtième escrimeur mondial cette même année.

En parallèle de votre carrière sportive, quelles études avez-vous suivi ?

J'ai toujours voulu mener un double projet et obtenu un baccalauréat scientifique avec mention bien, puis poursuivi à l'université avec une licence d'économie, spécialité finance et, enfin, achevé mes études avec un Master in Management à ESCP Europe (Programme Grande Ecole).

Avez-vous bénéficié de parcours aménagés ou suivi un cursus scolaire classique ?

Lors de ma licence d'économie, je

n'ai pas bénéficié d'un parcours aménagé. Cependant, j'ai eu la priorité sur les choix des travaux dirigés pour que je puisse choisir les créneaux de cours en fonction de mon planning d'entraînement. Pour les partiels, j'avais la possibilité, lorsque les dates coïncidaient avec celles de compétitions, de les passer à un autre moment.

En revanche, à ESCP Europe, c'était différent car il y a une réelle compréhension de la carrière du sportif de haut niveau. Cela m'a permis de suivre un cursus classique en continuant à mener ma carrière de sportif de haut niveau. ESCP Europe permet au sportif de haut niveau d'étendre son parcours, d'aménager les cours en fonction des périodes clés. Par exemple, j'ai utilisé mon année de césure pour me concentrer sur la qualification olympique. J'ai donc bénéficié d'une réelle écoute et compréhension dans cette école. C'était également le cas pour les sportifs de haut niveau qui étaient dans ma promotion.

Quelle est ton activité professionnelle actuelle ?

Je travaille au sein de la Société KPMG dans le département Corporate Finance Sports Advisory. Dans ce département, nous apportons du conseil en fusion-acquisition ainsi qu'en levée de capitaux pour le monde du sport. Cela concerne notamment les

Forcément, le timing fait que le Comité exécutif de KPMG est à l'écoute car nous avons tous en tête les Jeux Olympiques 2024 mais également la Coupe du monde de rugby en 2023. Il y a également eu la Rider Cup l'an dernier, puis la Coupe du monde de football féminin. Il y a donc une réelle multiplication des grands événements sportifs en France. Nous pouvons

Je travaille au sein de la Société KPMG dans le département Corporate Finance Sports Advisory. Dans ce département, nous apportons du conseil en fusion-acquisition ainsi qu'en levée de capitaux pour le monde du sport.

entreprises du sport. Nous conseillons également les collectivités et l'État sur les politiques sportives. C'est un panel d'activités très large. Cela est lié à ce que représente l'industrie du sport qui dispose de nombreuses ramifications dans l'économie en France et dans le monde.

Cette branche sport de KPMG est-elle récente ?

Oui, plutôt, car c'est une branche créée il y a 3 ans. Elle est actuellement en plein développement. Nous travaillons sur la sensibilisation et la professionnalisation du sport business et cherchons les leviers de croissances, notamment pour les entreprises du sport.

Le développement de cette branche au sein de KPMG a-t-il un lien avec les JO 2024 ?

considérer que ces événements sont des accélérateurs du sport business en France mais le sport business est en réalité déjà très présent depuis des années dans les pays anglo-saxons. C'est donc quelque chose qui devait également se développer en France, mais c'est vrai que le timing des différents événements précités a permis une réelle accélération au sein de KPMG.

Avez-vous, à titre personnel, un plan de carrière ?

J'ai mon idée par rapport à ce que j'ai envie d'accomplir mais, aujourd'hui, j'ai la chance d'être au sein de la Société KPMG qui est une excellente école de formation. Je compare cette formation à une forme de 3ème cycle d'études qui permet l'application des connaissances apprises au sein de l'ESCP.

Je ne sais pas de quoi sera fait mon futur professionnel mais, à l'heure actuelle, je me plais au sein de KPMG et souhaite, comme dans mon sport, donner le meilleur de moi-même pour devenir un excellent professionnel. Puis, nous verrons où les opportunités me mèneront.

Avez-vous bénéficié d'aides pour trouver votre emploi ?

Oui, j'ai obtenu mon contrat au sein de KPMG grâce au Pacte de Performance car c'est ce dernier qui a proposé mon CV à KPMG. Aujourd'hui, je bénéficie d'un contrat de travail aménagé qui me permet de travailler entre 20 et 30 heures par semaine. Ce contrat est totalement pris en charge par KPMG.

Quels sont vos objectifs sportifs pour les prochains mois ?

Je vais tenter de me qualifier pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. J'y travaille énormément. Je me suis fixé un cap et ai beaucoup de volonté de réussir. Le fait d'avoir une situation professionnelle stable me prend du temps mais m'aide énormément car je sais que je peux avoir confiance en l'avenir.

Qu'est-ce que votre sport vous apporte dans la pratique de votre activité professionnelle ?

L'exigence avec moi-même et l'envie de m'améliorer au quotidien. Mon sport m'apporte également sur la partie communication, échange, collaboration. Je retranscris ce que j'ai appris avec mes camarades de l'Equipe de France et mes entraîneurs dans mon quotidien avec mes collègues de travail et ma hiérarchie. L'escrime m'a appris que, même si c'est un sport individuel, les résultats se construisent et s'obtiennent en équipe. C'est la même chose dans le travail. La force d'une équipe est plus importante que les individualités.



LA RECO #11

“

Je leur conseillerais sans hésiter d'être à l'écoute, ouvert et curieux. Certes, il y a des contraintes du fait de l'exigence du sport de haut niveau mais être ouvert permet de se procurer des opportunités et de rencontrer des personnes de milieux différents. Parfois, il y a des rencontres qui se font dans un timing qui n'est pas toujours le meilleur. Ces rencontres pourront toutefois servir pour la suite.

Je leur conseillerais donc d'être proactifs et de voir plus loin que leur pratique sportive et ce, quel que soit le moment de leur carrière.”

Jean Paul Tony Helissey

Elodie Clouvel

Pentathlon
moderne &
Gendarmerie



Elodie est une athlète internationale française spécialiste du pentathlon moderne. Vice-championne olympique en 2016, elle a intégré la Gendarmerie nationale et l'Armée de Champions qui l'aident dans son prochain défi : décrocher l'or à Tokyo en 2020 et/ou à Paris en 2024.

Elodie, comment êtes-vous arrivée au pentathlon ?

J'ai commencé le pentathlon très tard, à 20 ans. J'ai débuté ma carrière sportive par la natation. Mais à l'âge de 19 ans, en échouant à me qualifier pour les Jeux Olympiques de 2008, j'ai compris que je n'arriverais pas à réaliser mon rêve de devenir championne olympique. J'avais la chance d'avoir eu d'excellents entraîneurs, d'être en Equipe de France juniors et de m'entraîner avec Philippe Lucas. Cependant, j'étais arrivée à saturation de la natation. Au moment où j'ai songé à tout arrêter, la Fédération Française de Triathlon ainsi que celle de Pentathlon se sont rapprochées de moi afin de me proposer de les rejoindre. J'avais été championne de France de cross en 2007 et, maîtrisant déjà la natation et la course, mon profil les intéressait.

Pourquoi avoir finalement opté pour le pentathlon ?

J'avais envie de repartir de zéro, d'une page blanche. Le pentathlon est composé de 5 disciplines (la natation,

la course à pied, l'escrime, l'équitation, le tir ndr). Je n'avais jamais pratiqué ni l'escrime, ni le tir, ni l'équitation mais ce défi me plaisait. C'est donc en septembre 2008 que j'ai intégré l'INSEP pour pratiquer le pentathlon.

Ce choix s'est avéré judicieux au regard de votre palmarès actuel.

Je ne sais pas si l'on peut parler de choix judicieux mais le pentathlon moderne m'a permis en effet de vivre de belles expériences et de remporter des médailles. J'ai ainsi remporté plusieurs titres mondiaux et européens au cours des dernières années mais l'étape la plus marquante pour moi reste le titre de vice-championne olympique en 2016, à Rio. Je suis donc très heureuse du chemin parcouru depuis 12 ans et de m'être épanouie avec cette discipline.

Quel serait votre objectif sportif aujourd'hui ?

On ne se refait pas. J'ai toujours rêvé d'un titre olympique. C'est une obsession... et donc mon objectif pour Tokyo en 2020 et Paris en 2024. Un

titre olympique à Paris serait une belle manière de mettre un terme à ma carrière et je fais tout pour me donner les moyens d'y parvenir.

N'avez-vous pas eu peur à 20 ans de vous lancer dans un sport que vous ne maîtrisiez pas ?

C'est un grand changement surtout à 20 ans dans le sport. Mais mon besoin de changement était plus important que l'appréhension que je ressentais. Quand j'ai annoncé à mon entraîneur et au DTN en 2008, lorsque j'ai débuté le pentathlon, que j'avais en tête les Jeux Olympiques de Londres et que mon objectif était de me qualifier pour ces JO, ils m'ont tout de suite alertée sur le fait que cet objectif serait extrêmement compliqué à atteindre, le pentathlon

donc un sport très complet qui nécessite une très grande capacité d'adaptation que ce soit aux différentes disciplines ou à l'environnement. Par exemple, il faut avoir la capacité de passer du tir à la course, c'est-à-dire de la concentration et de la maîtrise de soi à une épreuve beaucoup plus physique et explosive. J'apprends tous les jours sur moi-même en pratiquant ce sport et c'est ce qui me plaît.

Quelles sont, selon vous, vos clés de réussite dans ce sport ?

Je dois en grande partie ma réussite à mes qualités physiques, car la natation reste ma spécialité et je suis également très à l'aise en course. En escrime, en équitation et en tir, je progresse de jours en jours grâce au travail réalisé avec

II Le pentathlon est un sport qui mobilise toutes les qualités d'un sportif. C'est à fois physique, mental et technique. C'est donc un sport très complet qui nécessite une très grande capacité d'adaptation que ce soit aux différentes disciplines ou à l'environnement.

étant un sport d'expérience. Mais ils croyaient en moi, ce qui m'a permis de progresser très vite et d'enchaîner les bonnes performances. Avec le pentathlon, j'ai appris à reprendre du plaisir dans ma pratique sportive et j'en ai fait mon moteur au fil des ans.

Quelles sont les qualités que requiert le pentathlon moderne ?

C'est un sport qui mobilise toutes les qualités d'un sportif. C'est à fois physique, mental et technique. C'est

mon entraîneur s'agissant de la partie technique, mais également de la partie mentale.

Je travaille autant sur le plan mental que sur le plan physique au quotidien car le mental et le physique sont indissociables. Il n'est donc pas possible de maîtriser parfaitement les 5 disciplines, et donc de gagner un pentathlon, si nous ne sommes pas dans les meilleures dispositions dans ces deux domaines.

Vous êtes également lieutenant de gendarmerie. Pourriez-vous nous parler de cette activité ?

J'ai un contrat avec la gendarmerie et, plus particulièrement, avec l'Armée de Champions. L'armée me soutient financièrement depuis 2012, ce qui me permet d'être totalement sereine dans la pratique de mon sport.

La contrepartie de ce soutien financier est la représentation de la gendarmerie lors des compétitions internationales. Je viens d'ailleurs de remporter les Jeux mondiaux militaires et suis extrêmement fière de ce titre et de pouvoir porter haut les couleurs de la Gendarmerie nationale. Remporter des titres sous les couleurs de la Gendarmerie, c'est ma façon de remercier cette institution de son soutien sans faille depuis 2012 grâce auquel je peux me concentrer toute l'année uniquement sur ma pratique sportive.

Pourriez-vous expliquer ce qu'est l'Armée de Champions ?

L'Armée de Champions est née à la suite de la disparition du Bataillon de Joinville en 2002. Elle accueille des sportifs de haut niveau intégrés sous contrat militaire ou civil avec le Ministère des Armées. C'est une véritable opportunité pour nous car nous bénéficions d'un emploi avec un salaire mensuel. Cela nous permet de vivre de notre sport tout en étant accompagnés par l'Armée de Champions et de pouvoir bénéficier de formations professionnelles.

Cette organisation regroupe aujourd'hui près d'une centaine de sportifs français de plusieurs disciplines. En plus des compétitions militaires, nous avons également plusieurs regroupements nationaux dans l'année avec tous les membres de l'Armée de Champions. Ces regroupements nous permettent de créer un véritable lien entre nous. En pentathlon moderne, nous sommes trois athlètes français à être membres de l'Armée de Champions.

Savez-vous ce que vous voudriez faire au terme de votre carrière sportive ?

J'ai souvent penser au métier d'actrice. J'ai d'ailleurs suivi pendant trois années les cours Simon et j'ai un coach avec lequel je travaille. Mais aujourd'hui je reste concentrée à 100% sur ma pratique sportive.



LA RECO #12

“

Il n'est pas aisé de donner un conseil car chaque personne est différente et se construit son propre parcours. Cependant, si je devais donner un conseil, je préconiserais à un jeune sportif de ne jamais oublier la notion de plaisir. C'est ce qui lui permettra de passer outre les difficultés et de toujours croire en ses rêves.

Enfin, je lui conseillerais de ne pas douter de lui et de ne jamais avoir peur d'échouer car les plus grands champions sont ceux qui ont dépassé cette peur.

”

Elopie Clouvel

Elea-Mariama Diarra

Athlétisme &
Communication et
Stratégie



Elea-Mariama Diarra est une athlète pratiquant le 400m. Plusieurs fois médaillée aux championnats d'Europe en relais et qualifiée deux fois aux Jeux Olympiques, elle tentera la passe de trois à Tokyo. Diplômée d'un master en communication, elle souhaite se lancer dans l'entrepreneuriat.

Comment êtes-vous devenue sportive professionnelle ?

J'ai commencé l'athlétisme à 10 ans et je pratique mon sport à haut niveau depuis l'âge de 18 ans, âge auquel j'ai eu ma première sélection en équipe de France jeune. C'est cette première sélection qui m'a fait basculer dans le très haut niveau et m'a donné l'envie de m'entraîner encore plus et d'obtenir un emploi du temps aménagé après le baccalauréat.

Quelles ont été pour vous les étapes les plus importantes de votre carrière sportive ?

En 2011, j'ai gagné mon premier titre au championnat de France Elite, puis j'ai connu par la suite ma première sélection en Équipe de France senior lors des championnats du monde de Daegu en Corée du Sud. Ma participation aux Jeux Olympiques l'année suivante en qualité de remplaçante dans le 4x400m a également été une étape très importante pour moi. Même si je n'ai pas couru, j'ai beaucoup appris.

Par la suite, j'ai connu une période de blessures entre 2013 et 2014 en raison d'une mononucléose puis en 2015 à cause de tendinites récurrentes qui ont nécessité une opération. J'ai néanmoins pu devenir championne d'Europe en 2015 en salle avec le relais 4x400m en 2015 et surtout récupérer mon titre de championne de France en 2017 et être à nouveau championne d'Europe du relais 4x400m en 2018.

La succession de ces périodes de blessures et de ces temps forts m'a appris qu'il ne fallait jamais rien lâcher.

Quels sont vos objectifs pour la suite de votre carrière ?

Les Jeux Olympiques de 2020 bien sûr ! Nous avons connu une véritable déception en Équipe de France aux Jeux Olympiques de Rio en n'étant pas qualifiées pour la finale. Le sélectionneur ayant fait le choix de me préserver pour la finale je n'avais pas couru. Les Jeux de 2020 seront donc particulièrement importants. Je me prépare également pour les championnats d'Europe à Paris en août 2020. Après ces deux objectifs,

j'envisage de mettre un terme à ma carrière.

Comment avez-vous géré sport et études pendant votre carrière ?

Mon double parcours sport et études s'est relativement bien passé car j'ai eu la chance de bénéficier d'un certain nombre d'aménagements. Mon emploi du temps a été aménagé dès mon entrée en première dans un lycée à Villeurbanne.

J'ai souhaité suivre un DUT Techniques de Commercialisation. Aucun aménagement n'était normalement prévu mais la Directrice de la formation à laquelle j'ai expliqué mon

un Master 1 « commerce international » puis un Master 2 « communication et stratégie des marques » avec un emploi du temps aménagé.

Pourriez-vous nous en dire plus sur votre année aux États-Unis ?

Je n'y allais pas forcément pour l'athlétisme ni pour mes études mais davantage pour la découverte et l'apprentissage de la langue. Cependant, j'ai été agréablement surprise de la mentalité et de l'état d'esprit des athlètes. J'ai découvert des méthodes d'entraînement différentes ainsi qu'une réelle adaptation de l'organisation à leurs besoins. Nous avions toute l'après-midi pour

II J'ai donc appris à travailler en équipe. La mienne m'accompagne au niveau du coaching, du staff médical et de mon club.

projet a pourtant réussi à obtenir un aménagement de mon emploi du temps pour concilier la pratique de mon sport et mes études. J'ai donc pu préparer mon diplôme en trois ans au lieu de deux et tout s'est très bien passé.

Par la suite, je suis partie aux États-Unis pendant un an. Les États-Unis, sont vraiment le « royaume du sport et des études ». Les étudiants vont en cours le matin et à l'entraînement l'après-midi.

A mon retour en France, j'ai intégré une école de commerce. Une fois encore, même si aucun aménagement n'était prévu dans l'organisation de la formation, la Direction a parfaitement compris mon projet et j'ai effectué

nous entraîner car les séances commençaient à 15h30 pour finir à 19 heures, alors que très souvent, en France, il faut s'entraîner le soir, après toute une journée de cours.

De plus, l'athlétisme est vraiment vu aux États-Unis comme un sport d'équipe contrairement à la vision que l'on en a trop souvent en France. Aux États-Unis, chaque athlète fait partie intégrante d'une équipe. Nous représentons ensemble l'équipe de l'université. Nous nous entraînons tous ensemble. Lors des relais, les athlètes échangent leurs disciplines. Les athlètes spécialistes du 100 mètres n'hésitent pas à venir courir sur 400 mètres et inversement. L'esprit

d'équipe est donc beaucoup plus important qu'en France. J'ai beaucoup apprécié cette approche.

Avez-vous déjà une activité professionnelle en parallèle de votre carrière sportive ?

Je n'ai pas d'activité professionnelle depuis fin 2016, ce qui correspond à l'obtention de mon Master 2. Il s'agit d'un choix de ma part car il est assez difficile dans le monde du commerce et de la communication de trouver un emploi à temps partiel. Je souhaitais aussi me consacrer pleinement à l'athlétisme au cours de ces années qui seraient les dernières de ma

II J'aimerais être entrepreneur. C'est une belle manière de continuer dans les mêmes valeurs que celles du sport : avoir un objectif, tout mettre en place pour l'atteindre, avoir cette incertitude du résultat. II

carrière. J'ai connu un certain nombre de blessures au cours de celle-ci et je souhaitais gérer au mieux mon corps et ma récupération pour les dernières échéances importantes que je m'étais fixées individuellement et que nous avions fixées avec l'Equipe de France.

Je n'ai pas totalement abandonné mon projet professionnel car je travaille sur le contenu de conférences en entreprise que je pense proposer après ma carrière sportive et je continue de me former également en naturopathie.

Comment voyez-vous l'année 2021 qui sera sûrement votre première année « d'après-carrière » ?

C'est forcément angoissant de se dire qu'il va falloir tout arrêter et rentrer dans la vie professionnelle lorsque l'on a consacré toute sa vie à un sport comme moi avec l'athlétisme mais je m'efforce de ne pas trop penser à cet aspect des choses afin que cela ne me détourne pas de mon projet sportif pour lequel je me consacre à 100 %.

J'ai des idées bien sûr ! J'aimerais être entrepreneur. C'est une belle manière de continuer dans les mêmes valeurs que celles du sport : avoir un objectif, tout

mettre en place pour l'atteindre, avoir cette incertitude du résultat. Je pense pouvoir retrouver dans l'entrepreneuriat ce côté challenge. Lors de mes stages en entreprise, j'ai constaté que le salariat n'était peut-être pas la forme de travail qui me correspondait le mieux. Pour autant, je ne suis pas totalement fermée à un poste en entreprise si l'occasion se présentait, mais il me semble qu'il me faudrait un management plutôt horizontal que vertical pour pleinement m'épanouir.

Savez-vous dans quel(s) secteur(s) d'activité(s) vous aimeriez vous lancer ?

J'ai toujours pensé qu'il fallait être ouvert aux opportunités et celles-ci naissent des rencontres, mais je suis sensibilisée à l'écoresponsabilité, l'écologie et j'aimerais pouvoir agir dans ces secteurs.

Avec le recul, selon vous, que vous a apporté la pratique de l'athlétisme à haut niveau ?

Beaucoup de choses ! J'ai appris l'importance du travail, de se fixer des objectifs et de tout donner pour les atteindre, la persévérance etc...

Mais c'est en évoluant en équipe que j'ai le plus appris. J'avais un état

d'esprit individuel au départ c'est pour cela d'ailleurs que j'ai choisi un sport individuel. J'ai finalement compris que je ne réussirai pas seule. J'ai donc appris à travailler en équipe. J'ai d'ailleurs une très bonne équipe qui m'accompagne au niveau du coaching, du staff médical, de mon club.

Le relais n'est pas quelque chose de naturel chez les athlètes car on forme une équipe avec ses concurrentes de toute l'année et c'est intéressant en termes de gestion de l'humain. En France, nous avons bien réussi à générer ce collectif ces dernières années.

LA RECO #13

“

Se fixer des objectifs et donner tout ce qu'il faut pour les atteindre. Comprendre que l'atteinte des objectifs passe, bien évidemment, par l'entraînement mais également par d'autres choses : une hygiène de vie adéquate, une réflexion sur son organisation, sur l'aménagement de sa formation, etc...

Je conseille également aux jeunes sportifs de ne pas attendre que les gens s'adaptent à eux. À mon sens, c'est à chaque sportif d'être acteur de son projet, en demandant, par exemple, un aménagement d'emploi du temps si la formation suivie ne le permet pas forcément, en mettant autour de soi un cercle vertueux, à s'intégrer dans un groupe d'entraînement dans lequel il se sent bien et avec des interlocuteurs avec lesquels le dialogue est aisé.”

Elea Mariama Diarra



Jean-François Rous

Adisseo

Industrie chimique



Jean-François est Vice-président Exécutif Innovation au sein du Groupe Adisseo (ex Rhône-Poulenc), l'un des leaders mondiaux dans le domaine des solutions nutritionnelles pour animaux.

Vous avez récemment fait intervenir lors d'un séminaire RH Bertrand Gille, ancien handballeur professionnel et champion olympique. Pourquoi souhaitiez-vous l'intervention d'un ancien sportif de haut niveau ?

Plusieurs raisons nous ont conduit à faire ce choix. La première est l'importance de l'esprit d'équipe qui est une des valeurs forte de notre Groupe. Le témoignage d'un sportif de haut niveau sur un sport d'équipe est très important pour véhiculer ce que cette valeur représente : « on gagne ensemble, on perd ensemble ». Il y a aussi une autre raison qui est que nous souhaitons insister sur l'importance de la confiance en ses coéquipiers et donc de bien se connaître dans l'équipe, mais aussi en dehors. Une équipe performante est une équipe où chacun a sa place, est à sa place, et où chacun fait confiance à l'autre pour faire ce qu'il a à faire.

Quels ont été les retours ?

Forcément très positifs. Bertrand Gille sait transmettre sa passion et fait en permanence le parallèle entre le sport

d'équipe, ses expériences et l'entreprise en prenant des exemples très concrets.

Vous êtes un ultra-trailer. Il s'agit d'un sport intense qui nécessite beaucoup d'entraînements. Pouvez-vous nous dire comment vous gérez votre activité professionnelle et cette pratique sportive intensive ?

Ce n'est pas vraiment évident. Je ne peux m'entraîner que les weekends ! Je pars très tôt le matin (5h45) et je rentre plutôt tard (pas avant 19h) ; impossible donc de faire un entraînement sérieux en semaine. Du coup, les weekends sont sur la base d'une sortie longue le samedi et le dimanche. Difficile de rater un weekend sinon cela veut dire 15 jours sans entraînement.

Je complète, en fonction des périodes (pré-course, récupération), avec des « semaines blocs », en général en montagne (Pyrénées, Corse, Suisse) où la semaine de congés est une semaine de rando-course quotidienne (5-7h par jour sur 5 jours).

Cela n'est pas évident pour mon épouse, qui faisait de l'ultra aussi

(lorsque l'on en faisait ensemble cela allait) mais qui ne peut plus maintenant à cause de problèmes de genoux.

Lors de mes nombreux déplacements professionnels, je « remplace » ce genre d'entraînement par des séances en salle (tapis) où je travaille le fractionné et le fractionné long. Ce n'est pas non plus l'idéal mais, comme mes déplacements sont en Asie ou aux US, l'avantage d'être en décalage horaire fait que je peux faire ces séances la nuit !

Quelles sont les valeurs / qualités de ce sport qui peuvent être, selon vous, transposées en entreprise ?

Une très importante, c'est la résilience ! Lorsque vous faites de l'ultra comme j'aime (c'est-à-dire des courses où il n'y

grande solitude » ; il faut apprendre à gérer), et reconforter ou être reconforté pour continuer et se battre fait partie de ces moments clés dans une course longue.

Pouvez-vous présenter Adisseo ?

Adisseo est un des leaders mondiaux dans le secteur de la nutrition animale. Nous développons, produisons et commercialisons des additifs pour améliorer la digestibilité des matières premières, améliorer la santé digestive de l'animal et son bien-être.

Nous disposons de deux grandes plateformes industrielles, une en Europe (entre la France et l'Espagne) et une en Asie (Chine). De même, nous avons deux grands pôles de recherche, un en France réparti sur plusieurs sites et

II Ne jamais abandonner est aussi une valeur clé que l'on peut transposer en entreprise. II

a pas encore trop de participants) et que vous vous retrouvez en pleine nuit, seul dans la montagne, il faut un sacré mental et une sacrée résilience pour avancer.

Ne jamais abandonner est aussi une valeur clé que l'on peut transposer en entreprise. Et, enfin, aussi surprenant que cela puisse paraître, il y a aussi l'entraide. En effet, il n'est pas rare de tomber sur quelqu'un qui a le moral à « 0 », cela peut aussi nous arriver à nous-même (sur une course longue on sait que l'on va avoir des moments d'euphorie et des moments de «

un en Chine. Nos clients sont partout dans le monde et nous avons donc des bureaux commerciaux un peu partout.

L'entreprise réalise un chiffre d'affaires annuel d'environ 1,5 milliards d'euros et est en croissance, avec un total de 2300 collaborateurs environ. Nous ambitionnons de fournir des produits de qualité, à des prix permettant au plus grand nombre d'y accéder, tout en réduisant les impacts sur l'environnement de ce secteur.

Quelle est la politique de recrutement d'Adisseo ?

Adisseo a de grandes ambitions pour son avenir et son développement. Comme je viens de le dire, cela ne peut se faire qu'avec des équipes performantes. Une équipe performante doit certes avoir les « meilleurs » éléments, mais surtout avoir les « bons » éléments, ceux qui se reconnaissent

nouveau est donc un acte important. Il se peut, dans certains cas (je pense notamment pour certains projets stratégiques où une équipe est mobilisée sur une certaine période), que le choix de tel ou tel candidat ne se fasse pas uniquement sur la compétence technique de la personne mais sur sa capacité à intégrer l'équipe et à lui permettre de (sur)performer.

II Dès lors, le savoir-faire est bien évidemment important (nous sommes dans un métier très technologique et Adisseo est reconnu pour ses compétences techniques), mais le savoir-être aussi. II

dans les valeurs du groupe et qui partagent la même ambition et la même vision.

Dès lors, le savoir-faire est bien évidemment important (nous sommes dans un métier très technologique et Adisseo est reconnu pour ses compétences techniques), mais le savoir-être aussi. Avoir les bonnes personnes au bon endroit est un élément déterminant. Le choix d'un nouveau collaborateur se fait sur ces deux critères.

Seriez-vous prêt, tout en tenant compte des impératifs de votre activité, à embaucher uniquement sur la base de soft skills ?

C'est une question délicate et un choix difficile. Nous avons, dans les différentes activités du groupe, un nombre limité de collaborateurs. L'intégration d'un

En ce qui me concerne, je fais toujours attention, que ce soit sur des recrutements ou sur des mobilités, à ce que je ressens. En effet, le « feeling » est un aspect que je prends toujours en compte. Jusqu'à présent, je n'ai pas eu à le regretter. Je recherche avant tout des collaborateurs, mais il faut quand même un minimum de connaissances dans le domaine. Récemment, par exemple, pour notre laboratoire en Chine, j'ai eu à recruter le nouveau manager. Il arrive après le précédent qui n'a pas laissé que des bons souvenirs (très compétent techniquement mais pas au même niveau côté management). Bien que ce laboratoire soit aujourd'hui 100 % sur de la chimie, j'ai pris un biotechnologiste. Certes, à terme, on aura à développer cette compétence aussi, mais la personne était surtout typiquement celle que je recherchais : quelqu'un capable de (re)mobiliser l'équipe, de la

mettre dans le sens de la marche que je souhaite et de pouvoir développer le réseau souhaité en Chine, en interne et en externe. Je crois ne pas m'être trompé sur le choix.

Avez-vous déjà embauché des sportifs au sein d'Adisseo ? Adisseo accompagne-t-elle des sportifs ?

Personnellement, j'avoue que je regarde toujours ce que la personne fait comme activité sportive. Cela dit pas mal de choses sur elle. Je ne pense pas, cependant, que nous ayons recruté des sportifs, parce qu'ils étaient

Quel(s) conseil(s) donneriez-vous à un sportif souhaitant postuler en entreprise ?

Apprendre à connaître les valeurs de l'entreprise en question et surtout essayer de voir comment, au-delà de l'aspect « marketing » de la chose, elles sont présentes dans l'entreprise (pas facile à faire avant un premier rendez-vous !). Chercher sur LinkedIn des salariés de l'entreprise, voir qui ils sont, ce qu'ils font, comment ils se présentent, comment ils décrivent l'entreprise, ce qu'ils y font, etc.

