



# *Sportifs de haut niveau, quelle reconversion ?*

.....

## TÉMOIGNAGES



## Sportifs de haut niveau, quelle reconversion ?

**U**ne carrière sportive de haut niveau peut s'arrêter brutalement pour diverses raisons. Il est nécessaire pour le sportif d'anticiper et de s'orienter sur un projet professionnel.

Si l'athlète est jugé sur ses résultats sportifs tout au long de sa carrière, c'est à nous, acteurs de sa reconversion, d'être en capacité de lui apporter des outils de formation adaptés à son emploi du temps : e-learning, méthodes pédagogiques individualisées... Opcalia propose des solutions personnalisées à toutes les structures sportives et met à leur disposition un ensemble d'outils pour les aider dans leur problématique de reconversion.

Nous vous invitons à découvrir ci-après, les témoignages de sportifs de haut niveau.

Pairs, sportifs seniors reconvertis, ces derniers ont déjà traversé cette phase transitionnelle de la reconversion, ces états psychiques et physiologiques et permettent, en partageant leur expérience, d'éclairer le chemin à parcourir.



TÉMOIGNAGES

# Reconversion

## Sportifs de haut niveau

Olivier Allinéi, Basket-ball .....	4
Matthieu André, Rugby .....	6
Freddy Bichot, Cyclisme .....	8
Jean-Sébastien Bonvoisin, Judo .....	10
Jimmy Casper, Cyclisme .....	12
Gérald Cid, Football .....	14
Arnaud Cormier, Football .....	16
Sarah Daninthe, Escrime .....	18
Sylvain Deroeux, Rugby .....	21
Laurent Diaz, Rugby .....	23
Sophie Domenech-Vindex, Athlétisme .....	25
Philip Fitzgerald, Rugby .....	29
Fabien Gengenbacher, Rugby .....	31
Arnaud Le Lan, Football .....	33
Arnaud Le Lann, Football .....	35
Samy Mawène, Football .....	38
Maureen Nisima, Escrime .....	40
Guillaume Quellier, Football .....	44
Nicolas Rabuel, Football .....	45
Gaël Sanz, Football .....	47
Claire Supiot, Natation .....	49
Yann Synaeghel, Football .....	52
L'après-carrière : Comment accompagner les sportifs ? Vision de Franck Le Goff, Coach adjoint JSF Nanterre .....	54
Sport et reconversion - Opcalia vous accompagne .....	55



**Olivier Alliné**  
Basket-ball - Meneur - 45 ans



## Un cap à passer !

J'ai pratiqué le basket-ball grâce à mon frère. À l'âge de 5 ans, je suis entré au Basket club Golfe-Juan (06). À 15 ans, mon père m'a envoyé étudier aux USA car je préférais être sur le terrain de sport que sur les bancs de l'école. J'y ai passé 3 ans. Dans le même temps, j'ai fait les sélections en équipe de France Cadet, Junior et Espoir. Je n'avais pas encore l'idée de devenir professionnel lorsque je suis retourné en France. Je suis parti en tournée avec l'équipe de France Espoir et c'est tout naturellement que ma carrière sportive de haut niveau a débuté.

En 2002, j'ai décidé d'arrêter. Une décision prise à 33 ans, lors d'un match où je me suis cassé le genou, à Nantes. Lorsqu'on quitte ce milieu, le deuil est plutôt difficile. Nous sommes reconus et quelquefois même recherchés. Les gens vous demandent ce que vous faites actuellement. Rien ! Et quand on a rien, on est moins que rien. Notre « ego » en prend un coup.

### CHERCHER SA VOIE

Bien qu'ayant pris moi-même la décision d'arrêter alors que je pouvais continuer, je n'y étais pas préparé. Passionné par le travail du bois, j'ai d'abord passé le BEP d'ébéniste en candidat libre. J'ai ensuite cherché une entreprise pour pouvoir me préparer au titre de Meilleur Ouvrier de France. J'ai également essayé de m'inscrire à l'école Boule. Étant trop âgé, je ne bénéficiais pas d'aide pour suivre leur cursus qui dure entre quatre et cinq ans, je n'avais donc pas les moyens financiers pour assumer ce choix. Et mon expérience professionnelle n'était pas suffisante pour pouvoir reprendre une entreprise d'ébénisterie. Je devais trouver une solution.