II Dans la mesure où le sportif ne pourra pas « jouer » (a priori) sur le savoir-faire technique, il devra jouer sur d'autres forces qui le différencient des autres candidats. II

sportifs. Je ne crois pas, non plus, que nous « accompagnons » des sportifs. Il y a des initiatives ici et là dans le Groupe où des collaborateurs s'organisent ou se lancent des défis pour faire ensemble telle ou telle épreuve (en général un marathon). Mais Adisseo n'a pas, à ce jour, une démarche spécifique d'entreprise visant à mettre cela en valeur (ce qui était le cas de mon ancien Groupe, par exemple).

C'est un sujet à réfléchir et pourquoi pas à porter, car cela peut être une façon de véhiculer certaines des valeurs et certains des comportements que l'on souhaite voir chez nos collaborateurs.

Si ces valeurs correspondent à celles du sportif et de son sport, alors bien les mettre en avant lors des entretiens. Dans la mesure où le sportif ne pourra pas « jouer » (a priori) sur le savoir-faire technique, il devra jouer sur d'autres forces qui le différencient des autres candidats. Il y a effectivement des cas où on va rechercher une « personne » plutôt qu'une « compétence technique ».

Ganesh Pedurand

Natation &
Finances



Ancien sportif de haut niveau en natation, Ganesh a fait partie de l'Équipe de France entre 2010 et 2016. Il a, par ailleurs, été 6 fois champion de France. Après des études qui l'ont conduit à Sciences Po Paris, il a intégré le Cabinet de conseil Capgemini.

Ganesh, comment a débuté votre carrière sportive ?

Ma carrière sportive a commencé très tôt et s'est construite par étapes. Elle a débuté en Guadeloupe dont je suis originaire. À mon entrée au collège, mon coach a obtenu auprès du collège un aménagement de mon emploi du temps puisque je m'entraînais déjà environ 5 à 6 heures par jour.

Si à l'époque une réflexion visant à favoriser les emplois du temps des sportifs de haut niveau émergeait, il y avait peu d'aménagements mis en place. Au lycée, l'organisation était meilleure. Il y avait une classe réservée aux sportifs de haut niveau permettant l'aménagement des journées et donc laissant le temps de s'entraîner.

Puis, j'ai quitté la Guadeloupe à l'âge de 16 ans pour rejoindre le Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives (CREPS) de Toulouse.

Votre choix de quitter la Guadeloupe pour Toulouse était-il uniquement lié au sport ?

Oui, j'ai quitté la Guadeloupe pour le sport car, en Guadeloupe, il y a globalement de bonnes conditions d'entraînement, mais la réelle difficulté est la confrontation avec l'extérieur car se confronter régulièrement à des adversaires via les meetings et les sélections sur le territoire national et en Europe nécessite des allers-retours et donc des frais extrêmement importants. Or, les structures n'ont pas les moyens suffisants.

Ainsi, même en ayant de bonnes structures d'entraînement (ce qui est le cas pour la natation en Guadeloupe), j'ai décidé de quitter mon île natale pour rejoindre le CREPS de Toulouse afin d'être dans un environnement plus propice à la performance sportive.

Je ne souhaitais cependant pas mettre de côté mes études et j'avais pour ambition de m'inscrire dans le cadre d'un « double projet », mais j'ai vite constaté les difficultés dans la mise en œuvre de celui-ci.

Quelles sont les principales difficultés que vous avez constatées ?

J'ai déjà constaté la difficulté des établissements d'enseignement à adapter leur fonctionnement à des sportifs de haut niveau et ce, pour plusieurs raisons.

En France, il y a de grandes inégalités entre les universités qui pourraient être qualifiées de « haut niveau », les grandes écoles (commerce, ingénieurs) reconnues, les instituts d'études politiques et les universités ou écoles à moindre réputation.

La grande réputation de certaines

La difficulté vient également à mon sens des institutions sportives et notamment des fédérations qui sont souvent organisées de manière très verticale avec un état d'esprit conservateur et sont donc peu ouvertes à l'innovation.

Si certaines fédérations communiquent sur l'existence dans leur organigramme d'une personne ayant pour fonction le suivi et l'accompagnement des sportifs dans la construction de leur future carrière professionnelle, peu voire aucun moyen n'est alloué à cette personne qui ne reçoit pas non plus d'objectif précis. C'est dommage.

II Les institutions sportives et notamment des fédérations qui sont souvent organisées de manière très verticale avec un état d'esprit conservateur et sont donc peu ouvertes à l'innovation. II

universités et écoles prisées par de nombreux étudiants ne pousse pas ces structures à vouloir s'ouvrir aux sportifs de haut niveau et à créer des programmes spécifiques adaptés à ces derniers car elles n'ont pas besoin de ces programmes pour conforter leur réputation.

Pour les établissements universitaires et écoles moins réputés, la création de programmes spécifiques aux sportifs de haut niveau pourrait notamment leur apporter de la notoriété. Mais la difficulté est liée, à mon sens, à des contraintes budgétaires, la mise en place et la gestion de ces programmes spécifiques étant onéreuses.

Vous n'avez donc pas eu de suivi pendant votre carrière sportive de la part des différentes entités sportives ?

Durant ma carrière, je recevais un mail par an de la fédération me demandant d'indiquer mon cursus scolaire dans lequel il était précisé que la réponse permettrait un suivi et l'octroi d'aides personnalisées. Cependant, aucune suite n'a jamais été donnée à mes réponses et je n'ai aucune idée de la manière dont les informations transmises ont été utilisées.

Je nuancerai cependant mon propos en disant qu'au CREPS de Toulouse, je faisais partie d'une structure qui

était peut-être l'une des premières structures à avoir déjà compris la démarche du « double projet » et qui tentait de la favoriser. Les responsables avaient une approche pragmatique et savaient que la majorité des sportifs formés ne vivraient pas de leur sport.

Ainsi, jusqu'au bac, j'ai connu un réel accompagnement avec des réunions mensuelles entre les responsables de l'établissement scolaire et les responsables du CREPS.

En revanche, après le bac, l'accompagnement du CREPS et de la Direction régionale jeunesse et sports, se faisait de manière assez ponctuelle et sans synchronisation. Si ces entités ont tenté de réaliser un suivi, elles n'ont pas réussi à organiser une véritable coordination ce qui avait pour conséquence de rendre les démarches menées inefficaces.

Est-il donc possible selon vous de mener un « double projet » pour un sportif de haut niveau ?

Oui, car des modèles de « double projet » existent. À titre d'illustration, j'ai souvenir que le CREPS de Toulouse avait des partenariats avec des écoles, notamment l'INSA. Le coach du sportif concerné avait des points réguliers avec l'administration de l'INSA et lorsque les résultats ne suivaient pas le sportif devait réduire ses heures d'entraînement pour rattraper son retard et bénéficiait notamment d'un tutorat.

Cependant, ces modèles sont trop peu nombreux à mon sens. Il est donc primordial de les développer et

dupliquer, ce qui nécessite notamment une coordination entre l'établissement scolaire et la structure sportive et que chaque partie tienne ses engagements sur le long terme.

Il y a donc un boulevard pour créer des systèmes plus performants que ceux qui existent aujourd'hui.

Ne pensez-vous pas que l'obtention des JO 2024 par Paris va encourager les écoles à mettre en place des programmes adaptés aux sportifs de haut niveau et les entreprises à recruter des sportifs ?

L'obtention des Jeux Olympiques 2024 peut être un facteur de mise en lumière de l'apport que peuvent constituer les sportifs pour les entreprises car cet événement va constituer un levier économique dans les années à venir et permettre au secteur du sport d'être sur le devant de la scène.

Je ne doute pas que les entreprises vont saisir l'opportunité de se rattacher aux valeurs véhiculées par l'olympisme et, plus généralement, par le sport. Cependant, je crains que, si la France et plus particulièrement les entreprises en restent à ces considérations, cela ne permettra pas de régler le problème structurel.

J'espère donc que les Jeux Olympiques pourront être utilisés pour encourager les entreprises à investir car la création et la gestion par des écoles de programmes adaptés aux sportifs de haut niveau sont onéreuses, notamment car ils demandent de s'adapter à l'emploi du temps de chaque sportif.

Un développement des partenariats école / entreprise pourrait alors permettre aux entreprises d'intégrer dans leurs effectifs des sportifs de haut niveau qui bénéficieraient en parallèle d'une formation reconnue et qui serait financée par l'entreprise.

Quel est votre parcours universitaire ?

J'ai un parcours qui n'est pas rectiligne et qui est, à mon sens, le reflet des conseils très approximatifs dont j'ai pu bénéficier pendant ma carrière de sportif, même si je reconnais avoir été entouré de personnes qui valorisent la démarche d'un « double projet ».

le Master Politiques Publiques spécialité Énergie, Ressources, Développement durable et été diplômé en mai 2019.

Avant même d'être diplômé, j'ai intégré en CDI le cabinet de conseil Capgemini et je travaille actuellement au sein de la branche « Market unit Energy and Utilities ».

Comment valorisez-vous dans votre activité professionnelle les compétences acquises lors de votre carrière sportive ?

J'ai mis en lumière ma carrière de sportif de haut niveau lors des entretiens professionnels en faisant

II L'obtention des Jeux Olympiques 2024 peut être un facteur de mise en lumière de l'apport que peuvent constituer les sportifs pour les entreprises car cet événement va constituer un levier économique dans les années à venir et va permettre au secteur du sport d'être sur le devant de la scène. II

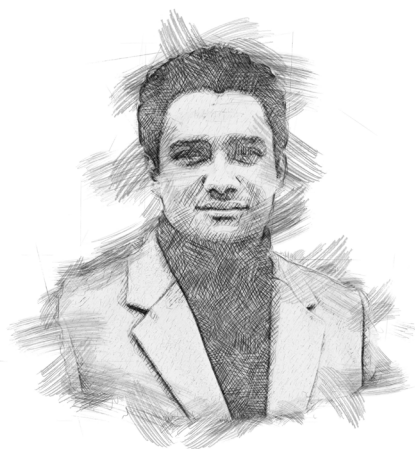
J'ai d'abord suivi une année de médecine. Au terme de cette première année, j'ai intégré une école de journalisme non reconnue. J'ai, par la suite, décidé de passer les concours pour intégrer une école reconnue et suivi trois ans d'école de journalisme de 2012 à 2015, date à laquelle j'ai été diplômé.

Parallèlement, j'ai essayé de me qualifier aux Jeux Olympiques de Rio entre 2015 et 2016, puis en 2016, j'ai intégré la filière de sportifs de haut niveau de Sciences Po Paris qui prépare le concours d'entrée aux masters. En 2017, j'ai intégré

le lien entre les valeurs de l'entreprise et l'investissement que j'étais prêt à mettre au quotidien dans mon travail. Je pense cependant que les capacités développées durant ma carrière transparaissent plus par l'action que par les mots.

En effet, aujourd'hui, j'ai un rythme de travail soutenu nécessitant de la concentration tout au long de la journée ainsi que de la détermination pour réussir à mener les projets à terme. Je mobilise alors les mêmes ingrédients que lorsque j'étais nageur : un fort investissement, de la curiosité,

la remise en question et cette envie
de ne pas échouer, de faire partie des
meilleurs.



LA RECO #14

“

Je recommande à tous les sportifs d'être curieux sur ce que pourrait être leur carrière professionnelle future. Par ailleurs, je leur dirais de ne pas se fixer de limites. En effet, souvent, les sportifs ne se fixent pas de limite dans leur sport mais s'en fixent énormément pour leur reconversion.

”

Ganesh Pedurand

Frédéric Lejeune

Course à pied &
Agent général

AXA Prévoyance & Patrimoine



Passionné de course à pied, Frédéric a obtenu d'excellents résultats nationaux sur longue distance : 100km et 24h. Il met aujourd'hui son endurance au profit de son activité d'Agent général AXA Prévoyance & Patrimoine tout en conservant des objectifs sportifs élevés.

Pourriez-vous résumer votre carrière de sportif de haut niveau ?

Je n'ai pas eu une carrière de professionnel car je n'ai pas vécu de l'athlétisme. J'ai un passé de coureur de demi-fond mais la seconde partie de carrière s'est faite sur des courses d'ultra, ce qui correspond à des courses sur des distances de 100 km ou 24 heures. C'est sur ce type de courses que j'ai obtenu mes meilleurs résultats au niveau national.

Comment avez-vous géré carrière sportive, études, puis activité professionnelle en parallèle ?

Durant mes années d'études, je m'entraînais tous les jours. C'était de l'organisation mais je m'entraînais le soir en semaine et tous les week-ends.

Quand j'ai commencé à travailler, l'organisation était encore plus millimétrée afin de pouvoir concilier les deux sachant que c'est un sport auquel j'accordais au minimum 1h30 par jour la semaine et bien plus le week-end.

Depuis 9 ans, je suis Agent général

au sein du réseau AXA Prévoyance & Patrimoine. C'est un métier pour lequel je travaille plus qu'avant mais qui m'offre également plus de liberté d'organisation. J'ai une gestion précise de mon agenda car je me dois de satisfaire mes clients et j'adapte mes entraînements en fonction de mes plages horaires libres (le soir ou le midi).

Comment se déroule la journée type d'un Agent général AXA Prévoyance & Patrimoine ?

Agent général d'assurance est un métier pour lequel je travaille de façon assez isolée même si j'ai une agence. Je partage mon temps entre le travail au bureau et les rendez-vous clients. Je n'ai pas une journée qui ressemble à une autre donc il faut s'adapter au jour le jour.

L'expérience m'a permis de mieux organiser mon agenda et notamment sur la prise de rendez-vous. Je me suis d'ailleurs créé un agenda par défaut pour respecter des plages horaires de travail au bureau. C'est un métier qui demande beaucoup de rigueur mais

également de souplesse.

Quel public ciblez-vous par rapport à votre domaine d'activité ?

J'ai beaucoup de clients professions libérales, mais également des salariés et des retraités.

Je travaille uniquement sur recommandation, par mon réseau professionnel, par des prescripteurs, et j'ai également une personne salariée de mon agence qui se charge du développement commercial.

En quoi un sportif de haut niveau est tout à fait à même de réussir dans ce métier d'Agent général ?

Le sportif a la ténacité et l'endurance de par sa carrière. Agent Général est un métier de longue haleine car nous démarrons de zéro.

Il faut également les capacités d'abnégation et de patience, une grande adaptabilité et les sportifs ont ces compétences quelle que soit la discipline.

Il faut également savoir réagir en fonction des événements tout en gardant son sang-froid. Nous devons nous adapter aux clients, au marché, aux dispositions réglementaires, toujours avoir un temps d'avance. Ce sont des qualités que les sportifs ont naturellement développées dans leur carrière.

Faut-il être issu du monde de l'assurance pour exercer ce métier ?

Non, il ne faut pas être issu du monde de l'assurance. J'en suis la preuve moi-même. Je viens du monde des

nouvelles technologies.

Ma première société était une société de conseils en nouvelles technologies, et c'est avec mes clients travaillant dans le domaine de l'assurance que j'ai connu ce monde-là. Cela m'a permis d'acquérir des notions et de me rendre compte que cela me plaisait.

Pourquoi avez-vous choisi le monde de la prévoyance et du patrimoine si vous ne veniez pas de ce milieu ?

Pour plusieurs raisons. La première c'est parce que je souhaitais retrouver une indépendance. Lorsque j'ai vendu ma société, je l'ai réintégrée en qualité de salarié. Cependant, après l'avoir gérée pendant des années, je n'étais pas heureux de recevoir des directives et j'avais la sensation de manquer d'autonomie.

De plus, l'assurance est un domaine que je connaissais car j'ai beaucoup conseillé des sociétés d'assurance du fait de mon ancienne activité, ce qui m'avait permis de me familiariser avec le milieu.

Enfin, en tant que client, je trouvais les réseaux bancaires très peu au fait des choses. Je l'ai ressenti lorsque j'ai vendu ma société car j'ai rencontré plusieurs spécialistes notamment pour échanger sur des questions de patrimoine et de prévoyance et je me suis dit que ce métier me plaisait et était à ma portée.

Tous ces éléments ont fait que je me suis décidé à me lancer dans ce métier, et mon meilleur ami, qui travaille chez AXA, m'a conseillé de venir en m'expliquant que je bénéficierai d'un

réel soutien. Je ne connaissais pas le réseau prévoyance et patrimoine d'AXA. Je l'ai découvert et cela m'a tout de suite plu.

Comment AXA accompagne ses Agents généraux dans le démarrage de leur activité ?

AXA donne à ses Agents généraux une formation initiale qui se déroule pendant 3 mois environ. Cette formation, plus technique que commerciale, permet, une fois effectuée, de bénéficier d'un tronc commun de connaissances.

Bénéficiez-vous d'un soutien financier de la part de AXA ?

AXA nous accompagne car nous partons de zéro sans rachat de portefeuille de clients donc sans rémunération car celle-ci provient uniquement des solutions que nous vendons à nos clients.

Par conséquent, pendant les quatre premières années, AXA met en place une aide financière dégressive, le temps que l'Agent général se constitue un portefeuille. C'est un temps assez long donc cela permet de travailler assez sereinement.

II AXA donne à ses Agents généraux une formation qui permet de bénéficier d'un tronc commun de connaissances. Ensuite, nous sommes accompagnés par un Inspecteur du réseau AXA qui nous épaula sur le lancement de notre activité.

II

Ensuite, au terme de cette formation, nous sommes accompagnés par un Inspecteur du réseau AXA qui nous épaula sur le lancement de notre activité.

Il faut être solide les deux premières années. Elles sont importantes car elles nous confortent dans notre choix et nous permettent de sentir si nous sommes faits pour ce métier.

L'avantage du réseau AXA Prévoyance & Patrimoine est qu'il y a toute une infrastructure sur laquelle nous pouvons nous reposer pour apprendre notre métier et nous accompagner lorsque nous avons besoin d'un soutien.

Avez-vous également un soutien en termes de formation continue ?

Oui, AXA propose des formations.

Cependant, je pense que nous apprenons notre métier principalement sur le terrain avec l'Inspecteur, le réseau et également nos confrères. J'ai, pour ma part, beaucoup appris auprès du syndicat des Agents généraux grâce aux nombreux échanges entre agents.

De plus, c'est un métier pour lequel il faut toujours être en veille, donc il y a un réel travail personnel à fournir. À titre d'illustration, je me suis beaucoup documenté sur la partie retraite et en tire les bénéfices car mes clients savent

que c'est un des sujets que je maîtrise parfaitement.

Le mot de la fin : et si c'était à refaire ?

Oui, je le referais car c'est un métier qui n'est pas tous les jours évident mais qui me satisfait pleinement, notamment parce que je suis libre de mener ma barque comme je le souhaite.

Je travaille beaucoup mais je n'ai pas l'impression d'aller au travail le matin en me levant. Grâce à ce métier, je découvre tout le temps de nouvelles

choses et cela me plaît car je suis d'une nature curieuse.

Neuf ans après, je ne regrette ni d'un point de vue intellectuel, ni d'un point de vue financier mon choix car le travail paie au bout de quelques années.



Guillaume Adam

Athlétisme &
Co-fondateur
d'une start-up



Champion de France sur 3000m, Guillaume a terminé premier français sur le marathon de New York 2019 en 2h26. Ingénieur diplômé de l'INSA Lyon, il a récemment co-créé RunMotion, une application qui aide les utilisateurs à réaliser leurs objectifs grâce à un entraînement adapté et motivant.

Guillaume, pourriez-vous résumer votre carrière sportive ?

J'ai commencé ma carrière sur 800 mètres en cadet et ai fait mon premier podium en championnat de France à 20 ans.

Ayant une maturité plutôt tardive, j'ai intégré l'Équipe de France à 23 ans, sur 1500 m, directement en équipe senior.

Je me suis épanoui sur 800, 1500 et 3000 mètres, et j'ai stoppé ma carrière de sportif de haut niveau avec 10 à 12 entraînements en 2016.

Maintenant, je me fais plaisir sur semi-marathon, marathon, trail. J'ai d'ailleurs battu mon record sur semi-marathon le 6 octobre dernier à Lyon en 1h08.

Avez-vous suivi des études pendant votre carrière sportive ?

J'ai intégré l'INSA de Lyon qui accueille chaque année des sportifs de haut niveau. J'y suis entré après mon bac en 2008. Cela a été une révélation. Il y avait 150 sportifs de haut niveau et une belle émulation entre nous. Cela m'a permis de me rendre compte de l'intérêt du

double projet car j'ai pris conscience que, pour être bien sur les terrains de sport, il fallait être bien dans sa vie et les études notamment participent à un équilibre global.

Comment gérez-vous votre emploi du temps entre études et entraînements ?

En école d'ingénieur, c'est au minimum 35h de cours par semaine. J'ai bénéficié à l'INSA d'un aménagement pour étaler mes études sur 7 ans au lieu de 5 et avoir 20-25 heures de cours par semaine.

J'ai alors intégré à cette période un groupe de demi-fond du Pôle Espoir de Lyon qui regroupait une quinzaine d'athlètes qui étaient également à l'INSA, un groupe avec une pratique centrée sur la performance et le haut niveau. C'était important d'être encadré et dans un bon groupe car le demi-fond est une discipline particulière pour laquelle de nombreux athlètes se consacrent exclusivement à leur sport, alors que moi j'étais épanoui avec mes études à côté.

Avec le recul, que retiendrez-vous de ce double projet ?

Le double projet, c'est bien de le faire avec des personnes qui partagent les mêmes enjeux et la même passion.

J'ai eu également la chance d'avoir des encadrants très compréhensifs par rapport aux contraintes du sport de haut niveau et je pense réellement que, si je n'avais pas été à l'INSA, je n'aurais pas eu les performances sportives que j'ai eues car cette formation m'a permis de me sentir bien dans ma vie et d'avoir une progression linéaire car le risque, sur une discipline à maturité

jour J.

Avec le recul, je me dis que j'aurais peut-être dû avoir un projet durant cette année sur lequel j'aurais pu passer du temps à côté du sport.

Quelle est votre activité professionnelle depuis l'obtention de votre diplôme d'ingénieur en 2015 ?

Je suis parti 1 an à Boston en 2017 où j'ai travaillé sur un projet de recherche sur la course à pied dans un laboratoire du Massachusetts Institute of Technology (MIT). C'est cette expérience qui m'a fait prendre conscience qu'allier ingénierie

|| Le double projet c'est bien de le faire avec des personnes qui partagent les mêmes enjeux et la même passion. [...] Puis le fait de suivre des études est un canaliseur qui contribue à créer un équilibre de vie qui était pour moi extrêmement important.

||

tardive comme le demi-fond, est de trop s'entraîner et trop jeune.

Puis, le fait de suivre des études est un canaliseur qui contribue à créer un équilibre de vie qui était pour moi extrêmement important.

À titre d'exemple, en 2016, l'année après l'obtention de mon diplôme d'ingénieur, j'ai voulu faire une année 100 % athlétisme pour tenter de me qualifier pour les Jeux Olympiques de Rio. Je me suis énormément entraîné et investi comme jamais mais je n'avais plus ce double projet, et donc plus l'équilibre que celui-ci me procurait, ce qui ne m'a pas permis de me libérer pleinement le

et passion de la course à pied est quelque chose de génial et j'ai réalisé que j'avais envie de construire quelque chose et de créer une entreprise.

J'ai donc eu l'idée de créer RunMotion.

Qu'est-ce que RunMotion ?

C'est un coach digital qui permet à chacun de réaliser ses objectifs en course à pied. L'idée m'est venue car de nombreuses personnes de mon entourage me demandaient des conseils pour progresser ou tout simplement pour réaliser des défis, notamment courir un marathon, et je me suis dit que j'allais créer un coach avec une application mobile afin

d'avoir un entraînement sur mesure avec, en plus, des messages de motivation car nous nous sommes rendus compte que, parfois, recevoir un plan d'entraînement ne suffit pas. Il faut également de la motivation pour être constant à l'entraînement.

Aujourd'hui, nous avons 35.000 coureurs qui s'entraînent avec l'application. Cela fait 1 an qu'elle est sortie et nous avons encore de nombreuses idées de développement.

Quelle évolution souhaitez-vous pour RunMotion ?

La vision que j'ai de RunMotion est de permettre à chacun de s'épanouir par la course à pied, donc le développement je le vois par une partie « produit » qui pourrait encore mieux correspondre aux utilisateurs.

Cela fait maintenant 1 an que nous avons des retours sur notre produit donc nous allons pouvoir l'améliorer et proposer une solution quasi parfaite aux utilisateurs.

Nous nous sommes également rendus compte que nous étions les meilleurs ambassadeurs pour l'application car nous entendons beaucoup parler de « communauté » et « d'ambassadeurs extérieurs » mais, finalement, c'est nous qui incarnons le mieux l'application. Nous voulons donc aller plus loin sur cet aspect-là.

De plus, aujourd'hui, nous entraînons 35.000 coureurs mais souhaiterions pouvoir entraîner la quasi-totalité des 10 millions de personnes qui font de la course à pied en France. Donc

l'ambition est assez grande.

Enfin, nous souhaitons également nous rapprocher des entreprises car elles sont sensibles au sujet du sport et nous sommes persuadés que l'application peut être une solution concrète pour mettre les salariés en mouvement.

Nous souhaitons donc apporter de la valeur en entreprise par du coaching digital pour apporter tous les bienfaits du sport aux salariés.

Pour l'anecdote, pouvez-vous nous parler du lien entre votre application et le cinéma ?

C'est une histoire amusante. L'équipe de réalisation d'un film avait besoin d'une application pour le personnage d'une coureuse qui prépare son premier marathon. La personne chargée de trouver l'application a demandé à son père, coureur averti, de lui en conseiller une. Or, celui-ci fait partie des 1000 premiers utilisateurs de RunMotion et lui a conseillé notre application. Nous avons été contactés par l'équipe du film et nous avons bien entendu accepté l'utilisation de RunMotion pour tourner les séquences en question.

Le film sortira au courant du 1er semestre 2020. Nous avons assisté au tournage de l'une des scènes en avril dernier et c'était très sympa.

Trouvez-vous un parallèle entre le sport de haut niveau et l'entrepreneuriat ?

Oui, totalement. Il y a entre l'entrepreneuriat et le sport de haut niveau beaucoup de points communs.

Pour moi, les deux sont partis de rencontres : la rencontre de mon coach d'athlétisme, pour le sport, puis celle de ce chercheur américain au MIT lors de mon année à Boston, pour l'entrepreneuriat.

Dans les deux cas, il faut avoir une vision, un rêve, croire en soi, s'entourer des bonnes personnes et avoir beaucoup de persévérance. Je trouve donc que les valeurs sont communes. Quand on veut créer une entreprise, il faut aussi être parmi les meilleurs, donc je m'épanouis pleinement dans l'entrepreneuriat et je trouve

de nombreux parallèles avec mon ancienne carrière de sportif de haut niveau.

Pourriez-vous, maintenant que vous êtes devenu entrepreneur, devenir un jour salarié ?

Quand tu es entrepreneur, tu vis cela pleinement, tous les jours, car c'est ton projet. Je ne sais pas si, en tant que salarié, il est possible de ressentir cela. Je pense donc que les deux statuts sont différents. Cependant, je suis persuadé qu'il y a de beaux postes et de beaux projets en entreprise en qualité de salarié, donc je ne me ferme aucune porte.

LA RECO #15

“

Si j'ai un conseil à donner à un jeune athlète, c'est de s'inscrire dans un double projet dans lequel il va pouvoir s'épanouir et trouver un équilibre.

Je lui conseillerais également de commencer assez rapidement à se tisser un réseau professionnel car il aura régulièrement la chance, dans le cadre de sa carrière sportive, de croiser des entrepreneurs et des représentants d'entreprises, et c'est donc l'occasion pour lui de commencer à préparer son après-carrière et de bénéficier de bonnes opportunités.

”

Guillaume Adam



Boris Petricien

SOGES

Gestion
d'équipements



Boris Petricien est Directeur Général de la société publique de gestion des équipements du sud - SOGES - en Martinique. Amateur de triathlon, il est également le 1er vice-Président de la ligue de triathlon de Martinique.

Quels sont les liens entre la société publique de gestion des équipements du sud (SOGES) dont vous êtes le Directeur général, et le sport ?

La SOGES exploite pour le compte d'actionnaires exclusivement publics plusieurs activités et notamment des infrastructures sportives (piscine, piste cyclable en site clos et centre nautique). Afin de mener à bien nos exploitations, nous faisons appel à des professionnels de chaque discipline (Maîtres-Nageurs, moniteurs cyclisme, moniteurs voile). Nous veillons par ailleurs à ce que le sport soit toujours un vecteur d'insertion dans le monde du travail.

Quelle est votre politique de recrutement ?

Nous privilégions le recrutement de personnes diplômées et/ou issues d'une discipline sportive avec la volonté de suivre un plan de formation en vue d'acquérir les savoirs et les compétences nécessaires. Sur le territoire insulaire de la Martinique, il est important de faire la démonstration aux jeunes sportifs qui « mouillent leur maillot » pour faire rayonner leur

discipline, qu'ils peuvent aussi en vivre à condition bien sûr de se former. L'amour de sa discipline est une chose mais le diplôme est le mot de passe pour un accès serein au monde du travail et l'exercice de fonctions valorisantes pour l'intéressé.

Quel(s) conseils pourriez-vous donner à un sportif qui postulerait en entreprise ?

Je lui conseillerais de ne pas uniquement compter sur son image ou ses exploits médiatiques pour espérer décrocher un emploi durable. Il est important qu'il mette en avant la pratique d'un sport à haut niveau pour démontrer sa capacité à se fixer un objectif, à y accéder en se transcendant et en se donnant les moyens de le faire. Il doit aussi valoriser sa faculté d'adaptation face à l'échec et pouvoir se remettre à l'ouvrage.

Une étude récente de Cadremploi/ Michael Page indique que 62 % des managers disent être prêts à recruter uniquement sur la base de soft skills. Seriez-vous prêt à en faire de même ?

Dans les sociétés de gestion d'équipements sportifs, nous sommes

dans une situation un peu particulière car la majorité des embauches se font sur la base d'un diplôme d'Etat. Il m'apparaît donc difficile de ne recruter que sur le fondement des soft skills. Toutefois, à diplôme équivalent, les soft skills feront toujours la différence entre deux candidats. Un bon diplôme ne fait pas toujours du candidat un bon pédagogue ou un bon encadrant. Les employeurs doivent donc aussi tenir compte des soft skills. Cela permet de mettre un peu plus d'humain dans les organisations et du « faire ensemble ».

Vous même avez-vous une pratique sportive ?

Je suis un triathlète martiniquais quadragénaire. En dépit de mes activités professionnelles chronophages, je m'organise afin de maintenir quatre séances d'entraînement par semaine (natation, vélo et course à pied).

Quelles sont les qualités que le triathlon nécessite de développer ?

Le triathlon nécessite pour tous ceux qui veulent en faire une pratique soutenue, de rivaliser d'ingéniosité pour trouver le temps et des créneaux horaires pour s'entraîner. Ce sport associant trois disciplines vous contraint à une pratique régulière et soutenue et à privilégier des séances de qualité. Cette activité sportive vous oblige à identifier impérativement vos forces et vos axes d'effort sur lesquels vous devez adosser des entraînements de qualité pour progresser. Elle vous confère avec le temps une capacité d'adaptation de vos agendas familial et professionnel.

En quoi ces qualités sont-elles transposables dans le monde de l'entreprise ?

En entreprise on retrouve la nécessité de gérer des projets sur le court et le moyen terme mais aussi sur le long terme. Comme pour le triathlon, cela suppose une programmation annuelle, une anticipation de l'activité et une évaluation des résultats obtenus au fil de l'année. Comme toute pratique sportive, le goût de l'effort, la résistance au stress ou encore la connaissance de soi sont des éléments que m'apporte le triathlon dans le monde de l'entreprise.

Quelles sont les incidences sur la gestion d'une activité professionnelle lorsque l'on réalise des entraînements quasi quotidiens et particulièrement intenses ?

La cohabitation entre une activité professionnelle et la pratique du triathlon suppose une priorisation des besoins et des actions à mener, et une hygiène de vie irréprochable car les oublis, dérapages ou excès peuvent avoir des répercussions dommageables sur votre état de santé et affecter votre travail ou votre pratique sportive. L'exigence du triathlon vous permet d'être toujours en mode vigilance avec une forte capacité à réagir ou à enchaîner plusieurs actions sur un temps imparti.

Pour que cette cohabitation demeure profitable il ne faut pas négliger les périodes de récupération ou de mise au repos. Garder la tête dans le guidon est utile mais la prise de repos est tout aussi vitale que cela soit sur le plan sportif ou professionnel.

Matthieu Blaschczyk

Équitation &
Droit



Matthieu est un ancien cavalier professionnel qui a arrêté l'école après son brevet des collèges pour se consacrer à sa pratique sportive. Il a dû mettre prématurément un terme à sa carrière après une grave blessure. Après avoir obtenu un DAEU, il s'est orienté vers des études de droit.

Pourriez-vous nous présenter votre parcours de sportif ?

J'ai été cavalier / cavalier professionnel pleinement à partir de l'âge de 15 ans. J'ai travaillé des chevaux pour différents propriétaires dans le Nord Est de la France jusqu'à mes 18 ans. Puis, j'ai eu l'opportunité d'intégrer en 2012 les écuries de Kevin Staut (cavalier international et champion olympique à Rio) pour la préparation des Jeux Olympiques de Londres. Je m'occupais essentiellement de la préparation physique et du dressage des chevaux en vue des échéances internationales (notamment la Coupe du monde). Enfin, à la suite des Jeux Olympiques de Londres, j'ai rejoint le Haras de Lillebec situé en Normandie en tant que cavalier de saut d'obstacles. J'avais sous ma responsabilité 12 chevaux dans le but de participer à des compétitions nationales et internationales. Malheureusement, après un accident lors d'un entraînement, j'ai été contraint de mettre un terme prématurément à ma carrière sportive.

Si ce n'est pas trop indiscret, comment vous êtes-vous blessé ?

Je me suis blessé lors d'un entraînement. Je montais mon 12ème et dernier cheval de la journée et celui-ci a commencé à faire du « rodéo ». Je suis passé au-dessus du cheval et tombé directement sur la tête et le dos. Je me suis fracturé 4 vertèbres, au niveau des omoplates.

Au cours de votre carrière songiez-vous à l'après ?

Non, pas du tout. L'équitation, comme toute pratique sportive de haut niveau, demande énormément d'implication et de sacrifices. L'arrêt de mes études, après l'obtention de mon brevet des collèges, pour me consacrer pleinement au métier de cavalier était nécessaire. À partir de ce moment, je n'ai en aucun cas pensé à l'après-carrière. Mon envie de réussir dans ce sport, de me faire une place dans le haut niveau m'a mis des œillères et j'étais certain que je resterais dans le milieu de l'équitation tout ma vie. Mes parents devaient sûrement penser à l'après-carrière en cas de blessure

grave, mais ils ne m'en ont jamais réellement parlé pendant toutes ces années, de peur sûrement de me froisser ou me donner l'impression qu'ils ne me suivaient pas dans mon choix de carrière.

À la suite de mon accident, et après pratiquement une année de rééducation, je me suis retrouvé sans aucun diplôme ; mes amis eux entamaient déjà leur 2ème ou 3ème année à l'Université. J'avais l'impression que j'étais incapable de réussir à obtenir le Baccalauréat, de retourner

spécifiquement pour le Haras de Lillebec, soit en tant que prestataire de sportif lorsque j'avais des chevaux de différents propriétaires.

Avez-vous participé aux JO ?

Non, je n'y ai pas participé en tant que cavalier pour l'Equipe de France. Les quatre cavaliers de saut d'obstacles qui sont sélectionnés pour représenter la France aux JO ont chacun une équipe toute l'année qui prépare l'ensemble des chevaux pour les différentes compétitions ainsi que le cheval sélectionné pour les JO. Mon travail

■ À la suite de mon accident, et après pratiquement une année de rééducation, je me suis retrouvé sans aucun diplôme ; mes amis eux entamaient déjà leur 2ème ou 3ème à l'Université. ■

dans un lycée avec un retard de 3 ans et, surtout, je ne savais pas du tout ce que je pourrais faire d'autre que monter à cheval. Quelle angoisse quand j'y repense ! Je ne vais pas vous surprendre en vous disant qu'il est très compliqué, lorsqu'on a été en dehors du cursus scolaire classique pendant quelques années, d'y retourner. J'ai eu très peu de soutien et d'aide à ce moment-là. Mes proches étaient pessimistes et les premiers à tirer la conclusion que je n'aurais jamais dû être sportif.

Étiez-vous rémunéré au cours de votre carrière ?

Oui, j'étais rémunéré soit en tant que salarié lorsque je travaillais

a été de préparer physiquement le cheval et d'entretenir le dressage du cheval sélectionné pour les JO afin qu'il arrive au top de sa forme et de son dressage pour l'échéance.

Comment avez-vous fait pour reprendre vos études et finalement intégrer l'un des meilleurs Master 2 de droit en France au sein de l'Université Panthéon-Assas (Paris 2) ?

Le parcours pour y parvenir a été très long. J'avais cette idée que le BAC était obligatoire pour accéder à des études universitaires et je ne me sentais pas du tout capable de réussir à l'obtenir. Puis, on m'a parlé d'un diplôme, le DAEU (Diplôme d'accès aux études universitaires), très peu

connu, même par les universités françaises, qui permet d'obtenir rapidement une équivalence du BAC pour pouvoir s'inscrire à l'université. Une fois ce diplôme obtenu, j'ai décidé d'étudier le droit à la Faculté de Nancy. Mon grand-père était avocat et me parlait beaucoup de ce métier. Cette filière m'a beaucoup plu. Je me suis spécialisé en droit du travail en 4ème année et j'ai en effet eu la chance d'intégrer l'année dernière le Master 2 DPRT d'Assas dirigé par le Professeur Cesaro dont je viens d'être diplômé. Enfin, j'ai passé en septembre 2019 le concours d'entrée à l'école d'avocats. J'attends les résultats avec un petit stress.

II Je me souviens encore de la tête de certaines personnes à qui j'expliquais avoir arrêté l'école à la fin du collège et que je souhaitais suivre des études de droit sans être passé par un lycée. Il ne fallait pas être très observateur pour comprendre que je n'étais pas le cheval sur lequel miser. II

Bravo pour ce très beau parcours universitaire assez impressionnant après un arrêt de plusieurs années à la suite du Brevet des collèges et sans être passé par le lycée. Quelle a été la principale difficulté que vous avez rencontrée au cours de ces années ? À quel âge d'ailleurs avez-vous repris vos études ?

J'ai repris mes études à 22 ans après l'obtention de mon équivalence du BAC. La principale difficulté a été le peu de soutien que j'ai pu avoir ou que mes parents, qui eux m'ont soutenu, ont pu

recevoir. Je n'en veux à personne bien évidemment mais cela fait vraiment douter. Je me souviens encore de la tête de certaines personnes à qui j'expliquais avoir arrêté l'école à la fin du collège et que je souhaitais suivre des études de droit sans être passé par un lycée. Il ne fallait pas être très observateur pour comprendre que je n'étais pas le cheval sur lequel miser. J'étais considéré comme un sportif ayant raté la dernière marche et qui n'arriverait pas à suivre des études supérieures au regard de son parcours. Je n'ai pas lâché pour autant et la validation de mes années en droit m'ont permis de prendre confiance. Au fil du temps, on m'a regardé de moins

en moins comme un sportif mais de plus en plus comme un étudiant en droit comme les autres.

Le fait d'être un peu plus âgé et d'avoir un vécu aussi riche au moment de la reprise de vos études n'a-t-il pas rendu difficile votre intégration auprès d'étudiants plus jeunes ?

Oh que si ! Pendant ma carrière sportive, je ne m'intéressais qu'à l'équitation. Je connaissais tout sur le monde de l'équitation et ne m'intéressais à rien d'autre, ce que

je regrette maintenant, même si j'ai rattrapé ce retard. Les étudiants, professeurs, professionnels parlaient de politique, d'actualités diverses, de concepts philosophiques. Je ne connaissais rien à cela. Dans ce cas, l'intégration peut être plus difficile et on peut vite se mettre à l'écart. J'ai évité de tomber dans cette solitude. Il fallait que j'avance et que j'oublie le passé pour regarder devant. Être en mouvement et tourné vers l'avenir explique en grande partie ma réussite en droit. Mais tout reste à construire car un diplôme est un moyen et pas une fin.

Que vous a apporté votre carrière d'ancien sportif dans vos études et au quotidien dans votre milieu professionnel ?

L'équitation oblige à beaucoup de rigueur pour être performant. Dès ma première année de droit, j'étais encore formaté comme un sportif,

confiance au tout début à l'université. J'ai compris que cela était lié au fait que je ne maîtrisais pas cette discipline, à la différence de l'équitation, et que ce ne serait que par le travail et l'entraînement que je serais pleinement confiant et performant en droit. Je pense que le côté sportif, tacticien, compétiteur, m'a permis d'avoir cette conception qu'en acceptant l'échec, en travaillant, en réglant chaque petit détail, il était possible d'atteindre ce nouvel objectif qui est d'être juriste ou avocat.

Dans mes différentes expériences en cabinet d'avocats, le côté sportif m'aide dans la gestion de mon travail, la concentration. Je comprends plus facilement l'importance des échéances et de réfléchir à toutes les hypothèses, les possibilités dans un dossier, pour être le mieux préparer et donner une réponse complète à un client.

II Être en mouvement et tourné vers l'avenir explique en grande partie ma réussite en droit. Mais tout reste à construire, un diplôme est un moyen et pas une fin. II

avec un rythme précis de travail, de concentration et de récupération. J'ai donc continué dans cette même dynamique pendant toutes mes années universitaires. Instinctivement, je réfléchissais comme un sportif, sur les points d'amélioration après les résultats chaque semestre à l'université afin de m'améliorer constamment. J'ai, pour la première fois, réellement ressenti du stress et un manque de

Avez-vous été accompagné par la Fédération d'équitation dans le cadre de l'après-carrière ? Les cavaliers sont-ils incités pendant leur carrière à envisager l'après ?

Il n'y a eu aucun accompagnement de la Fédération Française d'Équitation dans le cadre de mon après-carrière, ni aucune incitation pendant la carrière à envisager l'après. J'avais, comme tout cavalier, très peu de contact avec la

FFE. Cependant, j'avais énormément de contacts avec les propriétaires qui me confiaient leurs chevaux pour concourir les week-ends et les valoriser.

Aujourd'hui, pratiquez-vous encore l'équitation à haut niveau ?

Non, je ne pratique plus l'équitation à haut niveau. C'est un sport qui demande d'être impliqué de 6 heures à 23 heures, 7 jours sur 7. Il s'agit d'un métier incompatible avec des études ou avec un autre métier à moins d'avoir toute une équipe derrière qui vous soutient et que vous pouvez financer. Je continue pour le plaisir à monter à cheval tout de même dès que je le peux.



Si vous aviez un conseil à donner à celui que vous étiez à 15 ans, que lui diriez-vous ?

Je referais exactement pareil ; j'ai l'impression aujourd'hui d'avoir eu deux vies. C'est tellement enrichissant d'avoir une expérience sportive. Je lui dirais juste de s'intéresser également à l'actualité et au monde extérieur, et pas uniquement à l'équitation car le retour dans une vie plus « classique » est difficile. On se sent déconnecté de la réalité et cela fait très peur les premiers temps. C'est déstabilisant. Mais est-ce qu'il aurait écouté quelqu'un dans ma situation actuelle ? Je ne sais pas. La passion est souvent plus forte que la raison.

LA RECO #16

“

Je pense qu'il faut prendre du temps pour réfléchir à sa reconversion mais sans se poser trop de questions pour savoir si c'est une bonne chose de choisir telle ou telle direction et ne pas forcément se fier aux avis des personnes extérieures, souvent non sportives. On devient sportif professionnel non pas par obligation mais parce qu'au fond on a envie de se consacrer pleinement à ce sport, peu importe les sacrifices et les risques derrière. Aucun sportif ne peut réussir sa reconversion s'il choisit l'entrepreneuriat ou un nouveau métier par défaut. Je pense que la reconversion d'un sportif est pleinement réussie lorsque ce dernier ne regrette pas sa vie d'ancien sportif mais, au contraire, a le sentiment que son sport lui sert dans sa nouvelle vie professionnelle.

”

Matthieu Blaschczyk

Agnès Crochemar-Galou

Volley-ball &
Pharmacie



Agnès est une joueuse de volley-ball et de beach-volley. Elle a évolué au Stade Français au niveau élite la saison 2018-2019. Docteur en pharmacie, elle exerce aujourd'hui en officine et a créé Natiyé, marque de soins sportifs naturels à base de plantes des Antilles.

Pourriez-vous nous résumer votre carrière sportive ?

Ma carrière sportive est un peu atypique. J'ai commencé à jouer au volley-ball à l'âge de 15 ans en Guadeloupe. Comme je faisais près d'un mètre quatre-vingt et déjà très sportive puisque j'avais pratiqué de nombreuses années l'athlétisme, j'ai vite intégré la sélection de la Guadeloupe. Tous les dimanches et les vacances scolaires, nous enchaînions entraînements et matchs de préparation. C'est à ce moment que j'ai découvert ce qu'était le volley-ball en compétition. J'ai continué le volley en arrivant à Paris. Nous étions alors, avec les filles de l'équipe, un groupe de copines soudé qui prenait avant tout du plaisir sur le terrain. Rien ne nous arrêtrait. Nous avons vécu 2 montées consécutives de départemental à régional (Régional 2 à l'époque) avec le SCUF, club familial situé dans le Nord de Paris. À ce moment, j'ai commencé à rêver à plus. Je me souviens m'être dit : « tu as 25 ans; si tu veux jouer à plus haut niveau, c'est maintenant ». J'ai alors décidé de

quitter mon confort pour aller taper à la porte de la division supérieure. J'ai fait plusieurs tests et, sans trop y croire, envoyé un mail au Stade Français qui recherchait des profils de joueuses comme le mien en écrivant : « Bonjour, je sais que je n'ai pas encore le niveau mais j'ai envie d'apprendre et je sais que vous recherchez. Alors, au cas où, n'hésitez pas à me recontacter ». C'est ainsi que je suis arrivée, en 2014, dans l'équipe de National 2 pour finir, après une saison exceptionnelle et inattendue, par évoluer en Élite la saison 2018-2019 qui est le dernier niveau amateur avant le statut professionnel.

Comment avez-vous géré études et sport de haut niveau ?

Cela n'a jamais été simple. Il m'a fallu faire une pause dans le volley lors de mon année de première car mon lycée était trop loin de mon domicile et je devais me concentrer sur mes études qui étaient très importantes pour mes parents. Je me sentais toutefois soutenue par mon environnement familial et, tout particulièrement, par mon grand-père dans la pratique du

volley. Je ne suis pas issue d'une famille de sportifs mais mon grand-père était Président du club de football de ma ville et comprenait l'intérêt de la pratique sportive.

Après avoir obtenu mon baccalauréat, je me suis rendue à Paris pour passer le concours de pharmacie. Cela passait par une année de prépa et une charge de travail très importante. Ma seule échappatoire à la densité de travail était l'entraînement de volley-ball

de santé, nous avons encore un rôle important à jouer pour la prise en charge du sportif.

Pourriez-vous nous parler du Laboratoire Natiyé et des produits que vous développez ?

Natiyé est une marque de soins sportifs naturels à base de plantes des Antilles. Natiyé vient de « Nature », « Antilles » et « Papier », surnom que je donnais à mon grand-père qui a eu une place très

II L'entrepreneuriat est une aventure fabuleuse et très riche. [...] Tout comme le sportif, l'entrepreneur vivra des réussites et des échecs après lesquels il doit savoir rebondir. II

du vendredi soir. C'était le seul soir où je m'accordais un répit dans mes révisions. Cela m'a aussi permis de découvrir une nouvelle famille et c'est très important lorsqu'on vient des îles et que l'on arrive à Paris. Lorsque j'étais sur le terrain, je ne pensais plus qu'à ce qui se passait sur le terrain et à rien d'autre. C'était donc une façon de m'évader, de me défouler, peu importe la journée éprouvante ou les tonnes de molécules chimiques qu'il me restait à apprendre.

Quelle est votre activité professionnelle aujourd'hui ?

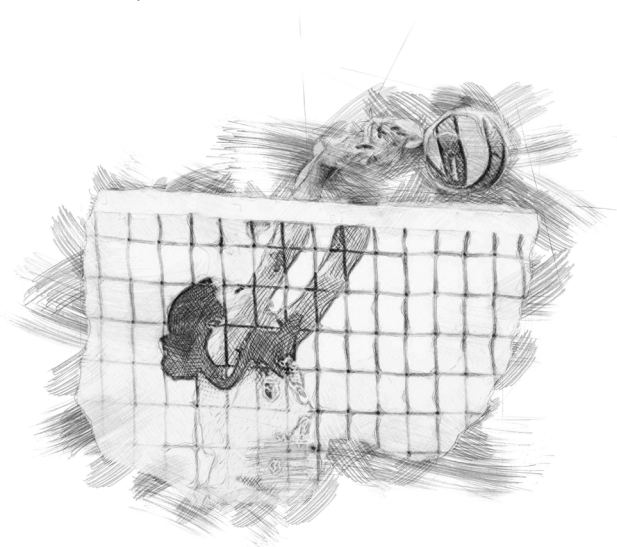
Aujourd'hui, je suis pharmacienne adjointe et travaille dans une petite officine très atypique du 11ème arrondissement de Paris. J'adore me former et cela tourne beaucoup autour du sport (DU en sport santé, en nutrition du sportif, en aromathérapie) car je pense qu'en tant que professionnels

importante dans ma vie. La gamme Natiyé comporte deux produits : un soin de préparation à l'effort, LINAMOUV, à base de Bois d'Inde de Guadeloupe et d'extrait de piment bio qui chauffe, ainsi qu'un gel de récupération sportive, GEL BEROM, rafraîchissant et relaxant à base de Bois d'Inde de Guadeloupe et de Mélisse. Les soins ont une formule 100 % naturelle et sont dépourvus de tout ingrédient controversé ou de tout conservateur. Ils possèdent également un emballage anti-gaspillage. Tout est « made in France ». Le but était d'avoir une formule saine, épurée et efficace pour accompagner toute pratique sportive.

Comment avez-vous eu l'idée de ce Laboratoire ?

L'idée est tout simplement venue d'un besoin. Avec 3 à 4 entraînements par

semaine, sans compter les matchs le week-end, j'avais beaucoup de tensions musculaires et de douleurs. Je me suis rendu compte que je ne pouvais pas utiliser des anti-inflammatoires ou crèmes à base de camphre tous les jours sur la durée. J'ai donc commencé à chercher des crèmes et des produits de soins naturels. Travaillant dans une pharmacie, j'ai pu en tester beaucoup et je me rendais compte qu'il y avait toujours quelque chose qui n'allait pas. Parfois, le produit était décrit comme naturel mais je ne comprenais pas la formule et la composition. D'autres fois, le packaging n'était pas du tout adapté à un sac de sportif. J'ai donc décidé de créer les soins Natiyé en développant les formules et les tests à partir de janvier 2017. C'est en septembre de la même année que j'ai créé la société. Les ventes ont, quant à elles, débuté en octobre 2018 en ligne (www.laboratoire-natiye.fr) et dans certaines pharmacies.



Quel parallèle faites-vous entre l'entrepreneuriat et le sport de haut niveau ?

L'entrepreneuriat est une aventure fabuleuse et très riche. Elle pousse à se dépasser, mais aussi à croire en soi et parfois à se lancer sans trop réfléchir. Le sport, c'est pareil. Il faut beaucoup de travail pour arriver à des performances et ne jamais abandonner malgré les hauts et les bas. C'est aussi accepter parfois de perdre pour se remettre en question et travailler plus dur pour la prochaine fois. Tout comme le sportif, l'entrepreneur vivra des réussites et des échecs à la suite desquels il doit savoir rebondir.

Le mot de la fin ?

Osons le monde de demain ! Osons rêver grand et aller jusqu'au bout.

LA RECO #17

“

Je lui dirais de vivre ses rêves sans se brider car les limites de nos rêves sont uniquement celles que nous nous fixons. Je lui dirais aussi de prendre soin de son corps car nous n'en avons qu'un. Alors sportifs, écoutez et respectez votre corps (récupération, hygiène de vie, choix des soins).

”

Agnes Crochemar Galou

Lenaïg Corson

Rugby &
Assurance



Lenaïg est une joueuse internationale française de rugby à VII et à XV. Elle évolue au Stade Français et en Équipe de France depuis 2012. Elle a notamment été désignée meilleure joueuse française en 2017 par le journal Midi Olympique.

Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le rugby ?

Avant d'arriver au rugby, j'ai pratiqué l'athlétisme et, plus particulièrement, l'heptathlon (discipline combinant le 100m haies, le 200m, le 800m, le saut en hauteur, le saut en longueur, le lancer de poids et le lancer de javelot ndr) pendant 14 ans. Au fur et à mesure, j'ai eu la sensation d'avoir fait le tour de la discipline, de ne plus réussir à progresser et à atteindre les résultats souhaités. Je ressentais le besoin de pratiquer un sport collectif.

À cette même période, je suis arrivée à Rennes pour débiter mes études supérieures. J'avais envie, en plus de celles-ci, de pratiquer un sport collectif universitaire. Le rugby était le seul sport proposé compatible avec mon emploi du temps.

C'est donc par hasard que j'ai débuté le rugby qui était un sport que je connaissais mais auquel, pour être franche, je ne m'étais jamais intéressée. J'ai tout de suite apprécié ce sport, tant par sa dimension technique que physique et par l'ambiance qui anime

les joueurs. Je n'avais pas toutes les capacités techniques mais je me suis servie des capacités physiques développées en heptathlon (vitesse, saut, coordination, etc.), ce qui m'a permis de vite progresser.

Comment êtes-vous passée du rugby universitaire à l'équipe de France ?

Tout est arrivé très vite. D'un sport découvert par hasard, le rugby est devenu une passion. Deux mois après mes débuts, j'ai eu envie d'en faire plus. Le côté compétitrice que j'avais eu dans l'athlétisme a ressurgi au rugby, ce qui me donnait envie de m'entraîner plus et de multiplier les matchs pour progresser.

J'ai alors décidé, en 2009, de rejoindre le club du Stade Rennais qui, à l'époque, avait plusieurs joueuses de l'équipe de France dans son équipe première ainsi qu'un palmarès important. Pour ma part, j'ai débuté avec l'équipe réserve. Cependant, je voyais les joueuses internationales de l'équipe première et j'avais cette envie de vite progresser pour aller jouer avec elles.

À la fin de cette saison, je suis partie en Australie. J'ai eu la chance de découvrir le rugby australien, ce qui m'a notamment permis de constater les différences d'entraînements et de méthodes avec la France, ce que j'ai trouvé intéressant.

À mon retour, j'ai de nouveau signé au Stade Rennais et j'ai joué avec l'équipe première en Elite du championnat français. J'ai passé beaucoup de temps sur le banc la première saison puis, en fin de saison, une joueuse de l'équipe qui jouait au même poste que moi s'est blessée. J'ai donc eu un important temps de jeu, réalisé de bons matchs en marquant plusieurs essais

une licence en économie et gestion et j'ai décidé, après une réorientation, de m'engager dans un Master management du sport car je souhaitais faire de ma passion mon métier et travailler dans le secteur du sport.

Cela n'a pas été une période simple car je n'ai pas pu intégrer ce Master 1 tout de suite. Il a donc fallu que je travaille en attendant de pouvoir l'intégrer.

C'est une période pendant laquelle je n'avais pas de logement ; j'ai dû parfois dormir dans ma voiture, parfois chez des amis du rugby et je travaillais dans une usine en intérim pour gagner ma vie pendant quelques mois.

II Aujourd'hui, j'ai réussi mon pari en vivant du rugby. Pourtant, à une époque beaucoup de personnes m'ont dit que mon choix était totalement irrationnel et que jamais je ne pourrai vivre de mon sport.

à un poste où il est rare d'en inscrire, ce qui m'a valu d'être sélectionnée en équipe de France pour la première fois en novembre 2012 et de participer à la tournée d'automne.

Fin 2012, vous jouiez au plus haut niveau français et vous étiez internationale française. Avez-vous pu vivre du rugby ?

Non, à cette époque, nous ne pouvions pas vivre du rugby. Nous étions totalement amatrices, nous recevions uniquement des indemnités journalières. Les joueuses prenaient des congés payés sans solde pour pouvoir partir en sélection. J'avais déjà

Cependant, je ne regrette rien car, aujourd'hui, j'ai réussi mon pari en vivant du rugby. Pourtant, à cette période, beaucoup de personnes m'ont dit que mon choix était totalement irrationnel et que jamais je ne pourrais vivre de mon sport.

Vous avez souhaité terminer votre Master 2 et pour cela vous avez été obligée de vous éloigner de l'Équipe de France.

Oui, en 2014, j'ai suivi un Master 2 dans le secteur des loisirs sportifs en lien avec la data et les supports numériques adaptés à la randonnée. Il m'a donc fallu refuser des sélections en équipe

de France de rugby à 7 car je ne pouvais pas rédiger et valider mon mémoire de fin d'études, valider mon Master 2 et enchaîner les différentes tournées avec la sélection nationale.

J'ai donc préféré faire le choix de m'éloigner de l'équipe de France pendant cette période car je souhaitais valider mon Master en un an et non en 2 ou 3 ans, comme il est parfois possible de le faire.

À quelle date avez-vous bénéficié du statut de sportive professionnelle ?

En juillet 2014, un mois seulement après la validation de mon Master 2, la Fédération Française de Rugby a proposé à 16 joueuses de devenir semi-professionnelles.

J'ai hésité à signer ce contrat car je me suis demandée si c'était le bon choix de carrière. Mais j'avais envie de me lancer dans cette aventure.

■ En 2014, pour pouvoir signer le contrat semi-professionnel avec la Fédération Française de Rugby, il fallait absolument que chaque joueuse suive des études ou ait un travail. ■

Nous avons été contractualisées à mi-temps, ce qui a marqué un tournant dans le rugby féminin. C'était un milieu dans lequel gagner sa vie pour une femme était inimaginable quelques années auparavant.

Nous étions payées 1.000 euros par mois et l'une des conditions était de déménager en région parisienne car le centre d'entraînement est à Marcoussis.

L'objectif était de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Rio en 2016. Nous avions parfaitement conscience que l'absence de qualification aux JO aurait sûrement mis un terme ou, tout du moins, fortement ralenti le projet visant à professionnaliser le rugby féminin en France. Nous nous sommes qualifiées pour les Jeux de Rio et l'histoire a pu continuer.

En 2015, notre contrat a évolué et est passé à 75 %, et l'an prochain nous devrions passer à un contrat à temps plein.

Avez-vous gardé une activité professionnelle à côté de votre carrière de sportive ?