### SAISIR L'OPPORTUNITÉ

J'ai eu l'opportunité de rentrer dans l'entreprise Cogné à Angers, spécialisée dans les travaux de plâtrerie. En 2004, j'ai signé un contrat de professionnalisation. Après avoir passé tous les niveaux chez Placoplâtre, j'ai obtenu le diplôme de Mètreur-conducteur de travaux chez les Compagnons du Devoir. J'ai racheté l'entreprise Cogné en 2007 et emploie 18 salariés.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2002-2006**  
Angers (National 2)

**1998-2002**  
Nantes (Pro B)

**1997-1998**  
Montpellier (Pro A)

**1995-1997**  
Besançon (Pro A)

**1994-1995**  
Strasbourg (Pro A)

**1989-1994**  
Cholet (Pro A)

**1986-1989**  
Allegheny Collège (NCAA2)

### PALMARÈS

29 sélections, 52 points

#### 1993

- > Médaille de Bronze aux Jeux méditerranéens d'Agde
- > Dernière sélection à Munich contre la Bosnie-Herzégovine
- > 7<sup>ème</sup> au Championnat d'Europe des Nations

#### 1991

1<sup>ère</sup> sélection le 14 juin à Pau contre l'URSS

### PARCOURS PROFESSIONNEL

#### 2007

Reprise de la société Cogné

#### 2004

Diplôme de Mètreur-conducteur de travaux chez les Compagnons du Devoir

#### 2002

CAP/BEP Ébéniste

J'ai retrouvé en entreprise des compétences acquises dans le sport de haut niveau : capacité de s'adapter à un groupe, adhésion à des objectifs communs... Le plus dur pour moi a été de mettre mon « ego » de côté.

“ **MENER DE FRONT  
SA CARRIÈRE SPORTIVE  
ET SES ÉTUDES EST FAISABLE  
MAIS DIFFICILE.** ”

Je sortais de l'équipe de France de basket-ball et me retrouvais à balayer un chantier ou à faire de la manutention. J'avais l'impression d'être dans la peau d'un jeune apprenti.

### CONCILIER CARRIÈRE SPORTIVE ET ÉTUDES

Mener de front sa carrière sportive et ses études est faisable mais difficile. Lorsque vous vous entraînez des heures et que vous vous donnez à 110 % pour atteindre vos objectifs, il vous reste peu d'énergie pour suivre des cours. Le sport de haut niveau vous laisse peu de temps libre. Si le jeune sportif n'est pas constamment pris en charge pour le suivi de ses études, il peut très vite prendre la fuite.

Par ailleurs, accéder au sport professionnel de haut niveau revient pour lui à se préparer à son métier. Il ne lui vient pas à l'idée d'en préparer un autre.

### RÉUSSIR L'ACCOMPAGNEMENT

Il ne faut pas oublier l'accompagnement des jeunes qui n'accéderont pas au monde du sport professionnel. Ils sont basketteurs dans leur tête. Ils se sont entraînés des années pour réaliser leur rêve. Ils ont côtoyés des professionnels armés de belles voitures, de beaux vêtements, et ce durant une période riche en termes de succès médiatiques. Il est très difficile de les diriger vers autre chose.

Surtout si leurs parents vivaient le sport de leurs enfants par procuration.

Quant au sportif de haut niveau en fin de carrière, il voudra rester dans son milieu et devenir entraîneur ou manager. Il ne cherchera pas plus loin. Or malgré le fait qu'il soit doué et qu'il y ait des postes, il y a très peu d'élus parmi les candidats pratiquant le sport de haut niveau.

En complément de mon métier de chef d'entreprise, j'entraîne des petits sur un terrain de basket-ball. Un vrai bonheur. Je leur apporte mon expérience sportive et professionnelle et reçois également beaucoup de leur part.

Pour conclure, avec du recul, les entreprises ne recherchent pas un champion mais des capacités professionnelles. Le profil des sportifs de haut niveau est intéressant en ce sens. Ce sont des personnes qui savent se dépasser, s'engager dans des objectifs et s'y tenir, adhérer à un groupe, aller de l'avant. Lorsque je recrute, je recherche moi-même des profils de sportifs. En général, ce sont des personnes en bonne santé qui ont l'habitude d'évoluer en groupe.

La démarche d'Opcalia est sincère. Elle fait avancer les choses. Aujourd'hui, un sportif doit être productif. N'oublions pas non plus ceux qui n'ont pas connu la réussite sportive mais qui ont consacré le même temps que les sportifs professionnels reconnus. Pour eux aussi, la reconversion est difficile.”