Oui, car, en 2014, pour pouvoir signer le contrat semi-professionnel avec la Fédération Française de Rugby, il fallait absolument que chaque joueuse suive des études ou ait un travail. Le Président

de la Fédération souhaitait que chaque joueuse ait un projet à côté du rugby car il n'y avait pas de certitude sur la longévité du contrat fédéral.

J'ai alors intégré la GMF qui avait souhaité recruter des sportifs de haut niveau. Je travaillais à temps partiel en réalisant en moyenne 9 heures par semaine. Nous adaptions mon emploi du temps « entreprise » en fonction de

mon emploi du temps « rugby ».

Mon contrat avec la GMF a cessé en 2018. Cependant, j'ai signé avec la société un contrat d'image, ce qui permet à l'entreprise de m'accompagner dans ma carrière et, pour moi, de garder un lien avec le monde de l'entreprise en vue de mon après-carrière qui arrivera vite car j'aimerais mettre un terme à ma carrière de joueuse en 2021, après la Coupe du monde de rugby à XV en Nouvelle-Zélande ... de préférence sur un titre de championne du monde !

Qu'est-ce que le rugby vous a apporté et vous apportera en entreprise à votre avis ?

Lorsque je travaillais au sein de la société Décathlon, ma carrière me servait car, étant dans le domaine du sport, cela me donnait une crédibilité auprès des clients ainsi que de mes responsables.

À cette époque, nous étions beaucoup de sportifs à travailler au sein de cette entreprise et avions l'esprit de compétition transmis par le monde du sport. Nous voulions toujours améliorer nos performances et comparions nos chiffres de ventes en fin de semaine. L'ambiance était excellente entre commerciaux avec une réelle émulation.

Outre l'aspect performance, le rugby m'aidait également dans la gestion des relations clients qui peut, parfois, ne pas être aisée. La capacité à prendre du recul, à savoir gérer des moments de tension et à garder le contrôle, je la dois au rugby car ce sont des difficultés que

nous rencontrons au quotidien avec les blessures, les mauvais résultats, etc. Malgré cela, il faut savoir positiver et continuer à travailler.

LA RECO #18

“

Le sport permet de développer sa capacité à prendre du recul dans les moments de tension ou dans le quotidien. Je pense en outre qu'il permet de positiver et de rester concentré sur son travail.

”

Lenaig Corson



Vincent Forgues

Rugby &
Agent général

AXA Prévoyance & Patrimoine



Vincent est un ancien joueur professionnel de rugby à XV. Champion du monde avec les moins de 19 ans, il a joué à Toulouse, Pau et Brive. Sa carrière sportive terminée, il s'est tourné vers le domaine de l'assurance, devenant Agent général AXA Prévoyance & Patrimoine à Mérignac.

Pourriez-vous résumer votre carrière de sportif de haut niveau ?

J'ai commencé à jouer au rugby à haut niveau à Tarbes en moins de 18 ans. En 1999, à l'âge de 18 ans, j'ai rejoint le Stade Toulousain. J'y suis resté 5 ans et c'est dans ce club que ma carrière a décollé. À cette même époque, j'ai été champion du monde avec l'Équipe de France des moins de 19 ans, puis joué en Équipe de France de rugby à 7.

Après plusieurs blessures, j'ai décidé de quitter le Stade Toulousain en 2004 pour retrouver du temps de jeu et j'ai rejoint la Section Paloise. Nous avons fait une année dans le top 16, puis une seconde année dans le top 14 avant d'être relégués.

Je suis donc parti à Brive où j'ai joué 6 ans, jusqu'en 2012, et où j'ai eu l'occasion de disputer la coupe d'Europe à deux reprises.

J'ai également eu l'occasion d'être sélectionné pour les Barbarians français et de participer à une tournée au Canada et aux Pays de Galles.

Au terme de ma carrière professionnelle, j'ai rejoint le club de Lormont en Fédéral 2. J'y ai joué 3 ans et suis maintenant entraîneur de cette équipe.

Est-il difficile de gérer une carrière sportive et des études en parallèle ?

Le rugby permet de faire des études car, dans ce sport, nous rentrons en centre de formation à 18 ans et, généralement, pour rentrer dans ce type de structure, il est conseillé, voire obligatoire, d'avoir le baccalauréat. Il est également possible après le bac de poursuivre des études.

Pour ma part, je me suis arrêté après le bac et consacré par la suite uniquement à ma carrière de rugbyman.

Quel est votre métier actuel et en quoi consiste-t-il ?

Je suis Agent général d'assurance au sein du réseau AXA Prévoyance & Patrimoine. Je suis spécialisé en assurances de personnes et ne m'occupe pas du tout des assurances

de biens (auto, habitation, etc.). Mon travail consiste à aller voir mes clients, majoritairement des professions libérales (professions médicales, de conseil, etc.) pour étudier avec eux leurs problématiques de protection financière et sociale notamment. J'interviens également sur les sujets de la retraite, la transmission et l'optimisation du patrimoine et la fiscalité.

Régulièrement, il faut se remettre en question, persévérer et travailler afin d'atteindre l'objectif souhaité. J'ai essayé de mettre tous ces ingrédients les premières années et, aujourd'hui, au bout de 4 ans, je suis satisfait de ce que j'ai créé.

Toutes ces caractéristiques se retrouvent dans le sport. D'ailleurs je fais souvent le parallèle avec le rugby, car au rugby la moyenne des contrats

II Historiquement AXA aime recruter des joueurs de rugby car l'assurance est un métier de réseau et un ancien sportif de haut niveau a eu l'occasion de rencontrer beaucoup de monde durant sa carrière.

Je travaille avec des particuliers mais également avec des entreprises pour mettre en place des solutions de prévoyance et d'épargne salariale à destination des salariés.

En quoi un sportif de haut niveau est tout à fait à même de réussir dans ce métier d'Agent général ?

Lorsque nous nous lançons dans le métier d'Agent général, nous commençons à zéro sans portefeuille de clients. Il faut donc tout créer. Je compare cette période à un marathon.

Comme dans le sport, nous avons des périodes de rush dans lesquelles nous sommes en confiance et, parfois, des périodes de doutes lorsque nous avons moins de business. Il faut alors prendre sur soi et se remettre au travail.

est de deux ans. Il faut donc que, pendant cette période, nous fassions le maximum pour aller chercher un futur contrat, gérer les blessures, la concurrence, etc.

Je réutilise donc ce que j'ai connu dans le sport dans le cadre de mon métier d'Agent général.

Pourquoi avoir choisi d'intégrer AXA ?

AXA est très présent dans le rugby et dans le syndicat des joueurs de rugby professionnels. Lorsque j'étais joueur, le syndicat nous permettait de suivre des formations et des présentations de métiers.

Historiquement, AXA aime recruter des joueurs de rugby car l'assurance est un métier de réseau et un ancien sportif de haut niveau a eu l'occasion

de rencontrer beaucoup de monde (partenaires, sponsors, etc.) durant sa carrière. Ce réseau peut servir pour la suite.

Faut-il être issu du monde de l'assurance pour exercer ce métier ?

Il n'est absolument pas nécessaire d'être issu du monde de l'assurance pour exercer le métier d'Agent général. Pour ma part, avant mon entrée au sein du réseau AXA Prévoyance & Patrimoine, je n'avais jamais travaillé dans ce domaine. AXA offrait la possibilité de se former au fil du temps, ce qui me convenait parfaitement.

Il faut, une fois qu'on fait le choix de se lancer dans ce métier, se donner le moyen de réussir. C'est un métier dans lequel il est possible de bien gagner sa vie. C'était important pour moi car j'avais bien gagné ma vie durant ma carrière de rugbyman et je voulais maintenir mon niveau de vie, être indépendant et gérer mon activité comme je le souhaitais. J'ai tout cela dans mon métier aujourd'hui.

Comment AXA accompagne ses Agents Généraux dans le démarrage de leur activité ?

AXA forme ses Agents pendant 3 mois sur un site de la Région Parisienne. Cette formation de qualité est intense et technique ce qui permet de bien rentrer dans le détail et de sortir au bout de 3 mois avec toutes les connaissances nécessaires au lancement de son activité.

À la sortie de la formation, nous sommes accompagnés par un

Inspecteur Commercial lors des premiers rendez-vous, pour la création des premiers dossiers et pour toutes les questions que nous pouvons avoir.

Après deux ans d'activité, lorsque nous avons fait nos preuves et que nous nous sommes créés un portefeuille, nous sommes titulaires du mandat d'Agent général. Nous avons ensuite accès à un programme de formation continue notamment sur la gestion de patrimoine. Plus généralement, il y a énormément de formations continues que nous pouvons choisir dans le réseau AXA Prévoyance & Patrimoine pour nous former tout au long de notre carrière.

Sur le plan financier, nous sommes également accompagnés lors de la formation de 3 mois qui se déroule en résidentiel avec la prise en charge de nos frais de transports. À la sortie de la formation, comme nous n'avons pas de clients dans le portefeuille, AXA nous alloue une allocation pendant 4 ans versée de manière dégressive.

Cette somme nous aide lors des premières années pour développer l'activité. Il y a donc un réel accompagnement de la part d'AXA.

Enfin, AXA est également présent pour nous accompagner lors du développement et la structuration de notre agence (emménagement dans de nouveaux bureaux, recrutement de collaborateurs...).

Le mot de la fin : et si c'était à refaire ?

Si c'était à refaire, je le referais mais plus tôt encore, car je n'ai pas démarré ma carrière chez AXA tout de suite. Au terme de ma carrière de rugbyman, j'ai passé un diplôme d'entraîneur et également connu une période de chômage. Je me suis cherché un peu et j'aurais aimé connaître les opportunités chez AXA dès le terme de ma carrière de sportif.



Benoît Guyot

Rugby &
Doctorant



Benoît est un joueur de rugby à XV ayant évolué en Top 14 au Biarritz Olympique, puis au Stade Rochelais. Après s'être retiré des terrains, il a validé son doctorat sur la place de la technologie de l'information dans la performance sportive et conserve aujourd'hui un lien privilégié avec le sport.

Quand a débuté votre carrière sportive ?

J'ai commencé le rugby à 12 ans et très vite côtoyé le haut niveau. À 14-15 ans, j'ai eu mes premières sélections, puis je suis entré en Pôle Espoir. Cependant, jusqu'à 20 ans, je ne pensais pas être joueur de rugby professionnel. J'ai donc toujours continué mes études.

Ainsi, jusqu'à mes 2 premières années lors desquelles j'étais semi-professionnel au centre de formation du Stade Français, j'allais à l'université. Ce rythme rugby et études me correspondait car cela me permettait d'avoir un équilibre dans ma vie et de faire constamment ce petit saut entre le rugby qui prenait beaucoup de place et mes études. Cela me permettait également de ne pas être vu uniquement comme un joueur de rugby.

Comment avez-vous fait pour gérer concomitamment sport et études ?

Quand j'ai eu mon bac, je pensais aller en école de commerce, puis je suis finalement allé à l'université ce qui

m'a permis d'avoir plus de souplesse, de récupérer des cours auprès de mes amis et de toujours avoir de bons résultats. Cela n'a pas toujours été aisé car j'étais parfois marginalisé du fait de ne pas toujours être avec les autres et d'avoir une vie « parallèle » avec le rugby. Mais c'était un vrai équilibre et cela permettait de me dire que si le rugby ne fonctionnait pas, je pourrais reprendre une vie « normale ». Cette pensée je l'ai eue tout au long de ma carrière et cela a été déterminant.

De plus, à mon époque, les clubs accompagnaient bien les sportifs qui souhaitaient continuer leurs études, ce qui me semble moins être le cas aujourd'hui en raison de la professionnalisation du rugby au cours des dix dernières années. Je trouve cela dommage car c'est terrible de dire à quelqu'un qu'il ne sera qu'un joueur de rugby professionnel, c'est même dangereux, car il y aura nécessairement, même si le sportif mène une longue carrière à haut niveau, un besoin de reconversion au terme de celle-ci.

Comment avez-vous construit votre carrière professionnelle ?

Quand je suis parti du Stade Français pour Biarritz, j'ai passé cinq saisons lors desquelles j'ai eu la chance de beaucoup jouer, d'avoir des sélections en Équipe de France. À la suite de ces cinq saisons, le club a rencontré des difficultés. J'ai alors eu l'opportunité de partir à la Rochelle.

Cependant, durant ces deux années à la Rochelle, j'ai très peu joué. Par conséquent, à la fin de ces deux années, comme j'avais bien commencé ma thèse, j'ai décidé d'arrêter de jouer en professionnel pour jouer en amateur.

II En termes d'identité, l'arrêt de carrière est violent car, du jour au lendemain, le sentiment de ne plus exister prédomine.

II

Ce retour dans le monde amateur pendant 3 ans a joué le rôle de « sas de décompression » entre le professionnalisme et la vie réelle.

Durant ces trois années, j'ai énormément travaillé pour me réadapter à ce que j'appelle la vie « normale » et entrer dans le monde de l'entreprise.

Comment avez-vous vécu votre arrêt de carrière de sportif professionnel ?

L'arrêt de carrière est difficile car il bouleverse toute une vie. Professionnelle bien sûr, mais également personnelle. En termes d'identité, l'arrêt de carrière est violent car, du jour au lendemain, le sentiment

de ne plus exister prédomine. Et, même si pour ma part j'ai toujours été considéré comme une personne structurée qui avait une thèse et qui était armé pour l'entrée dans la vie « réelle », j'ai vécu mon arrêt de carrière de plein fouet et cela n'a pas été toujours simple à gérer.

Cependant, cet arrêt de carrière, je l'ai choisi car je n'avais plus l'envie de jouer en professionnel. J'avais la sensation de ne plus être utile et d'être dépassé. Le fait d'avoir fait une thèse et de m'être construit un réseau en dehors du sport m'a permis d'avoir un soutien et un accompagnement car j'avais d'autres armes et j'avais fait mes preuves dans

ma capacité à mener de front plusieurs activités, celle de joueur de rugby mais également celle d'étudiant ayant eu la capacité de réfléchir sur des sujets et à continuer à me construire intellectuellement et en tant que personne au fil des ans.

Votre quotidien a-t-il encore un lien avec le rugby ?

Initialement, ma thèse portait sur le phénomène d'appropriation des technologies et j'ai eu l'opportunité d'intervenir auprès de la Fédération Française de Rugby sur ce sujet. Néanmoins, je me suis rendu compte rapidement qu'il était vital que je m'affranchisse du milieu professionnel du rugby pour éventuellement y revenir.

Aujourd'hui, le rugby professionnel, je ne le vis qu'à travers mes amis de manière légère et à la télévision, car c'est ma passion, mais j'ai décidé de me défaire du monde professionnel du rugby pour me construire mon propre équilibre.

Même si mon travail dans la société actuelle est lié au sport, il n'est pas directement lié au professionnalisme du sport car ce que nous essayons de promouvoir c'est l'aspect amateur de la pratique.

II Le monde de l'entreprise est en manque de ce que nous sportifs avons développé tout au long de notre carrière notamment la capacité à supporter la pression ou encore à travailler en équipe. II

Quel(s) conseil(s) pourriez-vous donner à des sportifs en carrière ?

Un sportif a, par nature, une capacité de projection qui se limite aux prochaines semaines, les prochains matchs pour un joueur de rugby, les prochaines compétitions. Se projeter au-delà, sans le sport, c'est accepter que le sport va disparaître et c'est très dur pour le sportif car il se donne corps et âme pour son sport au quotidien, pour être le meilleur.

Mais, évidemment, mon conseil est d'encourager le sportif à s'intéresser à autre chose qu'à son sport, de lui dire de regarder autour de lui et de ne pas rester dans sa bulle complètement fermée qui est celle du club et du sport professionnel.

Le monde du sportif professionnel est un monde virtuel, qui n'existe pas, en

particulier pour les sports dans lesquels il y a de l'argent, un monde dans lequel on nous accompagne dans tous les faits et gestes de notre vie, dans ce qu'on mange, et également dans ce qu'on pense, alors que la vie ce n'est pas ça. Il faut donc garder un œil sur le monde « réel », même si la carrière d'un sportif est intense, afin d'éviter d'arriver « nu » dans un monde de l'entreprise qui n'est pas le plus facile d'accès.

Le sportif professionnel est complètement enfermé dans un environnement dans lequel il est très rare de pouvoir être considéré comme autre chose qu'un sportif professionnel et c'est très particulier.

Quelles sont les qualités que vous avez développées grâce au rugby et que vous réutilisez dans votre activité professionnelle ?

Le monde de l'entreprise est en manque de ce que nous sportifs avons développé tout au long de notre carrière notamment la capacité à supporter la pression ou encore à travailler en équipe. Effectivement, au terme de sa carrière, le sportif peut avoir un manque de connaissances dédiées à ce qu'il va faire après. Cependant, le sportif a pour lui ce que les anglo-saxons appellent les soft

skills qui sont déterminantes dans le monde du travail et qui correspondent notamment à la capacité à accepter les remarques, à se remettre en question, à vouloir faire plus, à s'améliorer, etc.

Le problème est qu'aujourd'hui, le monde de l'entreprise a très peu de temps pour se projeter avec des gens qui ne peuvent pas être opérationnels du jour au lendemain, d'où l'intérêt pour le sportif d'anticiper l'après-carrière car, s'il arrive à garder une connexion avec le monde de l'entreprise pendant sa carrière, le basculement entre sport et après-carrière se fera plus facilement.

Je reste cependant persuadé qu'à ce jour, le monde de l'entreprise n'a pas encore compris l'apport des sportifs de haut niveau.

Quel est l'apport d'Allyteams selon vous ?

En qualité de sportif, quand nous arrêtons notre carrière, nous arrivons dans un environnement vide. Nous avons très peu de branches auxquelles nous raccrocher et les entreprises qui permettent de faire une connexion entre le monde de l'entreprise et les sportifs ont un rôle important à jouer d'accompagnement et d'explication des codes de la vie en entreprise.

À titre personnel, lorsque j'ai mis un terme à ma carrière, une mise en contact avec des personnes extérieures à mon réseau m'aurait aidé et permis de gagner du temps s'agissant de l'apprentissage des codes du monde de l'entreprise car, lorsque nous mettons un terme à notre carrière, nous sommes prêts à travailler mais nous avons une réelle méconnaissance de ce monde.

LA RECO #19

//

Mon conseil est d'encourager le sportif à s'intéresser à autre chose qu'à son sport, de lui dire de regarder autour de lui et de ne pas rester dans sa bulle complètement fermée qui est celle du club et du sport professionnel.

Le monde du sportif professionnel est un monde virtuel, qui n'existe pas, en particulier pour les sports dans lesquels il y a de l'argent, un monde dans lequel on nous accompagne dans tous les faits et gestes de notre vie, dans ce qu'on mange, et également dans ce qu'on pense, alors que la vie ce n'est pas ça. Il faut donc garder un œil sur le monde « réel », même si la carrière d'un sportif est intense, afin d'éviter d'arriver « nu » dans un monde de l'entreprise qui n'est pas le plus facile d'accès.

//

Benoit Guyot



Saïd Hammouche

Mozaïk RH

Ressources Humaines



Saïd est Président fondateur du Groupe Mozaïk RH, premier cabinet agissant pour favoriser l'insertion professionnelle des jeunes diplômés issus des quartiers populaires. Fils d'ouvrier marocain, il grandit à Bondy et est naturalisé à 16 ans pour pouvoir participer aux championnats de France de judo.

Saïd, vous avez pratiqué le judo à très bon niveau. Avez-vous transféré des aptitudes de votre sport à vos activités professionnelles ?

Oui, sans aucun doute, car l'une des valeurs fortes inculquées par le judo est l'humilité, considérer que rien n'est jamais gagné et qu'il est possible d'être remis en cause en quelques secondes, face à plus faible que soi si on sous-estime son adversaire. Par conséquent, la notion de respect a généré en moi une éthique que je cultive dans tous types de rapport.

Pouvez-vous présenter le Groupe Mozaïk RH dont vous êtes l'un des fondateurs ?

Le Groupe Mozaïk RH a notamment pour vocation à inciter les entreprises privées et publiques à se positionner dans le cadre du recrutement inclusif en France. Dans ce cadre, nous aidons les managers à identifier et évaluer les talents issus de la diversité. En parallèle, nous travaillons également sur la préparation, l'accompagnement et l'amélioration de l'employabilité des candidats lorsque cela est nécessaire.

L'association a été créée il y a 11 ans et du chemin a été parcouru depuis car, aujourd'hui, le Groupe Mozaïk RH est une organisation de 45 salariés disposant de 5 agences en région et plus de 7000 candidats ont signé un contrat de travail grâce à nos services et nous évaluons à plus de 26 000 bénéficiaires en 2018 sur l'ensemble de nos activités.

Quelles sont les différentes activités du Groupe Mozaïk RH ?

Nous développons trois activités principales : le conseil en recrutement, la préparation et l'accompagnement des candidats et l'innovation dans le cadre de Mozaïk Lab avec pour objectif de créer de nouvelles méthodes permettant d'évaluer les compétences des individus et de garantir davantage le recrutement inclusif (diversifiezvosTalents.com). Ces trois activités fonctionnent ensemble depuis plusieurs années.

Par ailleurs, nous avons lancé, fin 2015, la Fondation Mozaïk qui a pour vocation de travailler le plaidoyer pour l'inclusion économique en France.

Quelle est la méthode de travail utilisée au sein de Mozaïk Recrutement ?

Nous avons fait le choix de partir des opportunités de recrutement qui existent sur le marché de l'emploi. Pour ce faire, nous nous rapprochons des sociétés qui manifestent des besoins en recrutement en termes d'emploi, d'alternance, de stage de fin d'études. Dès lors que nous avons identifié leurs besoins, le rôle de Mozaïk Recrutement est de faire la promotion de ces opportunités dans les quartiers populaires, notamment au travers d'actions de communication ciblées, l'objectif étant de stimuler

sportifs sélectionnés par la Nation pour la représenter à l'international qui reviennent avec des médailles olympiques, mondiales et européennes et qui font la fierté de notre pays.

De plus, le recrutement de sportifs de haut niveau est une réelle opportunité pour les entreprises. Il s'agit en effet de profils qui développent naturellement des aptitudes et compétences au-delà de la norme et nous savons que, parmi ces sportifs, une majorité dispose d'habiletés professionnelles extrêmement poussées et facilement transposables en entreprise, en plus de ceux qui ont des diplômes et qualifications.

II Aujourd'hui, le marché de l'emploi ne fonctionne plus comme avant. [...] Il faut faire confiance à la différence et aux soft skills. II

les candidatures. Ensuite, nous avons une étape de présélection suivie d'un rapprochement des candidatures qui correspondent aux critères des entreprises. Il s'agit d'un processus de recrutement focalisé sur les quartiers populaires et c'est de cette manière que nous garantissons l'ouverture.

Nous travaillons sur cet axe de développement au sein de Mozaïk RH afin de donner accès à ce vivier de profils dans les prochaines années, notamment en vue des Jeux Olympiques de Paris 2024, et d'aider les acteurs qui souhaitent favoriser le recrutement de sportifs.

Quel est votre regard, en tant que spécialiste du recrutement, sur l'emploi des sportifs de haut niveau ?

Au sein de Mozaïk RH, notre constat est clair : les sportifs de haut niveau ne font pas partie de la cible des recruteurs.

C'est paradoxal car ce sont ces mêmes

Comment expliquez-vous que les entreprises se dirigent très peu vers des profils de sportifs de haut niveau ?

À mon sens, cela vient du fait que nos entreprises fonctionnent encore trop souvent sur une stratégie de clonage. Elles recherchent des profils

ressemblant à ceux qu'elles ont déjà engagés. En fonctionnant ainsi nous ne donnerons pas la chance à la diversité d'émerger.

La méthode de recrutement utilisée consiste bien souvent à demander au candidat quels sont ses diplômes et les études suivies afin de pouvoir lister les postes auxquels il serait éligible. Cette vision est passée ; aujourd'hui, le marché de l'emploi ne fonctionne plus de cette manière. Les sociétés qui continueront à travailler à partir de ces repères, avec ces méthodes, ne seront pas les entreprises innovantes de demain.

Il faut faire confiance à la différence et aux soft skills. Cela peut passer par travailler avec des intermédiaires qui connaissent parfaitement ces publics et qui sont en capacité de faire la présélection idéale afin de pouvoir accompagner les entreprises dans leur processus de recrutement.

Quel(s) conseil(s) donneriez-vous à des sportifs de haut niveau afin de maximiser leur chance d'obtenir un emploi ?

Je pense que la France va être obligée de sortir de ce que j'appelle « l'analyse CV » pour se placer sur une analyse davantage fondée sur les aptitudes des individus. En partant de ce constat, le conseil que j'aurais envie de donner aux sportifs est le suivant : apprenez à vous connaître, découvrez vos talents naturels, découvrez quels sont vos moteurs. À mon sens, c'est de cette manière que les sportifs arriveront le mieux à se positionner sur le marché

de l'emploi et donc à convaincre les recruteurs. Il y a donc, du côté des sportifs, un vrai travail à effectuer s'agissant de la mesure des aptitudes et des compétences qui leur sont propres.

Selon vous, comment les sportifs de haut niveau peuvent-ils mettre en valeur les compétences acquises dans le monde du sport lors d'un entretien RH ?

Le changement de regard et de méthodes en matière de recrutement prend du temps. Il est donc nécessaire que les candidats au recrutement, notamment les sportifs, incitent les recruteurs à se positionner d'une nouvelle manière, à sortir de leur grille de lecture actuelle. Cela suppose de la part du sportif de haut niveau de présenter les compétences et les qualités que lui a apporté la pratique d'un sport à haut niveau et qu'il peut faire valoir en entreprise.

Un sportif de haut niveau, qui a participé à des compétitions internationales ou qui a été capitaine d'une équipe, a nécessairement développé des aptitudes largement transposables dans une organisation privée ou publique.

De manière générale, à partir du moment où un sportif a en lui la culture de la compétition, il la mettra également en œuvre au sein de l'entreprise, par exemple dans le cadre d'un poste de commercial pour gagner de nouvelles parts de marché.

La cohésion et la solidarité que l'on retrouve dans une équipe sont aussi

appréciables en entreprise.

C'est, à mon sens, comme cela qu'il faut se positionner pour donner un intérêt particulier aux yeux des recruteurs.

Pensez-vous que l'organisation des Jeux Olympiques 2024 en France peut permettre une évolution positive en termes de recrutement de sportifs par les entreprises ?

Nous avons un contexte conjoncturel extrêmement intéressant car il permet d'innover, de voir l'émergence de nouveaux acteurs comme Allyteams et, sur la base des opportunités

économiques qui vont se créer, les entreprises pourront travailler sur de nouvelles démarches, de nouvelles pratiques et avec de nouveaux acteurs. Aujourd'hui, j'ai l'impression que les acteurs traditionnels du recrutement des sportifs de haut niveau ont une approche qui correspond encore à une démarche traditionnelle.



Charlotte Girard-Fabre

Arbitre de Hockey
sur glace &
Consultante



Arbitre internationale de hockey sur glace, Charlotte a participé deux fois aux Jeux Olympiques en 2014 et 2018. Femme engagée, elle intervient en entreprise sur les thématiques de la prise de décision, la gestion des conflits et la gestion du temps.

Charlotte, comment êtes-vous devenue arbitre de hockey sur glace ?

J'ai pratiqué plusieurs sports avant de découvrir le hockey sur glace qui a été ma passion première et ultime. J'ai commencé à l'âge de 9 ans, puis joué à Tours et à Angers. J'ai également eu l'occasion de jouer en Equipe de France et au Canada au sein d'une équipe universitaire.

À la suite de ma carrière de joueuse, je suis devenue arbitre de hockey sur glace. J'ai participé à six championnats du monde, deux Jeux Olympiques ainsi que de nombreuses compétitions internationales.

Comment avez-vous géré carrière sportive et études ?

J'ai rapidement fait le choix de me focaliser sur ma carrière sportive. J'ai le niveau DEUG STAPS mais préféré, avant de le valider, partir jouer au Canada.

J'ai l'habitude de dire que j'ai préféré réaliser mon rêve plutôt que réaliser un long parcours universitaire.

À mon retour en France, je me suis mise à travailler en entreprise en parallèle de ma carrière sportive. À cette époque, si j'ai tenté de mener un double projet sport de haut niveau et études, j'ai très vite constaté que je n'avais pas les ressources financières pour mener les deux de front et mon emploi du temps ne me permettait pas de trouver un emploi pour financer mes études.

Comment réussissiez-vous à gérer votre emploi en entreprise et votre carrière sportive ?

J'ai vite constaté que la vie de l'entreprise n'était pas adaptée pour mener de front une carrière sportive à haut niveau. J'ai donc toujours fait mes choix professionnels en fonction de ma vie sportive. Je suis consciente que ce choix m'a coupé d'opportunités très intéressantes mais j'avais des objectifs olympiques et ils étaient ma priorité.

Je n'ai donc pas toujours trouvé des « jobs de rêve » ; certains étaient seulement alimentaires, mais j'ai toujours eu de quoi vivre et j'ai toujours pu participer aux compétitions.

Quelle est votre activité professionnelle aujourd'hui ?

J'ai mis un terme à ma carrière sportive l'an dernier. J'ai décidé à 38 ans de faire passer mes choix professionnels avant mes choix sportifs ; j'arbitre toujours mais à un niveau moindre. Je suis consultante en entreprise, à mon compte. Je fais des keynotes : cela va de la conférence à l'atelier de développement personnel sur le leadership, des formations, etc.

Lors de vos interventions en entreprises, quels sont les messages que vous souhaitez faire passer ?

Les grands thèmes que j'aborde sont liés à mon expertise acquise dans le sport de haut niveau avec le transfert de compétences de la sphère sportive à la sphère professionnelle. J'interviens donc principalement sur la prise de décision, la gestion des conflits et la gestion du temps, des sujets que je

obtenus de nombreux entretiens en entreprise qui se sont bien passés, mais mon profil atypique avec un double cursus sportif et professionnel à 38 ans a fait reculer les recruteurs.

À mon sens, beaucoup de recruteurs pensent que les anciens sportifs pourraient créer des ornières dans lesquelles les collaborateurs pourraient tomber. Je me suis donc mise à mon compte car cette manière de travailler me permet plus de flexibilité.

Constatez-vous, depuis que vous intervenez en entreprise, une évolution des mentalités ?

Je n'ai, à ce jour, pas noté une grande évolution de la mentalité des entreprises. L'image du sportif est belle à valoriser mais il y a une réelle peur d'engager des sportifs, puis une méconnaissance de ces profils et donc une absence de prise en compte de leur diversité.

|| L'image du sportif est belle à valoriser mais il y a une réelle peur d'engager des sportifs de la part des entreprises, puis une méconnaissance de ces profils et donc une absence de prise en compte de leur diversité. ||

maîtrise parfaitement au regard de ma carrière d'arbitre internationale. J'ai aussi un engagement fort sur l'accès des femmes aux responsabilités, donc j'interviens également sur ce thème.

Pourquoi avoir décidé de vous lancer à votre compte ?

À la fin de ma carrière sportive, j'ai

La plupart des entreprises ont encore une image du sportif très réduite, c'est-à-dire une personne qui aime les défis mais qui ne sait pas faire autre chose que du sport.

Cependant, toutes les entreprises n'en sont pas au même stade. Les entreprises qui ont un « mindset » anglo-saxon sont davantage portées

sur la compétence que sur le diplôme et naturellement plus ouvertes aux profils de sportifs de haut niveau.

Cette manière de penser fonctionne bien avec le sportif qui, pendant sa carrière, n'a connu qu'une reconnaissance et une valorisation par la compétence : dans le sport, c'est toujours celui qui court le plus vite qui va en finale.

En revanche, dans les entreprises franco-françaises qui, encore aujourd'hui, gardent un amour du diplôme, le manque de diversité est criant car elles continuent de recruter des profils qui se ressemblent et ressemblent à ceux en poste depuis des années.



Quel(s) conseil(s) donneriez-vous à un DRH venant de recruter un sportif dans son entreprise ?

Je lui donnerais comme conseil de penser à accompagner le sportif afin que ce dernier trouve rapidement sa place dans son équipe et, plus largement, dans l'entreprise. Le sportif est câblé différemment du salarié lambda. Il faut donc un temps d'adaptation mais, avec un simple accompagnement, le sportif peut très rapidement trouver sa place auprès des collaborateurs du fait de sa capacité d'adaptation au-dessus de la moyenne.

LA RECO #20

“

Je conseillerais aux sportifs de se créer leur réseau, par exemple en tissant des liens avec les partenaires de leur club. C'est le meilleur moyen d'anticiper et de préparer leur entrée dans le monde de l'entreprise afin que celui-ci ne leur soit pas inconnu le jour où ils mettront un terme à leur carrière et se construiront un nouveau projet de vie.

”

Charlotte Girard Fabre

Sébastien Sejean

Football
américain
& Sécurité



Sébastien est un ancien joueur de football américain. Champion d'Europe avec l'Equipe de France en 2018, il est le 4ème français à avoir signé un contrat en NFL aux États-Unis. Après avoir mis un terme à sa carrière sportive, il travaille aujourd'hui en tant que security manager chez Tiffany & Co.

Sébastien, comment avez-vous choisi de pratiquer le football américain ?

J'ai grandi en région parisienne et, comme les copains de mon quartier, j'ai testé plusieurs sports collectifs ou individuels. Mais quand j'ai eu l'opportunité de découvrir le football américain j'ai eu un déclic ! J'ai tout de suite accroché avec ce sport et n'ai jamais arrêté de le pratiquer à partir de ce moment. Cependant, avant de pratiquer le football américain à haut niveau, il faut remplir certaines conditions notamment en termes de niveau d'études car, dans un sport américain, le sportif et le scolaire sont très liés.

J'ai eu l'opportunité de jouer en Équipe de France junior, d'intégrer un Pôle France, puis de bénéficier d'une bourse d'études me permettant d'aller étudier au Canada. Cette opportunité m'a permis d'intégrer la NFL qui est la plus grande ligue au monde en football américain.

Pourriez-vous décrire votre passage à l'université en Amérique du Nord ?

Aux États-Unis, sport et études sont indissociables. En France, nous sommes un pays de sport de « culture ». En Amérique du Nord, le sport est « d'éducation ». Il est utilisé pour éduquer les enfants et est intégré dans la société dès le plus jeune âge. La dissociation entre sport et études ne se fait jamais contrairement à la France où le système fait qu'il faut faire un choix et que lorsque les études sont privilégiées, il peut être compliqué de pratiquer son sport à très haut niveau dans des conditions optimales. Au contraire, le système américain oblige, pour jouer à un niveau professionnel, d'être à l'université et les résultats universitaires font partie du suivi réalisé par le club pour lequel nous jouons.

Dans mon cas, tout en pratiquant le football américain à haut niveau, je poursuivais donc mes études à l'université. J'ai étudié les sciences sociales, sciences de l'éducation et la gérontologie pendant quatre ans à l'université à Laval au Canada, dans la partie québécoise dans le cadre d'un programme universitaire me

permettant la pratique du football américain à haut niveau.

Pourriez-vous décrire le fonctionnement des équipes universitaires en football américain ?

Pour avoir une équipe compétitive dans le circuit universitaire, il est nécessaire que celle-ci dispose de 40% de son effectif de joueurs de 3ème année. Cela veut dire que la plupart des joueurs qui intègrent des programmes universitaires américains ne jouent pas pendant leur première année universitaire.

Il faut également savoir qu'il n'est pas possible d'être recruté dans une équipe universitaire américaine en tant que joueur si l'on ne répond pas aux critères académiques. La pratique du sport à très haut niveau en high school ou outre-atlantique en sport étude aide les étudiants & athlètes à intégrer le système universitaire Nord américain, ceci grâce à des bourses d'études, évitant au sportif de payer les frais de scolarité ainsi que les frais de logement. Ces bourses d'études sont prises en charge par les sponsors, souvent des entreprises d'anciens étudiants de l'université ou qui ont des intérêts dans l'université.

Le modèle français pourrait-il s'inspirer du modèle américain ?

Je ne pense pas car ces deux modèles ne sont pas comparables. Les différences sont trop importantes et surtout le sport n'est pas vu sous le même prisme. Par conséquent, il me semble complexe d'imaginer que la France puisse copier à l'identique le

modèle américain.

Je peux également vous parler du modèle allemand, pays dans lequel j'ai joué, qui est un modèle européen très différent du modèle français. Le système français fonctionne en grande partie avec les subventions publiques (territoriales et nationales). Chaque fédération reconnue par le gouvernement reçoit des subventions dont le montant varie en fonction du poids de ces fédérations. Par conséquent, dans notre pays, la planification financière de chaque club, et notamment amateur, est réalisée à partir des subventions reçues par l'État et le secteur privé n'intervient qu'à la marge. Au contraire, en Allemagne, l'argent public ne finance pas le sport. C'est le secteur privé qui subventionne toutes les activités sportives. C'est ce qui explique notamment pourquoi les clubs allemands, dans certains sports, ont des maillots remplis de logos de sponsors. En Allemagne, le sport fait également partie intégrante de la vie des gens et de l'éducation. L'approche du sport ressemble donc davantage à celle qui existe aux États-Unis.

Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?

J'ai mis un terme à ma carrière l'année dernière mais j'avais déjà commencé à travailler en parallèle, il y a 5 ans, lorsque je suis arrivé en Allemagne. J'avais en effet anticipé mon après-carrière grâce à mes études aux États-Unis et j'ai eu l'opportunité de rejoindre la société Abercrombie & Fitch et de finalement intégrer le département Sécurité, Sécurité et Opérations.

Actuellement, je travaille en France pour la société de joaillerie Tiffany & Co au sein de laquelle j'occupe le poste de Security Manager pour la zone France, Benelux et Suisse.

Que vous a apporté le sport et que vous utilisez aujourd'hui dans votre activité professionnelle ?

C'est une question intéressante car elle peut paraître simple au premier abord mais il est parfois compliqué pour un sportif de comprendre et de mettre des mots sur ce que le sport pratiqué tous les jours pendant des années lui apporte. En effet dans le monde sportif nous avons tendance à être des « robots » qui reproduisent constamment les mêmes rituels afin de pousser la performance à son maximum.

J'aime résumer ma carrière en une phrase pour montrer à quel point celle-ci m'a apporté : « le sport c'est l'école de la vie ».

Dans le monde du travail, nous sommes constamment mis au défi, notamment lorsqu'on exerce des fonctions de management. À mon sens, cela rejoint ce que nous vivons en qualité d'athlète mais nécessite tout de même une période d'adaptation.

Dans mon secteur professionnel, mon expérience sportive m'apporte car j'ai beaucoup de résilience. Lorsqu'un collaborateur m'interroge et a besoin d'une réponse, il arrive que je ne puisse pas la lui donner instantanément. Il faut alors faire preuve de résilience pour comprendre son besoin et être capable d'expliquer pourquoi il n'est pas possible de lui apporter la réponse

immédiatement et quelles sont les solutions que nous allons mettre en œuvre pour y remédier.

C'est pareil dans le monde du sport. Lorsqu'un sportif suit une préparation en vue d'une échéance et qu'il se blesse, il est ralenti dans sa préparation mais doit tout de même faire de son mieux même si cette blessure l'a retardé et qu'il n'est donc pas à 100% de ses capacités.

En outre, il est nécessaire, dans la vie professionnelle, d'avoir le sens de l'observation et de l'analyse.

Ce sont des capacités que nous développons en qualité d'athlète car nous sommes à l'écoute de notre corps et de l'environnement.

En entreprise, il faut transposer ces capacités et réussir à être à l'écoute des collaborateurs mais également de l'environnement extérieur. La différence est que, dans le sport, nous sommes face à des gens qui ont la même passion, ce qui n'est pas le cas dans le monde de l'entreprise.



LA RECO #21

“

Je conseillerais au sportif de mettre toute l'énergie possible dans son projet sportif tout en ayant des garde-fous. Il ne doit jamais hésiter à demander conseil à ses proches, à ses entraîneurs, voire à des personnes qui n'ont pas de connaissance dans le sport pratiqué car les avis extérieurs permettent de prendre du recul par rapport à sa pratique sportive tout en continuant à avancer. Il me semble essentiel qu'un sportif s'entoure de personnes qui ont d'autres métiers, d'autres centres d'intérêt et donc qu'il se construise une réelle ouverture d'esprit en restant connecté au monde qui nous entoure. ”

Sébastien Sejean



SKI ALPIN

Fédération Française de Ski (FFS)

Création : 1924

Nombre de Licenciés en 2018 : 107k – 37% de femmes

Nombre de SHN en 2018 : **691**

Sportive interrogée : **Florence Masnada**



TENNIS

Fédération Française de Tennis (FFT)

Création : 1920

Nombre de Licenciés en 2018 : 985k – 29% de femmes

Nombre de SHN en 2018 : **153**

Sportif interrogé : **Gianni Mina**



GYMNASTIQUE

Fédération Française de Gymnastique (FFG)

Création : 1942

Nombre de Licenciés en 2018 : 317k – 82% de femmes

Nombre de SHN en 2018 : **228**

Sportifs interrogés : **Youna Dufournet et Yann Cucherat**



HANDISPORT

Fédération Française Handisport (FFH)

Création : 1954

Nombre de Licenciés en 2018 : 26k – 32% de femmes

Nombre de SHN en 2018 : **286**

Sportif interrogé : **David Dalmasso**



BREAKDANCE

pas de fédération affiliée

Nombre de SHN en 2018 : -

Sportif interrogé : **Mounir Biba**

Florence Masnada

Ski alpin &
Consultante



Florence est une ancienne skieuse, double médaillée aux Jeux Olympiques en 1992 et 1998. Après sa carrière sportive, elle devient consultante pour Eurosport et Europe 1 et conférencière en entreprise.

Florence, pourriez-vous résumer votre carrière sportive ?

J'ai commencé le ski à 8 ans, assez tard finalement par rapport à d'autres skieurs de haut niveau. Mon père faisait du rugby et je n'habitais pas en montagne donc je n'étais pas prédestinée à une carrière de skieuse. C'est donc la passion qui explique mon parcours car j'ai tout de suite adoré le ski. La passion permet de progresser très vite et pour moi cela m'a permis à 15 ans d'intégrer l'Équipe de France sur des épreuves de coupe du monde. En 1992, j'ai décroché la médaille de bronze en combiné aux Jeux Olympiques d'Albertville, la même médaille en descente aux Jeux Olympiques de Nagano en 1998, puis une nouvelle médaille de bronze en combiné en 1999 aux championnats du monde aux États-Unis.

Avez-vous suivi des études pendant votre carrière de skieuse ?

Oui, j'ai suivi des études pendant ma carrière, ce qui était atypique dans le milieu car, à l'époque, cela se faisait peu, voire pas. J'ai passé ma première

et ma terminale en une seule année à l'issue de laquelle j'ai réussi mon baccalauréat. Cette organisation m'a permis de ne pas perdre de temps. Ensuite, pendant toute ma carrière, j'ai continué les études notamment par correspondance, me permettant d'obtenir un diplôme d'anglais, puis d'enchaîner sur des études de commerce à l'EM Lyon. Cependant, à l'époque, les classes réservées aux sportifs de haut niveau et tous les aménagements pouvant exister aujourd'hui n'avaient pas encore été mis en place. Ce n'était donc pas simple de s'organiser.

Quelle organisation aviez-vous mis en place pour mener de front sport et études ?

Je profitais de mes blessures pour beaucoup travailler et faire des stages en entreprise. Comme quoi, il peut y avoir du positif dans les événements négatifs. Lorsque j'étais en compétition, j'essayais de me réserver du temps également car, pour moi, c'était un réel besoin d'avoir autre chose que le ski afin de ne pas me focaliser uniquement

sur mes performances, mes blessures, et cela me permettait de m'ouvrir à d'autres mondes. À l'époque, mes entraîneurs me disaient que je perdais mon temps, que je me dispersais, que je réfléchissais trop, et que je n'aurais dû faire que du ski. Mais j'étais persuadée de mon côté que c'était l'inverse. Le fait d'avoir d'autres activités que le ski m'épanouissait et me permettait de trouver un équilibre, de prendre du recul, de rencontrer d'autres personnes. De plus, lorsqu'il m'arrivait d'échouer sur une course ou que je me blessais, je savais que j'avais de la

entre le e-learning et les écoles qui ont créé des parcours adaptés et spécifiques aux sportifs de haut niveau, il y a de réelles possibilités pour les athlètes. De plus, je pense qu'il y a une réelle prise de conscience de la part des sportifs et de leur entourage qu'une carrière n'est jamais certaine, peut être éphémère, puis qu'il faudra nécessairement travailler au terme de celle-ci. Enfin, le double projet est également mieux accepté par l'encadrement des sportifs, ce qui n'était pas toujours le cas par le passé.

À mon époque, mener un double projet était presque impossible et cela n'était pas forcément bien vu. Aujourd'hui, entre le e-learning et les écoles qui ont créé des parcours adaptés et spécifiques aux sportifs de haut niveau, il y a de réelles possibilités pour les athlètes.

chance de faire de ma passion mon métier et je relativisais. Puis cela m'a ouvert à d'autres milieux. Je ne voulais pas rester dans le seul milieu du ski car je trouvais cela sclérosant.

Vous êtes toujours très implantée dans le milieu du ski. Avez-vous l'impression que le double projet (sport/études) s'est généralisé chez les skieurs ?

Généralisé peut-être pas mais cela s'est beaucoup plus ouvert, notamment car c'est plus aisé que par le passé. À mon époque, mener un double projet était presque impossible et cela n'était pas forcément bien vu. Aujourd'hui,

Quelles sont vos activités professionnelles aujourd'hui ?

Depuis que j'ai arrêté ma carrière, j'ai créé une entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée (EURL). J'ai notamment travaillé pour les Étoiles du Sport (programme de parrainage rassemblant d'anciens sportifs de haut niveau parrainant les espoirs du sport français ndlr) pendant de nombreuses années. Je fais également des interventions en entreprise, des animations et des conférences. Dans ce cadre, je n'hésite pas à faire un rapprochement entre le monde du sport de haut niveau et celui de l'entreprise, car de nombreux parallèles

peuvent être faits. Je suis également consultante pour Eurosport. Je commente les courses de ski durant la période hivernale. J'ai également travaillé, à plusieurs reprises, dans le cadre des Jeux d'hiver et d'été avec le Comité Olympique sur les relations presse avec les médaillés. Cela consiste notamment à mettre en place et à organiser les différentes conférences de presse. Enfin, je travaille également avec la marque de thé et infusions « Les 2 Marmottes » sur différents événements, puis avec la marque de ski « Atomic » en qualité d'Ambassadrice.

Vous êtes également très engagée et donnez de votre temps à plusieurs associations. Pouvez-vous nous en parler ?

Oui, c'est une démarche importante pour moi. Je suis très sensible à l'écologie et engagée auprès de l'association « Du Flocon à la Vague » qui a notamment pour but d'expliquer aux enfants comment préserver l'eau en modifiant nos habitudes de vie. J'interviens également auprès de l'association « Étoiles des Neiges » qui propose des activités à des enfants atteints de mucoviscidose. Enfin, je soutiens aussi l'association « Réseau Ski Partenaire » qui a pour vocation d'accompagner des jeunes skieurs et les aider à obtenir des bourses car le ski est un sport onéreux et nous souhaitons, par cette association, éviter qu'il y ait une sélection par l'argent.



LA RECO #22

“

Je l'encouragerais tout d'abord à s'investir pleinement dans ce qu'il entreprend pour n'avoir aucun regret quoi qu'il se passe dans sa carrière.

Je lui conseillerais également de s'ouvrir à autre chose que son sport, de se découvrir d'autres centres d'intérêt afin d'atteindre un réel équilibre.

Enfin, je lui conseillerais sans hésiter d'apprendre l'anglais. C'est primordial afin de pouvoir bien communiquer dans son sport, que ce soit avec ses adversaires, ses sponsors ou simplement lors de compétitions à l'étranger.

”

Florence Masnada

Gianni Mina

Tennis &
Étudiant



Gianni, 28 ans, est un tennisman français dont le meilleur classement a été 219ème sur le circuit ATP en 2015. À ce jour, Gianni mène de front une carrière de tennisman et des études à l'Institut d'Études Politiques de Paris.

voir plus loin, à travailler toujours un peu plus puis à répéter mes efforts pour réussir à atteindre l'objectif fixé. Cette période de ma vie m'a vraiment permis de développer le sens du travail même si je l'avais déjà du fait de mon éducation. Avec le recul, je considère que ces années à Poitiers ont été une belle épreuve et je n'en garde que d'excellents souvenirs.

Comment gérez-vous le fait d'avoir très tôt été propulsé comme grand espoir du tennis français, puis finalement de ne pas avoir eu les résultats sportifs et la notoriété escomptés ?

Je suis lucide et ce sont des choses qui font partie de la vie. Il y a un moment où l'on brille et parfois cela se passe moins bien. Dans la seconde situation, les

II Ce que j'ai toujours eu en moi depuis mon plus jeune âge : l'absence de peur face à l'échec. J'étais prêt à me relever, à voir plus loin, à travailler toujours un peu plus puis à répéter mes efforts pour réussir à atteindre l'objectif fixé.

Pensez-vous que la rigueur et la force de travail acquises pendant votre carrière de sportif pourront être réutilisées dans votre future carrière professionnelle ?

Oui, j'en suis persuadé. Je pense qu'au niveau de l'état d'esprit, je n'aborderai pas les choses de la même façon que des personnes qui n'ont pas pratiqué un sport à haut niveau.

Un sportif de haut niveau a pour lui une capacité à se relever, à savoir « s'accrocher », à gérer ses émotions dans les épreuves difficiles et à prendre du recul pour remonter la pente.

Ainsi, dans ma future vie professionnelle, quand des moments difficiles arriveront (mauvais résultats, etc.), je pourrai mettre à profit ma carrière d'ancien sportif pour gérer ces moments et m'en sortir au mieux.

gens t'oublient vite et passent à autre chose. J'essaie de ne pas me focaliser là-dessus mais sur moi, sur les objectifs que j'ai en tête et le travail que je dois accomplir pour y arriver.

Il faut profiter quand on brille mais toujours rester humble car la chute peut être compliquée. Moi, je n'ai jamais souffert d'un manque de reconnaissance ou de la peur d'être oublié pendant mes blessures. Le plus difficile à gérer pour moi pendant les blessures est de ne pas pouvoir m'exprimer sur le terrain. Le reste, ce n'est pas très important ; je ne ressens ni le manque ni le besoin de reconnaissance.

Je pense que je le dois à mon équilibre émotionnel que j'ai construit à force d'avoir vécu certaines choses et d'avoir travaillé sur moi-même. Chaque jour, j'essaie de donner le meilleur de moi-

Gianni, comment avez-vous vécu votre départ de la Guadeloupe ?

J'ai quitté la Guadeloupe à 11 ans et demi, ce qui fut une épreuve extrêmement difficile car je quittais ma famille pour Poitiers à 8.000 km de chez moi. Je suis arrivé au CREPS (Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive ndlr) de Poitiers, au milieu de la forêt, dans un nouvel univers loin des miens. Cela n'a pas été un choix évident mais il était nécessaire si je souhaitais poursuivre mon ascension dans le tennis.

Quelles ont été les principales difficultés rencontrées lors de votre arrivée à Poitiers ?

Toutes les difficultés que j'ai rencontrées m'ont beaucoup renforcé. J'ai été amené très jeune à m'adapter à un nouveau milieu et j'ai donc pu développer ma capacité d'adaptation.

Il a fallu m'adapter tant sur le plan social que sur le plan sportif. Humainement, j'ai rencontré de nouvelles personnes, de nouvelles façons de fonctionner. En Guadeloupe,

ma vie était vraiment différente, plus tranquille avec un rythme moins stressant.

À Poitiers, au Pôle France, le rythme était très soutenu entre école et tennis. Il y avait beaucoup de rigueur et le Pôle de Poitiers était réputé pour cela.

Heureusement, j'ai pu compter sur une famille d'accueil qui me recevait le weekend quand mes camarades rentraient chez eux. J'ai d'ailleurs toujours gardé contact avec elle car je sais que, sans eux, tout aurait été plus difficile.

Quels ont été les points positifs ?

Malgré les difficultés rencontrées, j'ai bien passé cette étape. J'avais du retard d'un point de vue technique à mon arrivée à Poitiers. Cependant, je l'ai comblé en travaillant énormément. J'ai accepté ce retard ainsi que le travail nécessaire pour le combler même si les premiers mois après mon arrivée je n'ai pas bien joué. Cette période a été difficile mentalement mais j'ai continué à développer ce que j'ai toujours eu en moi depuis mon plus jeune âge : l'absence de peur face à l'échec. J'étais prêt à me relever, à

même pour être une bonne personne et toutes les expériences de la vie m'apprennent à m'améliorer.

Le travail avec un préparateur mental m'a également beaucoup apporté. J'ai compris qu'il fallait être heureux dans sa vie pour être performant dans son sport.

Je pense qu'on peut faire le parallèle avec l'entreprise. Le collaborateur épanoui dans sa vie personnelle et professionnelle sera, à mon sens, un élément moteur dans une équipe.

II Le travail avec un préparateur mental m'a également beaucoup apporté. J'ai compris qu'il fallait être heureux dans sa vie pour être performant dans son sport. II

Mener une carrière sportive et suivre des études de front était-ce une évidence pour vous ?

Oui, car je n'ai jamais vu les études comme une « contrainte » afin de préparer mon après-carrière, mais un besoin. J'avais besoin de reprendre mes études après l'obtention de mon baccalauréat car je savais que cela allait contribuer positivement à mon épanouissement personnel. Je suis de nature curieuse avec l'envie de découvrir de nombreux domaines. J'étais aux États-Unis avant de reprendre mes études et je commençais à saturer mentalement car j'étais trop focalisé sur le tennis et les réseaux sociaux et je n'avais rien qui me permettait de m'épanouir mentalement.

Mon entrée à Sciences Po Paris a vraiment été la meilleure chose que je pouvais faire et cela m'a permis de m'ouvrir sur beaucoup de choses et de mieux vivre la période de blessures que j'ai traversée.

Où en êtes-vous actuellement dans vos études ?

J'ai terminé avant l'été mon diplôme d'État Spécialité Tennis de haut niveau avec la Fédération Française de Tennis. Je suis également à Sciences Po Paris avec pour objectif de valider pour cette

fin d'année le Certificat pour sportif de haut niveau.

Je poursuis en parallèle ma carrière de tennisman car je suis revenu, il y a quelques semaines, d'un arrêt de 7 mois à la suite d'une opération au poignet.

Que souhaiteriez-vous faire au terme de votre carrière de tennisman ?

À ce jour, je n'ai encore pas d'idée précise. Cependant, je suis parti à 20 ans dans un système privé pour le tennis et j'ai toujours eu à gérer financièrement les choses comme si j'étais un chef d'entreprise. Il fallait gérer ma carrière, payer mon entraîneur et tout le personnel qui m'entourait, mes déplacements, etc.

Cela nécessite obligatoirement d'anticiper et de prévoir donc je vois toujours très loin ; j'aime mettre toutes les possibilités sur la table, les explorer et opter pour celles qui me correspondent le plus.

Ce que je sais, c'est que j'ai davantage le profil d'un entrepreneur que d'un salarié car j'aime avoir des responsabilités, prendre mes propres décisions en toute indépendance et œuvrer pour que celles-ci aboutissent.

Avez-vous des craintes pour votre future vie professionnelle ?

Oui, bien sûr, car je ne sais pas encore ce que je ferai et si je réussirai à trouver un projet qui me corresponde, pour lequel je suis motivé et avec une équipe au sein de laquelle je vais pleinement trouver ma place tout en ayant de l'indépendance et des responsabilités. Mais je ne pense pas que cela soit lié au fait que je sois sportif de haut niveau mais plutôt au fait que l'entrée dans la vie active est une étape importante avec de nombreuses inconnues, et ce quel que soit le profil de la personne concernée.

LA RECO #23

//

Profitez d'être en carrière pour vous tisser un réseau en profitant de toutes ces rencontres avec les acteurs/sponsors du sport (entreprise, institution, fédération, média, etc.), qui sait si l'un d'eux ne vous embauchera pas demain (après-carrière)!

//

Gianni Mina



Coralie Chauvin

ENTREPOSE

Industrie de l'énergie



Coralie est Responsable Recrutement et Mobilité au sein du groupe Entrepose, filiale du pôle Construction de VINCI.

En quoi le profil de sportifs de haut niveau peut-il intéresser les entreprises ?

Le groupe Entrepose est un entrepreneur international qui conçoit, réalise et opère des infrastructures de production de transport et de stockage pour l'industrie de l'énergie. Nous intervenons partout dans le monde sur des ouvrages terrestres, maritimes ou souterrains. Les valeurs du groupe Entrepose, portées sur l'excellence opérationnelle, font écho au talent, à l'implication et au goût de l'effort inhérents à l'activité d'un sportif de haut niveau.

Ces soft skills indispensables à la carrière d'un sportif de haut niveau sont essentielles dans le monde du travail et sont très recherchées au sein des entreprises. Au-delà des compétences techniques inhérentes à un métier, ces qualités sont indiscutablement des atouts mobilisables au service de l'entreprise. Entrepose est ainsi particulièrement engagé en faveur de la diversité des talents. Par ses actions menées à destination de collégiens issus de zones sensibles (en collaboration avec l'association

Créer ton avenir), celles en faveur de la féminisation de ses métiers et équipes dirigeantes (avec l'initiative interne « Entrepose au féminin ») ou des personnes en situation de handicap (semaine du handicap), Entrepose contribue à la diversité des profils, qui est une réelle source de richesses.

Au travers de notre appartenance à VINCI Construction, les valeurs du sport – solidarité, respect, esprit d'équipe, performance... – sont représentées notamment avec notre challenge sportif, The Trail (rendez-vous sur la page web The Trail by VINCI Construction) dont le but est de créer des relations privilégiées avec le monde étudiant et recruter les meilleurs talents. Entrepose participe également chaque année à de nombreuses courses solidaires comme Odyssée, dont les fonds collectés contribuent à la lutte contre le cancer du sein, les 20 km de Cassis ou encore la course interentreprises de Rueil-Malmaison organisée par Special Olympics pour n'en citer que trois.

Quels conseils pourriez-vous donner à un sportif ou ancien sportif pour trouver un poste ?

Pour un sportif en début de carrière, il est important de poursuivre son parcours académique en parallèle, en vue d'avoir un bagage utile lors de sa reconversion.

Quand celle-ci survient, il convient de définir son projet professionnel et d'identifier les compétences acquises tout au long de sa carrière de sportif transférables dans le métier et l'entreprise ciblés.

Pour sa stratégie de recherche, je lui conseillerais également de tenir compte de ses appétences et son attrait pour le secteur d'activité. En effet, les actions et les contacts qu'il

pas hésiter à valoriser son parcours de sportif de haut niveau, susceptible d'être un sujet d'échange riche de contenu lors d'un entretien.

Que conseillez-vous au sportif pour se mettre en visibilité auprès des recruteurs ?

Au-delà de postuler sur un site carrière, il est essentiel de créer son profil LinkedIn et d'être présent sur les réseaux sociaux. C'est incontournable pour rechercher un emploi aujourd'hui. Le candidat peut également plugger son CV sur les jobboards connus. Ainsi, il sera visible par de nombreux recruteurs.

II Les valeurs du groupe Entrepose, portées sur l'excellence opérationnelle, font écho au talent, à l'implication et au goût de l'effort inhérents à l'activité d'un sportif de haut niveau. II

entreprend impliquent nécessairement qu'il soit intéressé par le secteur de l'entreprise au sein de laquelle il postule. Il sera plus enclin à convaincre de sa motivation et à en comprendre les valeurs et la culture.

Comment peut-il identifier les entreprises à contacter selon vous ?

L'une des composantes du succès de sa recherche réside dans l'identification des entreprises en fonction du secteur d'activité choisi. Il peut identifier quels sont les principaux acteurs du marché et s'intéresser aux missions et aux valeurs de la société. Une fois ce travail réalisé, il peut candidater sur le site carrière et activer son réseau. Il ne doit

Pour créer son profil LinkedIn, il faut bien entendu mettre l'accent sur ses réalisations et ses compétences, ce en quoi le travail effectué en amont pour réaliser son CV est une aide précieuse.

Il est important de demander des recommandations en cohérence avec son profil et ne pas oublier d'activer l'option « à l'écoute d'opportunités » sur le réseau social ou le jobboard, afin d'accroître sensiblement sa visibilité vis-à-vis des recruteurs. Être inscrit permet en outre de suivre les entreprises et les personnalités de son choix pour élargir son spectre de connaissances.

Youna Dufournet

Gymnastique
artistique &
Événementiel



Youna est une ancienne gymnaste artistique française. Elle a notamment été médaillée de bronze aux championnats du monde en 2009 avant de prendre sa retraite sportive en 2016 et de se diriger vers l'événementiel et la communication. Elle est aujourd'hui chargée de projets chez GL Events.

Youna, pourriez-vous résumer votre carrière de gymnaste ?

J'ai commencé la gymnastique à 18 mois car ma sœur en faisait et moi j'étais une enfant très turbulente.

J'avais donc besoin d'une activité. J'ai évolué d'année en année et j'ai intégré l'équipe de France à 12 ans, en 2006, en catégorie avenir.

J'ai remporté mes premières médailles internationales lors d'un tournoi entre la France, l'Allemagne, la Belgique et la Suisse. J'ai ensuite participé à mon premier championnat d'Europe junior en 2008 où j'ai remporté 5 médailles dont 3 en or.

En 2009, j'ai participé au championnat du monde senior et j'ai remporté le bronze en saut de cheval. Ensuite, en 2010 j'ai été vainqueur des Internationaux de France qui est une étape de coupe du monde.

En 2015, j'ai gagné 2 coupes du monde à Varna et à Doha, puis j'ai mis un terme à ma carrière en 2016 sur une finale en poutre aux championnats de France, 10 ans après ma première

médaille. En résumé, j'ai eu une carrière avec des hauts, des bas, des blessures mais de la réussite, donc je pense avoir eu une carrière riche.

Comment avez-vous géré concomitamment la gymnastique et vos études ?

J'ai eu un parcours atypique car je suis restée en club, à Avoine, près de Chinon (37), jusqu'à l'âge de 17 ans. J'avais de bons entraîneurs et je m'y sentais bien.

J'étais une élève studieuse, au collège puis au lycée. J'allais en cours le matin et m'engageais à l'égard de mes professeurs à rattraper les cours auprès de mes camarades de classe car l'après-midi j'allais à l'entraînement, tous les jours de 14h à 20h30.

C'était une vie assez rude, nécessitant beaucoup d'organisation car je ne devais pas flancher. Tout n'a pas été simple mais j'ai tenu et cela s'est bien passé.

L'année de ma première, j'ai eu de nombreuses échéances internationales et beaucoup de demandes pour

aller à Paris pour m'entraîner avec l'Équipe de France, donc de nombreux déplacements ont fait que j'ai été très peu en cours.

Mon arrivée en terminale a donc été compliquée. J'ai passé une première fois mon bac en 2011 et échoué. C'était prévisible. Je n'avais pas pu suivre les cours car j'étais en année pré-olympique et la priorité était ma carrière sportive. J'ai alors fait le choix de prendre un an de retard sur les études pour me préparer au mieux pour les Jeux Olympiques. J'ai donc participé aux Jeux Olympiques en 2012. J'ai mal supporté mon échec au bac car, même si je m'y étais préparée, je restais une élève ambitieuse. Après une année sabbatique en 2012, j'ai repris l'année suivante un bac scientifique que j'ai obtenu, en juin 2013, avec une mention.

J'ai ensuite fait du droit, par correspondance. Cependant, l'organisation n'était pas simple. Puis, à ce moment-là, Thierry Braillard, qui était à l'époque Ministre des Sports, a lancé le « Pacte de Performance », et j'ai fait partie des premiers athlètes à en bénéficier avec l'entreprise Vivendi.

J'ai alors signé, en juin 2015, un contrat à temps partiel pour une durée d'un an. J'avais un temps de présence de 20% en entreprise, soit 2 demi-journées, et j'ai décidé, en parallèle, de faire un BTS communication par le CNED. En 2015-2016, j'avais donc mes cours de BTS, les 2 demi-journées en entreprise, et mes entraînements à gérer. C'était un rythme très soutenu mais tout s'est bien passé. À ce moment-là, j'avais 23 ans

et j'ai décidé que c'était ma dernière année gymnique car j'avais trop de douleurs.

L'année qui a suivi, Vivendi m'a proposé un contrat à 50 % pour que je puisse continuer mes études. En parallèle, j'ai obtenu mon BTS puis une licence en web communication et marketing, et Vivendi m'a alors proposé un contrat de professionnalisation.

Par la suite, je suis partie à Lyon pour intégrer une école d'attaché de presse. J'ai alors réalisé 6 mois de stage au sein de la société GL Events et, cette année, je passe mon Master 2 tout en étant en alternance au sein de GL Events.

Que faites-vous actuellement chez GL Events ?

Je suis chargée de projet en communication événementielle. C'est de la logistique d'événements dans différents secteurs d'activités (congrès médicaux, événements sportifs tel que Sport Unlimitech, congrès de la nature fin juin, etc.).

Je suis un Master 2 dans le domaine de la communication publique et influence politique, un domaine différent de ce que je fais en entreprise parce que j'estime que nous aurons tous plusieurs métiers dans nos vies et qu'il est important de s'ouvrir et s'enrichir.

Que souhaiteriez-vous faire à la fin de votre Master 2 ?

J'aimerais être chef de projet, manager des personnes et les emmener vers le même objectif. C'est ce qui m'anime. J'aime le domaine de la communication, les relations

presse. Je me verrais bien chargée de partenariat au sein d'une société, mais je suis ouverte à toute proposition et opportunité sur l'ensemble de la France.

Y-a-t-il des compétences et capacités acquises dans la gymnastique que vous utilisez au quotidien dans votre activité professionnelle ?

L'organisation est une qualité chez moi qui m'a toujours permis de réussir sportivement et actuellement dans ma carrière professionnelle. Ce n'est pas nécessairement quelque chose

“ L'organisation est une qualité qui m'a toujours permis de réussir sportivement et actuellement dans ma carrière professionnelle. Ce n'est pas nécessairement quelque chose qui s'apprend et ce n'est pas inné mais je n'aurais pas pu avoir la carrière que j'ai eue si je n'avais pas eu cette capacité. ”

qui s'apprend et ce n'est pas inné mais j'ai toujours eu cette capacité et je l'ai beaucoup sollicitée car je n'aurais pas pu avoir la carrière que j'ai eue autrement.

J'ai également fait preuve de ténacité car je n'ai jamais rien lâché ; c'est dans mon caractère. De manière générale, le sport m'a appris beaucoup, des qualités que je mets en avant dans mon activité professionnelle au quotidien.

Avez-vous reçu durant votre carrière sportive un suivi que ce soit par la Fédération ou par votre club s'agissant de votre parcours scolaire ?

J'ai fait les choses seule car, si j'avais attendu un suivi, je n'aurais rien eu. Il faut se débrouiller par soi-même et,

même si je pense qu'il y a du mieux depuis quelques années, il y a encore beaucoup de travail.

Honnêtement, pendant ma carrière sportive, on m'a mis plus de bâtons dans les roues qu'apporté de l'aide dans mes choix professionnels ou dans les relations avec les écoles concernant les inscriptions, ou la justification des absences en raison de mes compétitions, etc. Donc j'ai été seule et sans personne pour m'aider.



LA RECO #24

“

Il faut avoir de l'ambition et s'accrocher, croire en ses rêves, beaucoup travailler et être à 200% pour se donner les moyens de réussir. Et surtout, ne rien lâcher.

Ensuite, je pense qu'il est important d'avoir des études à côté du sport. L'année où j'ai été le plus en difficulté gymniquement c'est l'année des Jeux Olympiques en 2012 car je n'avais rien à côté, et les années où j'ai pu avoir un double projet cela m'a permis d'avoir un équilibre car la vie du sportif est instable du fait des résultats, il y a des très hauts, des très bas et quand nous sommes très bas nous avons besoin d'une autre chose à laquelle se raccrocher.

Pour ma part, les études et l'ambition professionnelle sont les deux choses auxquelles je me suis accrochée lorsque j'ai été blessée ou que mes résultats n'étaient pas à la hauteur de mes attentes. ”

Youna Dufournet

Yann Cucherat

Gymnastique
& Politique
Sportive



Ancien gymnaste aux 11 médailles européennes et mondiales, Yann est aujourd'hui adjoint aux sports de la Ville de Lyon et Directeur du haut niveau au sein de la Fédération Française de Gymnastique.

Yann, pourriez-vous résumer votre carrière de sportif de haut niveau ?

J'ai eu une longue carrière sportive. J'ai commencé la gymnastique avec mes parents, tous les deux professeurs d'Éducation Physique et Sportive et également professeurs de gymnastique. Je me suis entraîné avec eux jusqu'à l'âge de 10 ans. À cette période, ils avaient plus de difficultés à me faire progresser. J'ai donc intégré le Pôle France gymnastique de Lyon en sport-études au moment de mon entrée en classe de 6ème.

J'ai eu la chance d'avoir une carrière riche avec la participation à 4 olympiades, la dernière à Londres en 2012. J'ai également été capitaine de l'Équipe de France de gymnastique pendant une dizaine d'années, remporté 9 médailles européennes et 2 titres mondiaux.

Comment avez-vous préparé votre après-carrière ?

J'ai passé le Professorat de sport, rattaché au Ministère des Sports, qui est l'équivalent du CAPES rattaché au

Ministère de l'Éducation Nationale. J'ai programmé cette échéance dans ma carrière de sportif à la période qui me semblait la plus cohérente, c'est-à-dire après les Jeux Olympiques d'Athènes, en 2004.

J'ai alors quitté Lyon pour Paris pendant 3 ans afin de préparer et passer le concours.

Cette période me semblait être le moment opportun car j'avais déjà tout donné sur deux olympiades et j'avais conscience qu'il fallait que j'assure ma reconversion. Nous avons anticipé cela avec mon entraîneur et mon encadrement. Nous avons convenu que, pendant cette période de préparation du concours, je lève le pied sur la gymnastique pour me focaliser sur la préparation et la réussite de ce concours.

Je suis donc entré à l'INSEP et j'ai suivi une formation réservée aux sportifs de haut niveau.

Finalement, je n'ai pas levé le pied sur ma carrière de gymnaste car cette période m'a permis de trouver un

véritable équilibre entre la gymnastique et l'objectif du concours que je m'étais fixé, donc j'ai réussi à mener de front les deux. J'ai d'ailleurs obtenu mes meilleurs résultats sportifs pendant cette période et j'étais également soulagé d'assurer mon après-carrière.

Comment expliquez-vous avoir amélioré vos résultats sportifs alors que vous prépariez parallèlement un concours exigeant ?

Tout au long de ma carrière, j'ai mangé, dormi, respiré gymnastique. J'y pensais tout le temps. Jeune, lors de mes premières compétitions, je pense que j'avais une certaine forme d'insouciance. Je ne me posais pas de question sur l'enjeu de la compétition. Plus j'ai avancé dans ma carrière,

seulement autour de la gymnastique et cela m'a apporté un meilleur équilibre psychologique.

Concrètement, lors des jours moins bons à l'entraînement, je relativisais et me focalisais sur ma formation professionnelle et celle-ci prenait le dessus sur la gymnastique et, à l'inverse, lorsque la rigueur de la formation me pesait je savais que j'allais pouvoir aller me défouler dans le gymnase.

C'est la prise de conscience du fait qu'il n'y avait pas que la gymnastique dans la vie et qu'il y avait une autre vie après que j'étais en train de préparer qui m'a permis de donner plus de légèreté dans mon quotidien.

|| Lors des jours moins bons à l'entraînement, je relativisais et me focalisais sur ma formation professionnelle et celle-ci prenait le dessus sur la gymnastique et, à l'inverse, lorsque la rigueur de la formation me pesait, je savais que j'allais pouvoir aller me défouler dans le gymnase.

||

plus j'ai constaté que j'étais attendu du fait de mes résultats et que je ne devais pas décevoir. J'ai senti des regards différents se poser sur moi et je ressentais un certain poids qui n'a pas toujours été simple à gérer dès lors que toute ma vie tournait autour de la gymnastique.

Quand, à partir de 2004, j'ai eu cette double priorité avec la préparation et la réussite du concours, je me suis rendu compte que la vie ne tournait pas

Le fait d'avoir anticipé votre après-carrière vous a-t-il aidé lorsque vous y avez mis un terme ?

Je ne suis pas tout à fait sûr, même si je m'étais préparé car j'avais programmé l'arrêt de ma carrière après les JO de Londres en 2012 et même avant cela j'étais détaché depuis 6 ans par le Ministère des Sports sur un contrat à l'INSEP pour terminer ma carrière. L'arrêt d'une carrière de sportif est un événement difficile à appréhender.

Pourtant, tout de suite après l'arrêt de ma carrière, j'ai eu la chance que me soient confiées deux missions : la mission de Directeur Sportif à la Fédération Française de Gymnastique et une mission d' élu à la ville de Lyon pour porter la Politique sportive du maire de la ville, Gérard Collomb.

J'ai donc eu la chance d'avoir deux missions très valorisantes à enjeux très stimulants, pour autant cela n'a pas été aisé pour moi de faire la bascule entre ma carrière de gymnaste et ma nouvelle carrière professionnelle car j'avais l'impression que rien ne me donnerait les mêmes émotions que ma vie d'athlète.

II Le terme « reconversion » est exact, selon moi, car il faut quitter une vie pour en construire une autre. II

Encore aujourd'hui, même si j'ai plus de recul qu'en 2012, je pense toujours la même chose. Même si ma vie est faite de beaucoup de rencontres, de projets tous aussi stimulants les uns que les autres, j'ai du mal à savoir ce qui pourrait me procurer autant d'adrénaline et d'émotions que ce que j'ai connu quand j'étais gymnaste. C'est pour cela que je comprends l'emploi du terme de « petite mort » par certains sportifs quand ils décrivent les conséquences de l'arrêt d'une carrière sportive. Et le terme « reconversion » est exact, selon moi, car il faut quitter une vie pour en construire une autre et, malgré l'anticipation qui avait été la mienne, cela reste tout de même un départ vers l'inconnu.

Sept ans après l'arrêt de votre carrière, quelles sont vos missions professionnelles actuelles ?

Mes missions ont évolué. À la Fédération Française de Gymnastique, je suis passé de Directeur Sportif à Directeur du haut niveau. Je suis en charge des Équipes de France de gymnastique et de la détection des talents. J'ai donc le rôle de sélectionneur de l'équipe nationale.

À la ville de Lyon, alors que j'étais initialement en charge de la politique sportive uniquement, je suis en charge depuis presque 3 ans maintenant de la politique sportive des

grands événements (compétitions, événements culturels telle que la Fête des Lumières) ainsi que du tourisme, donc tout cela a évolué très positivement.

Vous êtes très attaché à la ville de Lyon. Imaginez-vous avoir, un jour, des missions d' élu dans une autre ville ?

Je suis né à Lyon, j'y ai grandi et fais ma vie. J'ai simplement quitté Lyon 3 ans pour aller à l'INSEP à Paris et préparer le Professorat de Sport.

Je ne connaissais pas le monde politique avant que Gérard Collomb ne vienne me chercher et je ne me prédestinais pas du tout à cela.

Cependant, je savais que j'avais à cœur de rendre à Lyon et aux Lyonnais tout ce qu'ils avaient pu m'apporter pendant ma carrière de gymnaste car, dans un sport amateur, quand les gens vous accompagnent et vous soutiennent pendant des années, il y a nécessairement un lien particulier et des affinités qui se créent. Ainsi, ma mission d' élu me permet notamment d'essayer de rendre à cette ville et à ses habitants tout ce qu'ils m'ont apporté, donc je ne me verrai pas faire ce que je fais dans une autre ville.

En revanche, avoir d'autres missions en lien avec mes expertises, mes connaissances et l'expérience que j'ai acquises dans différents domaines, pourquoi pas. Peut-être que cela arrivera un jour. Mais, aujourd'hui, j'ai des missions très prenantes et dans lesquelles je me retrouve totalement.

Quels sont les conseils que vous pourriez donner à des sportifs de haut niveau en carrière ?

Je peux leur dire qu'ils ont de la chance, qu'en tant que sportifs, nous ne nous rendons pas suffisamment compte pendant notre carrière de la chance que nous avons de faire ce métier.

Aujourd'hui, quand j'accompagne mon groupe de l'Équipe de France, je dis souvent aux athlètes qu'ils ne se rendent pas compte de la chance qu'ils ont d'être sportifs de haut niveau et que, même si leur quotidien est contraignant et exigeant et qu'il nécessite qu'ils soient plus rigoureux que la majorité des gens, c'est une formidable chance d'exercer ce métier.

Ils auront du mal à retrouver les mêmes sensations et émotions dans une autre activité de leur vie future. Je leur conseille alors d'en profiter pleinement.

Enfin, je pense qu'il faut également réussir à prendre du plaisir au quotidien dans ce que l'on fait pour que les résultats arrivent et non pas attendre que les résultats soient présents pour prendre du plaisir. Pour ma part, toutes les fois où j'ai trébuché lors de compétitions, c'était notamment en raison du fait que j'étais trop centré sur le résultat en lui-même et pas assez sur le plaisir que j'avais à aller sur mes agrès.

Le mot de la fin

J'ai appris pendant ma carrière de gymnaste que, finalement, on ne fait rien tout seul, même si la gymnastique est un sport individuel et que nous sommes seuls sur notre agrès.

Être sportif de haut niveau, même dans un sport individuel, c'est un travail de collaboration. Il y a des connexions, des liens qui se créent pendant des années avec différents acteurs qu'ils appartiennent au monde de la gymnastique, à notre entourage ou aux institutions et collectivités publiques.

Il est essentiel de comprendre cela car ces connexions qui se font tout au long de la carrière constituent un bagage important pour la vie d'Homme et il est essentiel de construire quelque chose autour de celles-ci. Cela peut notamment être une première étape de la préparation de l'après-carrière.

LA RECO #25

//

Aujourd'hui, quand j'accompagne mon groupe de l'Équipe de France, je dis souvent aux athlètes qu'ils ne se rendent pas compte de la chance qu'ils ont d'être sportifs de haut niveau, et que, même si leur quotidien est contraignant et exigeant et qu'il nécessite qu'ils soient plus rigoureux que la majorité des gens, que c'est une formidable chance d'exercer ce métier et qu'ils auront du mal à retrouver les mêmes sensations et les mêmes émotions dans une autre activité de leur vie future. Je leur conseille alors d'en profiter pleinement.

//

Yann Cucherat



David Dalmasso

Tennis fauteuil
& Sécurité et
Handicap au travail



David est un tennisman français champion du monde en 2014. Chef d'entreprise, il dispense des formations relatives à la sécurité au travail ainsi qu'au handicap au sein de nombreux groupes et PME. Son prochain objectif : se qualifier pour les Jeux Paralympiques de Tokyo en 2020.

David, à quel moment votre carrière de tennisman a débuté ?

Le 9 octobre 2000, j'étais à l'arrière d'une benne à ordures ménagères et le camion a été percuté par une voiture, ce qui a causé mon accident du travail et l'amputation de ma jambe gauche. Avant cet accident, j'étais moniteur de tennis. Lorsque, quelques mois après mon accident, on m'a proposé le tennis fauteuil, j'ai refusé catégoriquement et ce, pendant 7 ans, car je me sentais toujours valide parce que je pouvais marcher avec ma prothèse. Cependant, au fil des années, j'ai connu une dégradation de mon état de santé, ce qui m'a conduit à être de plus en plus en fauteuil. Puis, en 2007, le responsable de la section handisport dans le Rhône m'a proposé d'essayer. J'ai testé quelques minutes pour lui faire plaisir et, depuis cette date, je n'ai jamais cessé de jouer.

Comment le tennis fauteuil est-il organisé ?

Nous avons des tournois parallèles aux tournois valides, notamment pour les Grands Chelems et les Masters

1000. Nous avons environ 160 tournois organisés par an dans le monde et choisissons ceux auxquels nous voulons participer. L'attribution des points de classement « ITF Wheelchair Tennis » est identique aux valides. Chaque semaine, le classement est remis à jour, et, dans la saison, les 9 meilleures performances sont conservées.

Bénéficiez-vous de « prize money » comme pour le tennis valide ?

Oui, le système est identique mais les montants ne sont pas les mêmes. À titre de comparaison, un tournoi « ITF 3 » en tennis fauteuil correspond à un tournoi « ATP 250 » chez les valides. En tennis fauteuil, le vainqueur remporte 1.200 euros (600 euros pour le finaliste) contrairement au tournoi valide où le vainqueur remporte entre 120.000 et 150.000 euros.

Comment s'explique cette différence de dotation financière ?

Le tennis fauteuil n'a aucune valorisation médiatique. Les sponsors n'ont pas de visibilité et donc peu nous soutiennent. Pourtant, une saison de

tennis fauteuil coûte autant qu'une saison de tennis valide, environ 40.000 euros.

Comment réussissez-vous à financer vos saisons depuis des années ?

Pour ma part, j'ai eu la chance d'avoir des sponsors qui m'ont longtemps suivi. J'ai eu mon accident du travail au sein du Groupe SUEZ qui m'a accompagné dès le départ, puis qui m'a mis en relation avec le Groupe ENGIE, très présent dans le tennis. Le Groupe APICIL m'a également soutenu durant toute ma carrière sportive.

champion du monde, car nous ne sommes pas rémunérés pour jouer avec l'Équipe de France, ce qui génère donc un coût à prendre en compte dans une saison.

Quels sont vos objectifs sportifs ?

Mon objectif est simple : je souhaite me qualifier pour les Jeux Paralympiques de 2020. Seuls les 4 premiers français partiront aux Jeux. À ce jour, à la suite de blessures récurrentes au dos depuis plus d'un an, je suis numéro 5 français. J'ai donc jusqu'au 8 juin 2020, date de la sélection, pour rentrer dans le top 4.

II J'organise avec mon associé des interventions en entreprise. Je témoigne de mon accident, de la prévention et de la sécurité auprès des salariés. II

J'ai donc bénéficié pendant plusieurs années de dotations de la part de mes sponsors me permettant de financer ma saison de tennis en totalité. Les primes que je gagnais lors des tournois me permettaient de me créer un petit revenu.

Cependant, j'ai perdu un sponsor l'an dernier, ce qui a eu pour conséquence de diviser mon budget par deux et cela a fortement impacté ma saison. J'ai participé à moins de tournois et obtenu de moins bons résultats. J'avais beaucoup de pression en arrivant sur les tournois car je savais que je n'avais pas le droit à l'erreur. J'ai également fait le choix, à contrecœur, de réduire mes déplacements avec l'Équipe de France, avec laquelle j'ai pourtant été

Je vais tout donner pour obtenir cette qualification. Elle serait l'aboutissement d'une belle carrière car j'ai déjà été champion du monde en 2014 et vice-champion du monde en 2015. Cependant, même si je ne réussissais pas à obtenir cette qualification, je n'aurais pas de regret. Je considérerai que c'est le destin. Ma carrière m'aura tout de même énormément apporté. Il sera alors peut-être temps pour moi d'y mettre un terme, tout en continuant à jouer pour le plaisir.

Vous êtes également chef d'entreprise. Pourriez-vous présenter votre société et ses activités ?

Je suis le Fondateur de la société PH-Evolution. Dans le cadre de celle-ci, j'organise avec mon associé Stéphane

Pilot, des interventions auprès des salariés. Lors de celles-ci, je témoigne de mon accident, de la prévention et de la sécurité, mais nous abordons également un sujet peu pris en compte par l'entreprise : le post-accident et les conséquences qu'un accident tragique peut générer sur la vie professionnelle mais également sur la vie personnelle, ainsi que les conséquences financières qui en découlent. Cela fait maintenant plusieurs années que je développe ces ateliers de sensibilisation au sein de nombreuses entreprises en France, et notamment les groupes SUEZ, VEOLIA, ENGIE et EDF.

Ainsi, les interventions que nous proposons touchent notamment à la sensibilisation au handicap en milieu professionnel et à l'aspect sensibilisation, prévention à la sécurité au travail. Cependant, nous adaptons notre discours en fonction des souhaits et contraintes de chaque entreprise. Ces ateliers d'environ 1h à 1h30 se déroulent parfois devant des groupes de 10 personnes, mais nous faisons également des interventions en plénière devant 200 personnes.



LA RECO #26

“

Je dirais à un jeune sportif de toujours se battre pour atteindre ses objectifs et pour ne pas avoir de regrets. Je lui dirais également de ne jamais regarder en arrière mais de toujours se projeter vers le futur. Les événements que j'ai traversés m'ont fait comprendre que, dans la vie, c'est à chacun d'aller chercher le meilleur pour devenir le meilleur.

”

David Dalmasso

Mounir Biba

Breakdance &
Ambassadeur
Paris 2024



Mounir est un breaker français neuf fois champion du monde de breakdance. Il est l'ambassadeur de la discipline pour les Jeux Olympiques 2024 et mène également une carrière de coach en motivation et en développement personnel avec sa structure HWE « Hard Work, Easy everything »

l'arrivée du breakdance en France a permis l'émergence d'initiatives individuelles de part et d'autre. Ces initiatives ont grandi au fur et à mesure du temps. Par exemple, beaucoup d'initiatives associatives ont débuté par des compétitions régionales pour aujourd'hui bénéficier d'une renommée nationale, voire internationale. Ce sont des initiatives individuelles, aux quatre coins du monde, qui ont permis l'émergence d'un circuit mondial. Au début des années 2000, Red Bull a

un second temps, j'ai été chargé de défendre le choix du COJO auprès des médias nationaux, puis de le défendre aux côtés du COJO lors de la 134ème session du Comité International Olympique (CIO), à Lausanne. Dans ce cadre, je suis intervenu oralement devant tous les membres du CIO qui ont ensuite voté à l'unanimité l'entrée du breakdance aux JO de Paris 2024. Aujourd'hui, ma mission de référent se poursuit et mon rôle est de faire connaître au plus large public ce qu'est

II Mon rôle a d'abord été d'apporter les garanties à l'institution Paris 2024 que le breakdance avait sa place aux Jeux Olympiques et serait une grande réussite.

investi sur la discipline en créant la plus grande compétition mondiale, le « Red Bull BC One ». Je suis d'ailleurs l'un des deux seuls français à avoir remporté cette compétition en 2012.

le breakdance afin de préparer la réussite de ce projet olympique.

À titre personnel, comment avez-vous géré de front votre carrière sportive et professionnelle ?

Jusqu'en 2006, en plus de mes entraînements d'environ 6 heures par jour, 7 jours sur 7, je donnais une dizaine d'heures de cours de danse. À cette date, j'ai intégré le plus grand groupe au monde « Vagabond Crew » qui bénéficiait déjà d'une renommée internationale. J'ai alors commencé à beaucoup plus voyager. Un peu plus tard, grâce à mon palmarès et mon expérience, je suis devenu en parallèle juge de compétitions nationales et internationales. J'ai été sollicité pour partager mon expérience à l'international. Cela fait donc maintenant 13 ans que je vis

Vous êtes référent pour les Jeux Olympiques 2024 pour le breakdance. Quel est votre rôle ?

Mon rôle a d'abord été d'apporter les garanties à l'institution Paris 2024 que le breakdance avait sa place aux Jeux Olympiques et serait une grande réussite. Il s'agissait donc d'un rôle important car la décision du COJO d'ajouter ou non la discipline sur la liste des sports aux JO dépendait en partie des garanties que je leur apportais. J'avais également pour rôle de leur apporter des informations sur la gestion et la structuration nationale et internationale de la discipline. Dans

Mounir, pourriez-vous résumer votre carrière sportive ?

Ma carrière a débuté en 1997 lorsque j'ai découvert le breakdance. J'étais un autodidacte, dans une discipline non structurée. J'ai commencé quand même très vite à nourrir de grandes ambitions. J'ai participé à ma première compétition aux Pays-Bas en 2003 aux championnats du monde et j'ai terminé vice-champion du monde alors que j'étais un inconnu dans la discipline. Tout le monde a été surpris de cette performance, et moi le premier, mais ce résultat m'a permis de réaliser tout le potentiel que j'avais et ce dont j'étais capable. A partir de cette date, j'ai enchaîné les bons résultats, ce qui m'a permis de cumuler, à ce jour, 9 titres de champion du monde dont 8 par équipe et 1 en solitaire en 2012.

Pourriez-vous expliquer la structuration du breakdance ?

C'est une discipline dans laquelle les breakers fonctionnent en autogestion. Le terme « athlète » à proprement parler n'existe pas au breakdance. C'est l'inclusion prochaine aux Jeux

Olympiques 2024, dont je suis l'un des principaux artisans aux côtés du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques (COJO) Paris 2024, qui apporte un nouvel axe, plus sportif, au breakdance. Cependant, à ce jour, il n'y a pas de structure propre mais de l'autogestion, du travail associatif dans une discipline qui est née de la culture de proximité. C'est donc le terrain qui prime.

Il n'y a donc pas de Fédération du breakdance ?

Non, d'ailleurs la Fédération de la danse souhaite prendre la gestion du breakdance. Un tel rattachement serait délicat car le breakdance est une discipline qui a déjà 37 ans d'histoire en France, ses propres circuits qui fonctionnent très bien, et cette Fédération n'a aucun passif avec cette discipline. À mon sens, le seul but olympique ne peut donc pas suffire à ce que la discipline revienne de droit à cette Fédération.

Comment se gère cette absence de structure ?

En réalité, l'absence de structure depuis

du breakdance en étant jury dans les championnats du monde et en donnant également des stages, depuis 2013, dans le monde entier.

Je vis également de mon activité de coaching portant sur le développement personnel, la motivation et la préparation mentale auprès d'athlètes, d'entreprises, d'étudiants. Cette dernière activité me permet de partager mon expérience, moi qui suis parti de la rue pour devenir champion du monde, et aujourd'hui amener ma discipline aux Jeux Olympiques. J'essaie donc de partager cette expérience pour inspirer toutes les personnes devant lesquelles j'interviens et leur donner des clés pour atteindre les objectifs professionnels, personnels ou sportifs qu'elles se sont fixées.

Comment préparez-vous vos interventions en entreprise ?

Je prends le temps de m'entretenir avec l'entreprise pour connaître ses problématiques, ses ambitions, de manière à comprendre l'environnement de chacune. Tous les secteurs d'activités ne sont pas confrontés aux mêmes difficultés et enjeux. Dans un même secteur d'activité, les problématiques peuvent évoluer en fonction de la taille de l'entreprise et de sa structuration. Une fois ce premier travail d'analyse réalisé, je peux adapter mon discours en fonction de l'objectif de l'entreprise dans laquelle j'interviens.

Que vous a apporté le breakdance dans votre activité professionnelle de coaching ?

La première des choses que le breakdance m'a apporté est une confiance absolue, le fait de n'avoir aucune limite et de vouloir progresser au quotidien. J'applique ces mêmes principes tous les jours dans mes activités professionnelles. Je crois en l'impossible et ne me fixe aucune limite car je suis persuadé que tout est possible.

Ma pratique sportive m'a également permis de tisser un réseau international car j'interviens aujourd'hui dans près de 60 pays dans le monde. En outre, le fait d'être un référent dans mon domaine et de travailler sur le projet olympique me permet de continuer à me créer un réseau important et d'avoir de multiples connexions avec des mondes différents.



LA RECO #27

“

Je conseillerais à un jeune sportif de bien choisir son entourage personnel et professionnel afin de travailler intelligemment car il est important d'être entouré de personnes qui ont une véritable expertise du haut niveau. J'ai l'habitude de dire qu'il ne faut pas s'entourer de quelqu'un qui va nous dire ce qu'on veut entendre mais qui va nous dire ce qu'on doit entendre. C'est primordial.

”

Mounir Bipa

Yann Bonato

Basket-ball &
Franchisé dans
l'optique



Yann Bonato est un ancien joueur de basket-ball, ayant notamment été vice-champion olympique avec l'Équipe de France en 2000, champion d'Europe avec Limoges et nommé meilleur joueur du championnat français à deux reprises. Aujourd'hui, Yann travaille comme franchisé Alain Afflelou.

Dans quel domaine d'activité avez-vous fait le choix de vous orienter au terme de votre carrière sportive ?

Avant de choisir le domaine d'activité, j'ai mené une longue réflexion. Il fallait que je réfléchisse à ce dont j'avais envie et à ce que je pouvais faire. J'ai donc essayé de mettre en place une stratégie pour construire mon après-carrière.

Je suis rapidement arrivé au constat que je souhaitais sortir du domaine sportif car j'avais la sensation d'avoir fait le tour. Si j'avais la volonté de faire autre chose, je ne savais pas forcément vers quel domaine m'orienter. J'ai donc réfléchi pendant près de 2 ans à ce que je voulais, ce que je ne voulais pas, tant sur un plan personnel que professionnel. J'ai donc été très pragmatique et j'ai listé mes envies.

J'ai rapidement su que je voulais être maître de mon destin et ne pas dépendre de quelqu'un directement. Je me suis alors orienté vers le concept de la franchise car je voulais être accompagné dans l'apprentissage de mon métier tout en ayant de la liberté.

L'idée d'avoir un cahier des charges et donc les grandes lignes du projet me plaisait car cela me laissait le temps d'apprendre mon métier tout en l'exerçant.

Dès lors que j'ai constaté que le modèle de la franchise pouvait me correspondre, je suis parti à la recherche des franchises existantes à Limoges et de la formule qui me paraissait la plus complète et la plus intéressante. C'est ainsi que j'ai opté pour le réseau Afflelou.

Travaillez-vous toujours pour la franchise Afflelou à ce jour ?

Oui, je suis actuellement dans ma treizième année d'exercice; j'ai trois magasins Afflelou à Limoges et je gère 15 salariés.

Être implanté à Limoges était l'un de mes critères car je souhaitais y rester pour des raisons familiales. C'est une ville dynamique avec 130.000 habitants intramuros. Cela me permet d'avoir trois magasins à des endroits stratégiques de la ville avec du potentiel de développement.

Pourquoi avoir choisi le secteur de l'optique ?

L'avantage du secteur de l'optique c'est son évolution et sa diversité. C'est un secteur en perpétuelle évolution du fait de nouvelles réglementations. Cela permet donc de progresser et de ne jamais s'ennuyer.

C'est un secteur également varié car l'optique touche à d'autres domaines tels que le médical ou la mode.

Quels sont, selon vous, les avantages de travailler pour une franchise ?

Il y a 13 ans, l'avantage, tel que je l'ai ressenti était de ne pas partir d'une page blanche. Les magasins existaient déjà ; je les rachetais mais ils avaient eu une « vie » avant, donc cela me rassurait.

l'évolution du monde économique à laquelle il faut s'adapter.

Votre carrière de sportif de haut niveau vous a-t-elle servi lorsque vous vous êtes lancé dans votre activité ?

Ma carrière sportive m'a d'abord guidé dans le choix de mon après-carrière car j'avais besoin de me mettre en danger et de ressentir à nouveau l'adrénaline. Quand la carrière d'un sportif s'arrête, la vie peut devenir « fade ». J'ai toujours été fonceur et ambitieux donc j'ai choisi une activité dans laquelle je pouvais me mettre en danger et donner le meilleur de moi-même.

J'aurais pu choisir une autre manière d'exercer que la franchise, éviter de

II J'aurais pu choisir une autre manière d'exercer que la franchise, éviter de me mettre autant en danger, limiter le risque et la pression mais je pense que je me serai ennuyé car la prise de risque et la pression sont pour moi un moteur, et c'est au sport que je le dois.

II

13 ans après, la franchise Afflelou, comme toutes les franchises, a beaucoup évolué. Les financiers sont entrés au sein de la franchise il y a une dizaine d'années et nous sommes aujourd'hui à notre 3ème fonds de pension. La franchise familiale qui existait il y a 13 ans n'existe plus aujourd'hui et a été remplacée par une franchise que nous pourrions considérer comme étant davantage tournée « business » et « rentabilité ». À mon sens, cette évolution est due à

me mettre autant en danger, limiter le risque et la pression mais je pense que je me serais ennuyé car la prise de risque et la pression sont, pour moi, un moteur, et c'est au sport que je le dois.

Je pense réellement que ma carrière de sportif m'a aidé à trouver mes marques et à m'épanouir dans ce nouvel univers.

LA RECO #28

//

C'est une période compliquée car nous passons d'une vie avec des émotions constantes à une vie où toutes ces émotions générées par le sport disparaissent. A mon sens il n'y a pas de recette miracle, tous les gens n'ont pas les mêmes capacités, les mêmes aspirations.

Le sportif doit se faire confiance car il a beaucoup de qualités développées grâce au sport et est capable de faire autre chose que du sport.

Il faut cependant accepter que l'après-carrière « brille » souvent moins que la carrière sportive, mais que c'est le début d'une nouvelle vie dans laquelle il se construit différemment.

//

Yann Bonato



Sébastien Charpentier

Moto &
Consultant



Ancien pilote de vitesse moto, Sébastien est le premier français à avoir remporté deux titres de champion du monde Supersport. Ancien vainqueur des 24h du Mans, il est devenu par la suite consultant pour les Grands Prix Moto GP sur la chaîne Eurosport.

Comment êtes-vous arrivé à la moto ?

Déjà passionné de deux roues dès mon plus jeune âge, j'ai su très rapidement que le sport moto me convenait. Je l'ai choisi pour l'adrénaline, les sensations de vitesse et le rêve en moi de pouvoir peut-être un jour rouler sur les plus grands circuits du monde.

Avez-vous douté de votre capacité à y parvenir ?

J'ai toujours su que j'avais des capacités pour, peut-être, devenir un jour champion de moto. J'ai tout donné dans ma vie pour y arriver. Ma vie a été faite de rencontres incroyables et c'est ça qui m'a permis d'arriver à un haut niveau. Dans la vie, tout est une question de volonté, de rencontres mais aussi de trouver les bonnes personnes avec lesquelles travailler. Après avoir commencé par des championnats nationaux, j'ai arrêté l'école pour me consacrer pleinement à ma passion et, parce que je savais que si je voulais arriver au plus haut niveau, il fallait mettre toutes les chances de mon côté. J'ai de toute façon toujours

aimé prendre des risques et c'est une qualité première pour aller chercher des victoires. C'est sans doute une des raisons qui m'a amené à remporter deux fois le championnat du monde Supersport.

Comment s'est passée votre reconversion ?

Ma reconversion s'est bien passée car j'ai su amorcer rapidement mon après-carrière. Il est difficile pour des sportifs de haut niveau d'avoir une reconversion et de s'y épanouir, surtout dans le monde de la moto. On est au plus haut niveau et, du jour au lendemain, on tombe dans l'anonymat. Alors que je courais encore, j'ai commenté les courses de Superbike avec Rémy Tissier et j'ai participé à plusieurs émissions. Lorsque j'ai pris ma retraite sportive en compétition, j'ai continué dans le monde de la télévision pendant près de 10 ans sur Eurosport en tant que consultant des Grands Prix Moto.

Avez-vous ressenti un manque de la compétition à l'issue de votre carrière (et même encore aujourd'hui) ?

C'est vrai qu'il y a souvent un manque qui s'installe chez les pilotes qui ne font plus de compétitions. J'ai eu la chance de ne pas le ressentir car je suis rentré dans l'entreprise First on Track (école de pilotage) où j'occupe en tant que coach et chargé des relations publiques. Je peux continuer à rouler sur les plus beaux circuits européens en transmettant ma passion. Mon

mon propre système son et technique pour mixer chez moi (comme dans un club). Je fais plusieurs dates chaque année dans différents endroits. J'ai même bientôt une date de prévue à Hong Kong pour mixer dans un grand établissement. Je me suis toujours inspiré des grands noms tels que Louie Vega, Joey Claussell, Osunlade, Dixon, Âme. C'est quand même drôle car je ne viens pas de ce monde mais je le vis aussi intensément que le reste.

II Ma reconversion s'est bien passée car j'ai su amorcer rapidement mon après carrière. II

rôle de pilote pour la marque Honda a aussi grandement évolué. Notre confiance mutuelle m'a permis de devenir Ambassadeur pour la marque japonaise. Aujourd'hui, j'occupe donc en tant qu'Ambassadeur et consultant pour les grandes entreprises qui m'ont toujours suivi pendant et après ma carrière, telles que FMA Assurances, Alpinestars, Arai, Miditracage.

Avez-vous d'autres centres d'intérêts que la moto ?

Oui, bien évidemment. Ma vie ne s'est pas arrêtée uniquement au monde de la moto. La musique est une grande passion depuis mon plus jeune âge. J'ai toujours été très attiré par le son des clubs underground. Je me suis souvent rendu à New York, Ibiza ou encore Londres (et même encore aujourd'hui) pour m'inspirer. D'ailleurs, je dispose de

Une autre passion sportive que la moto ?

Le vélo. Il m'a tout apporté. Il m'a permis de me construire un mental et une forme physique parfaite pour disputer un championnat du monde de moto et des courses d'endurance telles que les 24h du Mans que nous avons eu la chance de remporter. Je suis fier aujourd'hui d'être soutenu par les marques BMC, Assos, Giro et Oakley.

LA RECO #29

“

Ma carrière sportive m'a montré que rien n'est insurmontable. Quand vous passez des années à risquer votre vie sur un circuit, à surmonter parfois des blessures importantes, les autres épreuves vous paraissent dérisoires.

”

Sebastien Charpentier



Thierry Decroix

DIGITALKEYS

Digital



Thierry est expert en business digital, co-fondateur et co-directeur de l'agence DIGITALKEYS qui est composée d'une quarantaine de personnes.

Quels sont les liens que vous faites entre la gestion de votre équipe et le sport ?

Il y a beaucoup de valeurs communes au sport et au management et ces valeurs sont fondamentales pour nous. La première : « une équipe est une somme d'individualités » et la réussite s'obtient uniquement quand tous ces individus jouent la même partie ! La deuxième : « A chacun son podium ». Cette valeur est primordiale pour moi en tant qu'entrepreneur. Je me fixe des objectifs en termes de performances, en essayant d'être juste et lucide sur mes capacités. C'est la même chose avec l'équipe. Il ne faut pas oublier qu'en entreprise, les salariés ont aussi des ambitions, des capacités propres et des envies différentes, et il faut prendre tous ces éléments en considération. La troisième : « unir nos envies ». Pour bien travailler, il faut en avoir envie. Dans le sport, c'est pareil ! Quand je me prépare pour un trail, si je n'en ai pas envie, l'entraînement est laborieux et les performances ne sont souvent pas à la hauteur. Une équipe, qu'elle soit en entreprise ou dans le sport, c'est

une somme d'envies individuelles qui construisent une œuvre collective.

Concrètement, comment opérez-vous des rapprochements entre le sport et le management ?

Je pense que l'entrepreneuriat, la fonction de manager ou de direction sont un sport. Or, à l'inverse des sportifs de haut niveau, ces pratiquants sont souvent mal entraînés. Un sportif est entouré de professionnels qui l'aident pour qu'il réalise sa performance dans les meilleures conditions possibles. Les cadres supérieurs ? La plupart du temps, leur emploi de temps ne permet pas cet accompagnement ou alors ils n'ont absolument pas conscience de l'intérêt d'être accompagnés. Par ailleurs, de très nombreux cadres sont des sportifs amateurs de très bon niveau mais ils ne font pas encore suffisamment le lien entre performances physiques et performances business ou managériales.

Et vous ? Comment gérez-vous le sport et votre travail ?

Pour ma part, je suis passionné de ski de randonnée et de ski free ride depuis plusieurs années. Pour pratiquer ces sports, je dois avoir une bonne condition physique pour profiter au maximum de ces moments trop rares. Alors je cours et je pratique le trail de moyenne distance (30 à 60 km), un peu de badminton et de wake board. A force de m'entraîner et de rencontrer d'autres entrepreneurs sportifs, j'ai compris que cela me permettait d'être plus performant avec mon équipe mais également que l'on pouvait appliquer beaucoup d'enseignements du sport dans nos organisations.

pratique d'un sport à haut niveau lui permettrait également de transmettre des enseignements tenant à la gestion de la victoire comme celle de l'échec, à la persévérance ou encore à la gestion de l'autre, qu'il soit un équipier ou un adversaire respecté.

Et votre équipe ?

Il y a deux ans, nous étions 3 personnes à pratiquer régulièrement un sport. Nous avons proposé à l'équipe de venir essayer, avec nous comme coach amateur. Un an plus tard, la moitié des collaborateurs pratique régulièrement une activité sportive. C'est un bon résultat ! Nous avons également participé à quelques courses le week-

II Je pense que l'entrepreneuriat, la fonction de manager ou de direction sont un sport. Or, à l'inverse des sportifs de haut niveau, ses pratiquants sont souvent mal entraînés. II

Pour faire le lien justement, quelle serait la place d'un sportif de haut niveau dans votre entreprise ?

Les analogies entre l'entraînement d'un sportif de haut niveau et le coaching des cadres ou l'animation d'une équipe sont nombreuses. Faire intervenir un sportif de haut de niveau, et si nous le pouvons un jour, en recruter un, serait formidable. En plus de son job, il tiendrait un rôle essentiel dans notre équipe en nous aidant à intégrer au quotidien les meilleures pratiques de l'entraînement des sportifs sous toutes ses dimensions (alimentation, sommeil, forme physique, stress, rapport aux autres, etc.). Son expérience et sa

end ensemble, de beaux moments de partage dans l'effort. A partir du moment où une personne a envie et qu'elle démarre une pratique sportive, elle en perçoit immédiatement les bienfaits, c'est vite gratifiant !

Inès Taittinger

Sport auto &
Événementiel



Inès Taittinger est une pilote automobile française. En 2016, elle a participé aux 24 heures du Mans, devenant ainsi la seule française à avoir pris le départ de cette course emblématique sur les vingt dernières éditions.

Les championnats, en course automobile, se déroulent de mars à novembre avec environ une course par mois et plusieurs séances d'essais entre ces courses avec l'équipe. Les courses sont planifiées à l'avance mais ce n'est pas le cas des essais qui peuvent se programmer du jour au lendemain, ce qui nécessite une disponibilité de tout instant. J'avais également 3 heures

des années, de réelles compétences notamment dans le domaine de la communication, du marketing et de l'événementiel car j'organais des événements avec mes partenaires. Dans mon sport, je suis partie de zéro pour atteindre un objectif. C'est le même principe lorsqu'il faut construire un événement, partir d'une feuille blanche et construire un projet

II Sans aucun doute la motivation, le goût de l'effort et d'aller au bout des projets. II

d'entraînement par jour, puis, sur les périodes plus creuses, des stages que je faisais dans les Pyrénées.

À côté de la partie course et entraînement, il y a également toute une partie qui consiste à la recherche de partenariats et au développement de ceux-ci. Cette partie nécessite également un réel engagement et j'y passais du temps car elle me plaisait et faisait partie intégrante de mon métier.

Quelles sont les qualités que développent un pilote automobile et qui peuvent être déployées également en entreprise ?

Sans aucun doute la motivation, le goût de l'effort et d'aller au bout des projets.

Un pilote automobile est également amené à développer des compétences de construction et de suivi de projets dans ses relations avec ses sponsors. Dans ce cadre, j'ai développé, durant

en tenant compte de contraintes comme les besoins des intervenants, un budget ainsi que de diverses contraintes, prévisibles pour certaines et imprévisibles pour d'autres.

Vous êtes actuellement à la recherche d'un emploi. Quel type de poste recherchez-vous ?

Je souhaiterais m'engager dans une carrière professionnelle en lien avec les qualités et les affinités que j'ai développées lors de ma pratique du sport automobile pour la communication, le marketing et l'événementiel. Je suis consciente que je n'ai pas de diplôme hormis mon baccalauréat américain et qu'il y a certains postes auxquels je ne peux pas prétendre mais la pratique de mon sport m'a beaucoup appris. J'ai également été formée à la gestion des médias et notamment eu l'occasion d'approfondir mes connaissances dans ce domaine en faisant un stage chez Eurosport.

Inès, quand avez-vous commencé à pratiquer ce sport ?

J'ai la passion de l'automobile depuis toute petite. J'ai eu la chance d'être bien accompagnée notamment par Philippe Alliot (pilote automobile français ayant participé au championnat du monde de Formule 1 et au 24 Heures du Mans ndr) qui m'a permis de commencer la course automobile. J'ai véritablement commencé le sport auto en 2009 en endurance et je peux dire que j'ai appris à force de rouler.

Quelles sont les principales compétitions auxquelles vous avez participé au cours de votre carrière ?

Dès 2012, j'ai participé au championnat VdeV. C'est un championnat d'endurance qui regroupe des courses de 6 heures qui se déroulent sur des proto. Ce championnat est l'antichambre des 24 heures du Mans. J'ai participé à ce championnat tous les ans jusqu'en 2015. En 2016, j'ai participé au championnat « European Le Mans Séries » ainsi qu'aux 24 heures du Mans

en LMP2 avec Pegasus Racing. Puis, en 2017, j'ai de nouveau participé au championnat VdeV.

A la suite du Championnat VdeV en 2017 vous avez décidé de mettre votre carrière entre parenthèses. Pour quelle raison ?

J'ai en effet décidé de mettre ma carrière entre parenthèses car je suis actuellement à la recherche d'un poste. La course automobile n'est donc plus ma priorité du moment mais je pense que j'y reviendrai.

Aviez-vous une activité professionnelle ou avez-vous suivi des études à côté de la course automobile ?

J'ai eu un baccalauréat américain mais je n'ai pas poursuivi mes études après l'obtention de ce diplôme. Je me suis investie pleinement dans le sport automobile car j'ai eu la chance de pouvoir le faire et parce que poursuivre des études ou une activité professionnelle en parallèle me paraissait complexe.

LA RECO #30

//

Sans hésitation, je lui conseillerais de toujours rester motivé. La motivation ainsi que la croyance en soi et en son projet sont les moteurs de la réussite.

Un jeune sportif doit avoir en tête qu'il aura dans sa carrière des moments forts mais également des moments plus difficiles, qu'il faudra réussir à gérer. C'est dans ces moments qu'il devra faire preuve de motivation et rester concentré sur son projet, car il prendra conscience que les personnes extérieures n'hésitent pas à faire leurs propres commentaires et, pour l'avoir déjà vécu, cela peut être déstabilisant.

Je lui conseillerais donc de gérer les situations étape par étape et de rester focalisé sur sa performance et ses objectifs.

//

Ines Taittinger



Nebojsa Sreckovic

NS Groupe

Finance



Nebojsa a créé NS Conseils, un cabinet de conseil en investissement financier qui est aujourd'hui classé dans le Top 150 français. Son passé de joueur, de capitaine et d'arbitre de handball lui sert au quotidien dans son activité professionnelle.

Nebojsa, pourriez-vous présenter votre parcours professionnel ?

Je suis diplômé de l'EGC Lille en « Marketing et Commerce international ». J'ai ensuite poursuivi avec un Master 2 « Ingénierie et Gestion de Patrimoine » à l'INSEEC Paris. En 2008, j'ai créé mon cabinet NS Conseils. Enfin, dernièrement, j'ai obtenue une certification Internationale en coporate finance ICCF à HEC Paris. Si ce parcours peut paraître classique et rectiligne à première vue, ce n'est en réalité pas le cas. J'ai un parcours atypique car je suis le produit d'une reprise d'études. Je travaillais au sein de la société VINCI et ai eu le sentiment à 30 ans de ne pas pouvoir évoluer professionnellement comme je le souhaitais. C'est par le biais d'un chasseur de tête que j'ai changé de carrière et que j'ai repris mes études à 31 ans.

Le sport a toujours un rôle important pour vous, notamment le handball.

Oui, j'ai beaucoup pratiqué ce sport durant ma jeunesse. Il serait prétentieux de dire que je l'ai pratiqué à haut niveau.

J'ai joué en championnat de France dans toutes les catégories jeunes, toujours avec la même équipe de copains. Malheureusement, nous sommes, pour la majorité, partis pour nos études supérieures et n'avons pas tous pu continuer à pratiquer le handball de manière aussi intense. J'ai également été arbitre en championnat de France juniors, puis en National 3 seniors. En tant qu'arbitre, capitaine et joueur, j'ai appris à gérer beaucoup de situations nécessitant un bon relationnel, une maîtrise de soi, de l'empathie mais également la prise de décision rapide et la gestion du stress. Ces expériences m'apportent beaucoup dans mon activité professionnelle actuelle.

En quoi consiste votre activité professionnelle au sein de vos cabinets NS Groupe ?

Nos cabinets ont pour vocation d'accompagner les clients à organiser les interactions juridiques, financières, familiales, sociales et fiscales des différents postes de leur patrimoine privé et professionnel. Nous avons

trois spécialités. La première est la transmission intergénérationnelle car nous avons une approche civile du patrimoine. De plus, nous nous occupons des familles recomposées, ce qui est nécessaire au regard de l'évolution de notre société. Enfin, nous accompagnons des chefs d'entreprises dans le cadre du développement de leur société puis lors de l'avant cession et de l'après cession lorsqu'ils souhaitent acheter ou vendre une société.

Combien de collaborateurs avez-vous au sein de votre cabinet ?

Nous avons 7 collaborateurs, répartis sur deux structures. L'une est située à Évreux et la seconde à Lille. Ce découpage en deux structures nous permet de rayonner sur le quart Nord-Ouest de la France. Nous avons environ 30% de notre clientèle qui est

me rappelle également notre équipe de copains au handball. Certes, nous n'étions pas les meilleures individualités de France, mais notre collectif était excellent. Nous faisons les efforts tous ensemble, les uns pour les autres, et cela nous a permis de remporter de belles victoires. C'est cet état d'esprit que j'ai voulu créer dans mon cabinet, et je suis fier de l'avoir aujourd'hui. J'ai également un management très horizontal. J'assimile ce type de management au rôle de capitaine, j'exige sans ordonner, je m'enrichis des compétences de mes collaborateurs et c'est grâce à leurs compétences que mon cabinet rayonne aujourd'hui. Je n'oublie pas que j'ai démarré dans mon garage il y a 10 ans et qu'à ce jour, mon cabinet est dans les 150 plus importants cabinets français. Cette réussite, je la dois à mes collaborateurs.

II J'ai le souvenir de Jean-Michel Aulas qui était venu faire une conférence et avait dit une chose sensée : « un succès dure 2 ans et nous avons 3 ans pour le reproduire ». II

normande, 30% qui est parisienne, 30% du nord puis le reste qui est reparti sur la France et à l'international.

Certaines valeurs du sport se retrouvent-elles dans votre management ?

Oui, je pense. Mon équipe a l'esprit de solidarité que j'aimais dans mon équipe de handball. Je n'ai également aucun problème d'ego et tout le monde travaille dans l'intérêt du cabinet. Cela

La notion d'équipe ressort énormément de votre discours. Cet esprit d'équipe est-il toujours facile à conserver ?

Ce n'est pas évident. J'estime que la vie professionnelle est construite de rapports de force et de médiation et il faut toujours trouver l'équilibre pour réussir à avancer dans les projets tout en maintenant toute l'équipe sur la même longueur d'onde.

À ce propos, j'ai le souvenir de Jean-Michel Aulas qui était venu faire une conférence et avait dit une chose sensée : « un succès dure 2 ans et nous avons 3 ans pour le reproduire ». J'ai gardé ce propos en tête et je sais que dans le management, pour assurer la pérennité et la cohésion de l'entreprise, il est nécessaire de constamment se remettre en cause. Pour ma part, au-delà d'une remise en cause constante, je veille à ce que chaque collaborateur soit motivé par les projets de l'entreprise. Enfin,

II Je suis ouvert au recrutement d'un sportif ou d'une sportive car j'aimerais avoir des gens qui viennent d'un autre milieu. J'estime que mélanger des personnes venant d'univers différents est une réelle force. II

pour créer et faire perdurer cet esprit d'équipe, nous prenons le temps de former nos collaborateurs à une vraie méthodologie d'accompagnement, telle une formation sportive. Je demande aussi à ce que le collaborateur alternant que nous avons recruté fasse un rapport toutes les semaines sur les cours qu'il a eus pendant la semaine d'école. Je lui demande ensuite d'indiquer le taux de compréhension et la probabilité de réussite à l'examen. Chaque lundi, pendant une heure, je regarde avec lui les cours dispensés à l'école la semaine précédente et lui demande de rédiger deux documents : un document technique permettant de mieux comprendre ce qu'il a appris et

de réfléchir à la transposition pratique au cabinet des notions théoriques apprises, puis je demande la traduction de cette fiche en fiche commerciale afin d'expliquer très simplement le montage pour qu'il soit compréhensible pour des clients qui n'auraient pas de notion de notre métier. Bien sûr, au terme du diplôme, j'embauche l'alternant. Ce travail avec lui me permet de le former à la méthode de travail du cabinet, d'apprendre à bien le connaître puis de tout de suite pouvoir l'intégrer à l'équipe.

Vous nous avez indiqué avoir réalisé une reprise d'études à 30 ans, ce qui correspond souvent à l'âge d'un sportif qui met un terme à sa carrière. Quels conseils pourriez-vous donner ?

Je conseille sans hésiter de débiter ou reprendre une formation afin de pouvoir, au terme de celle-ci, faire son entrée dans le monde de l'entreprise à des postes intéressants et qui permettent d'évoluer rapidement. Il faut également croire en soi, être rigoureux, ouvert d'esprit, et aller au terme de ses projets.

Le recrutement d'un sportif pourrait-il vous intéresser si vous en aviez l'opportunité ?

Oui, bien sûr. Je suis ouvert au recrutement d'un sportif ou d'une sportive car j'aimerais avoir des gens qui viennent d'un autre milieu. J'estime que mélanger des personnes venant d'univers différents est une réelle force. À titre d'illustration, je pense que seul un sportif peut parler à un sportif.

Pour ma part, il m'est aisé de parler de l'accompagnement du chef

d'entreprise, de la construction ou de la cession d'un groupe parce que je l'ai vécu, donc je parle avec ma vision et mon expérience, et, au cabinet, nous recherchons de l'authenticité. Chaque relation avec le client est de l'intuitu personae. Quand nous conseillons un produit, c'est parce que c'est le produit que nous aurions choisi si nous avions été à la place du client, peu importe si ce produit rapporte ou non au cabinet.



Lilian Goux

BMX &
Ingénieur
d'Affaires



Ancien sportif de haut niveau en BMX, Lilian a fait partie du circuit mondial pendant plusieurs années et a notamment été vainqueur du Challenge Européen en 2007. Il est maintenant ingénieur d'affaires au sein de Lincoln, société de conseils et d'expertise spécialisée dans la DATA.

Lilian, pourriez-vous nous rappeler votre parcours de sportif ?

J'ai été sportif de haut niveau en BMX pendant 15 ans et j'ai roulé sur le circuit mondial pendant 5 ans. Ces 5 années au plus haut niveau ont été un rêve d'enfant et la récompense d'années de travail et d'investissement.

Pendant ces 5 années, je me suis consacré pleinement à mon sport. Hélas, à l'époque, je ne pouvais pas bénéficier du statut de professionnel. Je vivais donc de mon sport grâce aux primes des sponsors, aux aides du club, et j'étais également entraîneur de BMX.

Durant ma carrière, j'ai remporté le Challenge Européen, puis j'ai couru au plus haut niveau existant (DN1). J'ai eu la chance de courir dans la même équipe que Laëtitia Le Corguillé, vice-championne olympique. Nous nous rendions dans une dizaine de pays par an dans le cadre de nos compétitions.

Durant votre carrière, songiez-vous à l'après ?

Je suis quelqu'un d'entier ; j'étais extrêmement investi dans ma carrière

sportive et j'avais pour seule envie de faire du BMX mais mon père, qui connaît parfaitement le monde du vélo, m'a toujours préservé en me rappelant, à de nombreuses reprises, qu'il y avait une vie après le sport.

Malgré cela, je n'avais pas conscience de cette après-carrière car j'avais autour de moi mes amis, ma famille, mon entraîneur, et ma vie s'organisait autour du vélo. Je me suis retrouvé à 18 ans à voyager dans une dizaine de pays par an pour des compétitions et, contrairement à mes amis étudiants, je gagnais un peu d'argent grâce à mon sport. Mais la vie m'a vite rattrapé. Je voyais mes amis commencer à travailler et à construire leur vie. C'est ce qui m'a fait prendre conscience qu'il fallait que je prépare mon après-carrière.

Concomitamment, malgré tout mon investissement, j'ai compris que j'avais atteint le plus haut niveau auquel je pouvais prétendre et que je n'avais pas les capacités de réaliser mon rêve et de décrocher une médaille olympique. J'ai donc compris qu'il fallait que je

commence à préparer la suite de ma vie.

Quel choix avez-vous fait pour votre après-carrière ?

J'ai souhaité commencer la reconversion dans le domaine que je connaissais le mieux, c'est-à-dire le cyclisme.

Je me suis donc orienté vers un Brevet d'État Option Cyclisme, puis un diplôme universitaire en gestion des

Cependant, très vite je me suis rendu compte que ce n'était pas ce que je recherchais et que je prenais de moins en moins de plaisir à entraîner. Je suis donc passé par une importante phase de remise en question lors de laquelle je me suis demandé si rester dans le monde du BMX était vraiment ce que je voulais faire, si je pouvais en sortir après y avoir consacré 15 ans de ma vie et m'être toujours présenté comme un sportif de haut niveau.

II Je voyais mes amis commencer à travailler et à construire leur vie. C'est ce qui m'a fait prendre conscience qu'il fallait que je prépare mon après-carrière.

organisations sportives. En qualité de sportif de haut niveau, j'avais toujours la possibilité de pratiquer mon sport car je suivais les cours à distance et j'allais à l'université une fois par trimestre pour les examens.

Avec ce diplôme, mon objectif était de me perfectionner en gestion d'entraînement afin de devenir entraîneur.

Pourquoi avoir choisi de rester dans le monde du cyclisme ?

Avec le recul, je pense pouvoir dire que j'ai choisi ce domaine car c'était le plus simple. J'avais déjà entraîné pendant plusieurs années des enfants dans mon club en parallèle de mes compétitions, j'aimais le BMX, j'en faisais depuis une quinzaine d'années donc cela m'a paru logique de poursuivre dans ce domaine.

Pourquoi avoir finalement fait le choix de vous diriger vers le commerce ?

J'avais envie de trouver un domaine qui me plaisait, d'aller au travail avec le sourire et également de retrouver le goût du challenge que j'avais lorsque j'étais sportif de haut niveau.

Je pensais pouvoir trouver tous ces ingrédients dans le domaine du commerce. J'ai alors intégré, à 23 ans, une école de commerce en alternance. J'ai eu la chance qu'un de mes anciens sponsors m'intègre en qualité d'alternant pour développer des pièces de vélo. J'avais une parfaite connaissance technique du fait de ma carrière de sportif et une légitimité qui me permettaient d'apporter une plus-value. En outre, j'avais encore des connexions dans le sport, ce qui me permettait de faire tester des pièces.

Nous avons alors créé une société dont j'étais le co-fondateur et nous sommes partis 3 semaines en Asie pour « sourcer » puis créer des pièces et des marques et en parallèle je passais mon Bachelor.

Je me suis alors rapidement rendu compte que j'étais moins à l'aise avec la partie purement commerciale de démarchage auprès des magasins et des différents interlocuteurs et que j'avais beaucoup à apprendre.

Quelle fut votre première expérience professionnelle après l'acquisition de votre diplôme ?

Après l'obtention de mon diplôme, et même si ma société fonctionnait, j'ai ressenti le besoin de sortir définitivement du vélo et de m'enlever cette étiquette d'ancien sportif de haut niveau.

J'ai fait une saison en qualité de skiman avec pour objectif d'économiser de l'argent et de partir à l'étranger perfectionner mon anglais. Je n'avais aucune responsabilité dans ce travail et je me suis alors rendu compte que j'étais fait pour un métier dans lequel je serais challengé quotidiennement et que je pourrais exercer avec passion afin de m'épanouir.

Un mois avant la fin de saison, www.alltricks.com, un important e-commerçant m'a appelé pour m'indiquer que la société ouvrait une marketplace et qu'il cherchait un profil pour faire du développement commercial.

Cet employeur m'a fait confiance même si j'avais peu d'expérience

professionnelle parce qu'il était persuadé qu'en qualité d'ancien sportif de haut niveau j'avais le goût du challenge et les capacités pour relever le défi proposé.

C'était une belle opportunité pour moi car cela me faisait découvrir le domaine du digital que je ne connaissais pas. Dans ce travail j'avais pour rôle de développer la plateforme en intégrant un maximum de vendeurs et de produits. Ce poste m'a aidé à comprendre que le monde du sport était derrière moi et que je pouvais m'épanouir dans un autre domaine.

Comment êtes-vous passé d'Alltricks à la société Lincoln ?

Tout s'est parfaitement déroulé pendant plusieurs années au sein d'Alltricks. Cependant, je n'avais pas de grandes perspectives d'évolution sur ce poste. Puis j'ai rencontré une personne qui est aujourd'hui mon Directeur opérationnel chez Lincoln et qui m'a proposé le projet de devenir Ingénieur d'affaires.

Il a alors pris le temps de m'expliquer ce qu'est un Ingénieur commercial dans le domaine du conseil et plus particulièrement de la data. Nous avons eu un très bon feeling et il m'a indiqué qu'il était persuadé qu'ayant été sportif j'avais acquis des compétences que je pourrai mettre à profit dans ce travail. Il m'a convaincu et je me suis donc engagé au sein de la société Lincoln.

Votre poste d'Ingénieur d'Affaires vous convient-il ?

En tant qu'Ingénieur d'affaires, j'ai

trouvé ce que je cherchais. Je me lève, j'ai le sourire. J'ai des challenges et des objectifs quotidiens et, plus je m'engage, plus j'ai des résultats et donc une reconnaissance professionnelle et financière. En outre, j'ai la chance que mon N+1 me fasse confiance et soit présent pour m'apporter son expérience, ce qui me permet de me perfectionner dans mon métier et dans mon rôle de manager.

Votre carrière d'ancien sportif vous aide-t-elle sur la partie management ?

Aujourd'hui, je manage environ 25 consultants qui ont pour vocation de partir en mission et pour lesquels je dois trouver des clients ainsi que les manager tout au long de leur carrière chez Lincoln.

II En tant qu'Ingénieur d'affaires, j'ai trouvé ce que je cherchais.

Je ne sais pas si c'est le sport qui m'aide ou si c'est juste ma personnalité. Cependant je retrouve des qualités que j'ai développées en tant qu'entraîneur notamment lorsqu'il s'agissait de suivre les consultants et de faire des points réguliers avec chacun d'entre eux. Cela demande de s'adapter aux différents profils car certains consultants sortent d'études et d'autres sont en fin de carrière.

Avez-vous eu l'occasion d'aborder l'après-carrière avec d'autres sportifs ou anciens sportifs ?

Non, pas du tout, et c'est notamment pour cela que j'ai souhaité témoigner dans ce livre car si j'ai été entouré de ma famille, je n'ai pas eu la chance de l'être par le monde du sport et je me suis donc retrouvé seul face à mes questions et à mes doutes.

Si vous étiez face à un DRH qui hésitait à recruter un sportif, que lui diriez-vous ?

De tenter le recrutement sans hésiter et de faire confiance à la personne recrutée. Je suis persuadé que le fait d'avoir été sportif est un vrai plus. Lincoln m'a fait confiance notamment pour cela.

Certes, un sportif a un parcours atypique, mais ce parcours peut s'expliquer et se valoriser devant un

recruteur. Le sport de haut niveau apprend à gérer des contraintes, apporte de la rigueur et de l'adaptabilité qui sont des éléments clés dans le travail en entreprise.

En outre, nous sommes aujourd'hui dans un monde qui évolue extrêmement vite et qui nécessite une grande capacité d'adaptabilité professionnelle. Un sportif a déjà développé cette qualité dans sa carrière (gestion des compétitions, des blessures, de son environnement), c'est donc une réelle plus-value pour l'entreprise qui l'embauche.

LA RECO #31

//

Premièrement, je dirais de ne pas se mettre de barrière. Pendant une période, je pense que je me suis sous-estimé en tant que personne, en me disant que je n'avais pas fait de grandes études et que je n'avais pas le parcours linéaire et parfait que certains de mes amis pouvaient avoir, et je me disais que les recruteurs, en comparant mon profil avec celui d'un candidat classique, opteraient pour le second. Cependant, avec le recul, ce n'était pas pas la bonne façon de penser.

Ensuite, je conseillerais de ne pas hésiter à postuler et à se présenter à des entretiens. En qualité de sportif, nous avons tout de même une histoire à raconter et de réelles qualités à apporter à une entreprise. //

Lilian Goux



Samir Bengelloun

Football &
Ressources
Humaines



Samir est un ancien footballeur professionnel. Formé au PSG, il a eu l'occasion de jouer dans plusieurs pays avant de se tourner vers le secteur des Ressources Humaines et d'intégrer le Groupe VINCI.

Samir, comment a débuté votre carrière de footballeur ?

Ma carrière de footballeur a démarré très tôt puisqu'à l'âge de 6/7 ans j'ai commencé à taper dans le ballon au Red Star qui, à l'époque, évoluait en Division 2. Réputé pour faire progresser et grandir des jeunes talents, ce club m'a donné l'opportunité de me faire repérer par le Paris Saint-Germain à l'âge de 13 ans et c'est là que les choses sérieuses ont commencé.

J'ai d'abord intégré le Centre de préformation du PSG en 1999 au sein duquel je suis resté pendant 2 ans. Par la suite, j'ai poursuivi mon apprentissage au Centre de formation du Paris Saint-Germain au Camp des Loges. Je suis arrivé au PSG dans un centre quasi neuf, inauguré en 1996, où le Club avait l'ambition de faire sortir les jeunes du centre. Le comeback d'Anelka, Dalmat, Luccin, et l'arrivée de Ronaldinho me faisaient rêver. C'est d'ailleurs à cette époque que j'ai commencé à côtoyer Alioune Touré, Edouard Cissé, Bernard Mendy.

L'aventure avec le PSG s'est arrêtée en 2004 puisque j'ai rejoint le Club de l'ESTAC Troyes où je suis resté 2 ans. C'est d'ailleurs ce club qui a lancé Blaise Matuidi avec lequel on a partagé des victoires et des défaites. J'étais très proche de Foued Kadir qui a su rebondir après l'ESTAC, mais aussi de Benjamin Nivet.

À l'issue de ces 2 ans, je suis revenu en Île-de-France pour finaliser mes études et j'évoluais en CFA (Poissy et ESSG). Diplômé d'un Master 1, j'ai décidé de prendre ma carrière en main et de vivre de ma passion. J'ai pris mes crampons et, à l'âge de 23 ans, je suis parti jouer en Grèce, à Chypre, en Bulgarie et aux États-Unis. Cette carrière professionnelle de 5 ans m'a fait découvrir un monde atypique, à la fois très individualiste et en même temps très collectif. D'une victoire en finale de la Coupe de Chypre en passant par une défaite en Europa League, j'ai connu des moments exceptionnels comme de moins bons. Je ne retiendrai que le côté positif de ces expériences.

Quelle(s) formation(s) avez-vous suivie(s) ?

À l'Académie du Paris Saint-Germain pendant 4 ans, puis 2 ans à l'ESTAC pour ma formation footballistique. S'agissant de ma formation académique, j'ai suivi le Master 1 des Sciences et techniques en économie et gestion du sport, puis le Master 2 RH / MBA Management des Ressources humaines de l'Université de Paris-Dauphine.

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?

Une carrière sportive professionnelle est loin d'être un long fleuve tranquille. Évidemment, on rencontre des difficultés.

D'abord, lorsque je suis arrivé dans ce milieu, j'ai souvent été assimilé à mon grand frère Youness, talentueux, souvent surclassé dans les équipes de

de la part de l'agent qui est en bisbille avec le club. Si tu viens de la part de quelqu'un d'autre, c'est foutu. Et oui, les intérêts financiers des uns et des autres portent préjudice au joueur même s'il a du talent. Ensuite, on te demande, sur une semaine, d'être au top de ta forme et d'exploser les scores. J'en ai fait tellement qu'au final j'en étais dégoûté.

Il faut aussi faire face à des agents mythomanes qui t'envoient au casse-pipe dans une D3 Espagnole sans logement ni moyens de transports. Bref, toutes ces situations délicates m'ont forgé un caractère.

J'ai malheureusement été également confronté au racisme. Dans 70% des clubs dans lesquels je suis passé, j'ai été victime de près ou de loin de racisme (chants de supporters, cris de singe, etc.).

II Je suis parti jouer en Grèce, à Chypre, en Bulgarie et aux US. Cette carrière professionnelle de 5 ans m'a fait découvrir un monde atypique, à la fois très individualiste et en même temps très collectif.

jeunes avec une grosse personnalité qui parfois a dérangé. Il était difficile de se défaire de cette étiquette, qu'on me collait à la peau, car le fait de porter le même nom, de jouer au même poste avec une personnalité différente fait qu'on est tout de même comparé, catalogué, jugé, etc.

De même, les essais dans les clubs français ou étrangers étaient difficiles à tous les niveaux. D'abord, il faut venir

Une autre difficulté rencontrée lors de ma carrière de footballeur professionnel est le manque de professionnalisme des clubs méditerranéens. Mon expérience chypriote fût ternie par le fait que mon club ne tenait pas ses engagements ni ses obligations financières. En clair, le club ne rémunérait plus ses joueurs ou avec beaucoup de retard. C'est difficile à accepter lorsque vous avez 24 ans et

que vous êtes plein de bonne volonté pour réussir votre carrière.

Enfin, la reconversion a été très difficile, surtout quand on n'a pas ou peu de réseau dans le monde professionnel ni d'idée particulière d'orientation. Bref, j'ai dû trouver ma voie seul et, heureusement, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes bienveillantes lorsque j'ai tenté de rejoindre le monde de l'entreprise.

Avez-vous été accompagné par les différentes instances sportives pour concilier sport et études pendant votre carrière ?

Oui, j'ai eu cette chance. D'abord, au Centre de formation du PSG, Thierry Morin, qui en était le Directeur, m'a permis d'intégrer le Greta du Val-de-Seine avec des cours aménagés pour que je puisse entamer une formation Bac + 2. J'ai validé quelques matières en vue d'un BTS Comptabilité Gestion.

Ensuite, à l'Estac, j'ai eu la chance, pendant 2 ans, de valider des modules d'un DUT en Techniques de commercialisation avec l'IUT de Troyes qui avait un partenariat avec le Centre de formation sous la Direction de Francis Boudin.

Pourquoi avez-vous choisi le domaine des ressources humaines ?

J'ai choisi le domaine des RH naturellement, celui-ci étant en lien direct avec un sportif en général.

Que faites-vous aujourd'hui ?

Aujourd'hui, je suis HR Business Partner au sein de la Holding VINCI. Après

avoir suivi le parcours intrapreneur chez Leonard, la plateforme de prospective et d'innovation du Groupe VINCI, j'ai créé une start-up interne from scratch, Trust[in] – Connecting Talents, qui a une double vocation. D'une part avec Trust[in] Sourcing, il s'agit d'accompagner tous les pôles d'activité du Groupe sur les besoins en recrutement à travers le digital et, d'autre part, avec Trust[in] Training d'animer des ateliers d'acculturation aux réseaux sociaux afin de répondre à des enjeux de marque employeur, de personal branding et de social selling.

Comment valorisez-vous dans votre activité professionnelle les compétences acquises lors de votre carrière sportive ?

Je fais beaucoup appel à mes soft skills et au bon sens. Au cours de ma carrière de footballeur professionnel, les personnes qui m'ont entouré (dirigeants, agents, coaches, partenaires) m'ont inculqué des valeurs et des principes qui sont les « fondamentaux » de la vie de tous les jours.

Tout d'abord, on m'a enseigné la pugnacité, l'abnégation et la conviction : ne jamais rien lâcher, toujours aller au bout de ses idées en mettant tout en œuvre pour y arriver. Evidemment, cela nécessite une capacité à se remettre en question et à prendre la critique de façon positive/constructive. J'ai aussi appris à m'adapter : chaque situation nécessite une certaine adaptation ; qu'il s'agisse d'un environnement, d'un écosystème ou encore d'une population à laquelle il faut faire face,

il est nécessaire de s'adapter afin de répondre au mieux aux attentes de nos clients internes (opérationnels, managers, directeurs, salariés, etc.). Un autre élément important est de se fixer des objectifs : c'est primordial. Si on veut réussir dans ce que nous entreprenons, il est indispensable de savoir où on

ouvert d'esprit, qui a su me donner ma chance. Une chose est sûre : en France, dès que nous proposons un profil qui sort de l'ordinaire, il est difficile de décrocher un contrat à durée indéterminée et, pourtant, le profil dit « atypique » a tellement de choses à faire valoir.

II On préfère évidemment éviter l'échec, même si celui-ci arrive forcément à un moment donné ; il te fait grandir. C'est là où la citation de Nelson Mandela prend tout son sens : "Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends". II

veut aller. Savoir mettre en place une stratégie pour savoir comment y aller (définir le cadre) et comment y arriver. J'ai aussi dû faire face à des échecs. On préfère évidemment éviter l'échec, même si celui-ci arrive forcément à un moment donné ; il te fait grandir. C'est là où la citation de Nelson Mandela prend tout son sens : « je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ». Enfin, une des valeurs les plus importantes acquises au cours de ma carrière sportive est bien sûr l'esprit d'équipe, le travail collectif : seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. Il est nécessaire de bien s'entourer pour mener à bien ses projets. La réussite individuelle passe par la réussite collective avant tout.

Votre passé d'ancien sportif de haut niveau a-t-il été pris en compte pour votre recrutement ?

Je pense que oui. J'ai eu la chance de tomber sur un manager bienveillant,

Est-il perçu aujourd'hui comme une valeur ajoutée ?

Je ne crois pas. Un DRH m'a dit une fois : on ne viendra que rarement te chercher pour quelque chose que tu as envie de faire mais on viendra te chercher pour une chose que tu sais faire.

Aujourd'hui, le fait d'indiquer à mes interlocuteurs que j'ai été footballeur professionnel, cela intrigue, passionne et impressionne mais le sportif professionnel, reconverti dans le monde de l'entreprise, n'est pas encore apprécié à sa juste valeur peut-être en raison d'une image souvent mal interprétée ou mal renvoyée par certaines stars exposées. Neymar, Ribéry, Rami sont des exemples que le grand public retient. Personne ne va penser à Mathieu Flamini, Daniel Narcisse, Paoline Ekambi, Boris Derichebourg qui sont devenus de véritables entrepreneurs.

Ne pensez-vous pas que l'obtention des Jeux Olympiques 2024 par la France va encourager les écoles à mettre en place des programmes adaptés aux sportifs de haut niveau et les entreprises à recruter des sportifs ou anciens sportifs ?

Je l'espère vraiment, mais je ne pense pas que notre culture soit encore prête. Lorsque j'ai fait mes études à l'Université Paris-Dauphine entre 2006 et 2008, j'ai pu bénéficier d'un programme pour les sportifs de haut niveau : le Master des Sciences et techniques en économie et gestion du sport (MST EGS). Malheureusement, celui-ci n'existe plus aujourd'hui.

Je ne saurais pas dire si d'autres écoles de renom proposent ce type de diplôme. Il y a certainement des initiatives qui ont existé et qui existent,

mais cela reste trop à la marge.

À mon avis, pour faire recruter des anciens sportifs dans des entreprises, il faut qu'un sportif ayant été lui-même professionnel soit au COMEX de cette entreprise afin d'influer sur les autres patrons et inciter à la diversité. C'est comme tous types de sujets, si le sponsor n'est pas au COMEX pour soutenir votre idée / projet, celui-ci ne sera jamais écouté.

Ensuite, il faudrait cultiver une vraie culture du sport en entreprise. La FFSE n'a pas suffisamment de moyens (à mon sens) pour développer ce type d'initiative ou alors les entreprises ne sont pas suffisamment réceptives. Après, je parle avec ma connaissance du football ; je ne peux pas me prononcer sur les autres sports.



LA RECO #32

//

Je crois qu'il est essentiel de définir un projet professionnel clair et précis avant et pendant pour préparer l'après. Il doit savoir répondre aux questions : qu'est-ce que tu as envie de faire et quelles sont les compétences comportementales que tu as pu développer à travers ton sport ?

Ensuite, il faut qu'il commence à construire un réseau très tôt. Aujourd'hui, c'est largement faisable avec tous les outils et plateformes qui sont à notre disposition : LinkedIn, Facebook, Allyteams, Sportail Community, etc.

Je lui dirais bien évidemment d'être curieux et de ne pas s'enfermer uniquement dans son sport. Ouvre ton esprit, intéresse-toi au business, à d'autres métiers, d'autres univers.

Enfin, il est nécessaire d'aller à la fac / université pour construire son bagage intellectuel tout au long de ta carrière.

//

Samir Bengelloun

Adrian Bosshard

Moto &
Horlogerie



Adrian est un ancien pilote de moto professionnel. Il a représenté la Suisse pendant plusieurs années en championnat du monde de vitesse. Passionné par l'horlogerie, il est aujourd'hui CEO de Certina et Union Glashütte, deux marques affiliées au Swatch Group.

Comment avez-vous débuté votre carrière sportive ?

À 14 ans, j'ai eu l'opportunité de voir une course de motocross et cela m'a électrisé : je n'avais plus qu'un rêve, devenir pilote de motocross. J'ai débuté ma carrière à 16 ans et après plusieurs titres de champion suisse, j'ai commencé les courses de vitesse en 1990 alors que j'avais déjà 28 ans.

Quelles formations avez-vous suivies ?

Après l'école obligatoire, j'ai fait un apprentissage de mécanicien sur automobile, puis une école de commerce. Après la fin de ma carrière de pilote, j'ai suivi une formation de gestion d'entreprise et de marketing.

Pourquoi avoir choisi le domaine de la moto ?

Par pure passion ! J'adore la mécanique, la vitesse, la compétition et les montées d'adrénaline.

Que faites-vous aujourd'hui ?

Je suis CEO de deux belles marques horlogères qui appartiennent au plus

grand groupe horloger mondial, le Swatch Group.

Pourquoi avoir choisi de faire carrière dans l'univers des montres ?

Par pure passion aussi ! J'adore les montres depuis mon plus jeune âge et j'ai toujours été fasciné par la mécanique, les beaux designs et la culture horlogère.

Comment valorisez-vous dans votre activité professionnelle les compétences acquises lors de votre carrière sportive ?

La compétence de savoir travailler en équipe est primordiale tant dans le monde de la moto que celui des affaires : seul on n'arrive à rien ! De plus, pour survivre dans le monde de la moto et pour réussir dans les affaires, on est obligé de s'améliorer en permanence et de ne jamais perdre de vue l'objectif : à l'époque en faisant des performances en course et aujourd'hui en fascinant le consommateur avec des produits magnifiques.

Votre passé d'ancien sportif de haut niveau a-t-il été pris en compte dans le cadre de votre recrutement ?

Le CEO de l'époque était très enthousiaste à l'idée de recruter un sportif de haut niveau mais la Responsable RH de l'époque était moins convaincue par un tel profil. Heureusement, le CEO a gagné.

Quelle est votre vision de l'évolution du sport et des valeurs qu'il porte ? Pensez-vous qu'on puisse le transposer au monde professionnel ?

Pour moi, le sport est une excellente école de vie et elle montre à beaucoup de monde qu'il ne faut pas seulement

même passion que moi et qui ont les compétences nécessaires pour atteindre les buts fixés.

Qu'est-ce qui est le plus fort pour vous ? Avoir roulé en Grand Prix 500cc et avoir fait partie des meilleurs pilotes du monde ou votre exceptionnelle réussite professionnelle ?

Le programme des journées et des semaines d'un pilote de Grand Prix et d'un CEO est totalement différent mais le but est le même : gagner !

Je ne peux pas choisir entre ces deux parties de ma vie qui auront été aussi riches l'une que l'autre et m'auront beaucoup apporté. J'ai d'ailleurs choisi

|| Pour moi, le sport est une excellente école de vie et elle montre à beaucoup de monde qu'il ne faut pas seulement du talent pour réussir mais que c'est une combinaison subtile de travail, de professionnalisme et de volonté.

||

avoir du talent pour réussir mais que c'est une combinaison subtile de travail, de professionnalisme et de volonté. Dans le monde des affaires, ces qualités sont également très importantes. Enfin, qu'il s'agisse du monde du sport ou de l'entreprise, le plaisir pour ce que l'on fait est primordial.

Comment appréhendez-vous les différentes personnalités de votre équipe de travail ?

J'essaie toujours de m'entourer de personnalités qui partagent la

une après-carrière qui me permette de retrouver les éléments que j'appréciais dans la moto : la mécanique l'adrénaline et le travail en équipe.

J'ai l'impression d'avoir eu deux vies en une et c'est particulièrement fort.

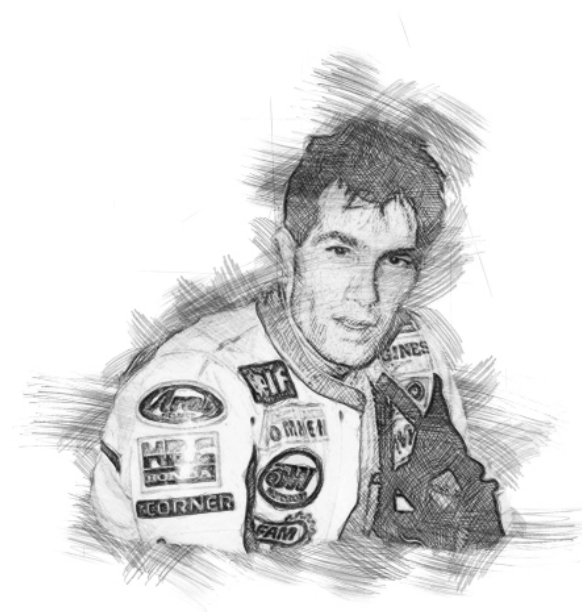
LA RECO #33

“

*La compétence de savoir travailler en équipe
est primordiale tant dans le monde de la moto
que celui des affaires : seul on n'arrive à
rien !*

”

Adrian Bosshard





LA RECO

**// REJOIGNEZ LA
COMMUNAUTÉ
ALLYTEAMS... //**

Daniel Narcisse



L'EMPLOI DES **SPORTIFS DE HAUT NIVEAU**

Les 33 recommandations

Forte d'une communauté de près de 2.500 sportifs ou ex-sportifs de haut niveau et de dizaines d'entreprises partenaires, Allyteams a voulu donner la parole aux acteurs du monde du sport, de l'entreprise et de la formation.

Ce livre blanc est l'occasion de donner la parole à 33 sportifs ou ex-sportifs de haut niveau ainsi qu'à des cadres d'entreprise et des directeurs de formation dont les témoignages offrent une grande variété :

- d'expériences dans différents secteurs d'activité au sein de PME ou de grandes entreprises;
- de compétences techniques et entrepreneuriales : ressources humaines, digital, finance, commercial, communication, marketing, droit, etc.;
- culturelle et internationale, notamment avec des entretiens de sportifs étrangers, mais aussi de sportifs nationaux au parcours international;
- au niveau démographique, des âges (15 à 75 ans) et des genres;
- d'expertise en matière d'accompagnement des sportifs avec l'apport de personnes expertes du sujet (notamment du côté des écoles ayant développées des programmes pour les sportifs).

Cette diversité témoigne du fait que chacun possède une partie de la solution aux problèmes de l'emploi et de l'employabilité des sportifs de haut niveau.

en partenariat avec



9 782957 031511

ISBN : 9782957031511
Ce livre ne peut être vendu

Allyteams, 28 rue de caumartin
75009 Paris, France
allyteams.com