## Regarder la vidéo

### ► TÉMOIGNAGE D'OLIVIER ALLINÉI





**Matthieu André**  
Rugby - 2<sup>ème</sup> ligne - 28 ans

## CARRIÈRE SPORTIVE

**2011-2014**

Sporting Club Albigeois

**2010-2011**

Union Sportive Dax Rugby Landes

**1998-2010**

Stade Toulousain

## PALMARÈS

**2007**

Sélection en équipe de France jeunes

**2006**

Sélection France universitaire

**2000, 2003 et 2004**

Champion de France  
(Stade Toulousain)

## PARCOURS PROFESSIONNEL

**2013**

Création de MA Concept  
(www.maconcept.fr),  
société de construction de maisons

**2005-2013**

INSA Toulouse,  
ingénieur Génie Civil

**2002-2005**

Baccalauréat S



# La reconversion ? Le début d'une nouvelle vie

Dans ma famille, nous jouons au rugby. Comme mon père, je me suis inscrit au Club de rugby de Villemur-sur-Tarn. En 1998, je suis parti à l'âge de 12 ans au Stade Toulousain et y suis resté jusqu'à mes 22 ans. Durant ces dix années, j'étais au Lycée Jolimont, à Toulouse, dans la filière Sport-Études. J'ai passé un Baccalauréat S puis ai intégré une école d'ingénieur, l'INSA de Toulouse. J'ai donc mené ma carrière professionnelle de rugby et mes études en parallèle.

En 2010, j'ai signé mon premier contrat professionnel en Pro D2 au sein de l'Union Sportive Dax Rugby Landes. J'étais alors en 3<sup>ème</sup> année à l'INSA de Toulouse.



**JE SUIS HEUREUX LORSQUE  
JE SUIS DANS MA SOCIÉTÉ.**



En tant que professionnel, nous nous entraînons deux fois par jour et jouons chaque samedi. Pour pouvoir poursuivre mes études, je récupérais les cours et travaillais seul. En Pro D2, j'alternais cinq semaines de compétition et une semaine de repos. Je profitais de cette semaine pour monter à Toulouse et passer mes partiels.

Cette situation a duré deux ans.

Lorsque j'ai signé à Albi, j'étais en 5<sup>ème</sup> et dernière année d'études. J'ai validé mon diplôme d'ingénieur en Génie Civil en février 2013. Étudier tout en étant sportif professionnel de haut niveau constituait mon équilibre. J'ai également eu la chance de pouvoir suivre des cours particuliers dispensés par certains de mes professeurs qui se déplaçaient chez moi pendant leur temps personnel lorsque j'étais à Dax.

## CRÉER MA PROPRE ENTREPRISE

Personnellement, je ne me voyais pas passer ma vie à ne jouer qu'au rugby. J'avais le projet de créer ma propre entreprise. Cela faisait plusieurs années que cette idée mûrissait. En 2013,

pendant l'intersaison, j'ai travaillé chez un maître d'œuvre en maisons individuelles avec qui j'étais en contact depuis quatre ans. J'ai monté ma société de construction de maisons le 1<sup>er</sup> octobre 2013. Mon entreprise s'appelle MA Concept. Mes bureaux sont situés à Balma.

J'ai recruté une équipe composée d'un commercial et d'un conducteur de travaux qui m'épaulent lorsque je suis sur les terrains de rugby. Je travaille aussi en collaboration avec des architectes car nous réalisons exclusivement des projets uniques et personnalisés.

Lorsque je suis dans mon entreprise et que nous vendons une maison, je retrouve les mêmes sensations qu'au rugby. Comme sur le terrain, nous remportons une victoire en équipe et la satisfaction du client est notre réussite. J'ai fait en sorte que l'équipe MA Concept acquiert des valeurs portées par le rugby : persévérance, rigueur, organisation, efforts, détermination, objectifs, suivi de projet...

Beaucoup de personnes au sein du club ont été surprises de me voir créer une entreprise. Certaines étaient admiratives, d'autres inquiètes de ma capacité à conduire à la fois une carrière sportive de haut niveau et une carrière professionnelle.

Cette dernière activité n'a aucune incidence sur mes performances sur le terrain. Je suis heureux lorsque je suis sur le terrain, je suis heureux lorsque je suis dans ma société.

## **TROUVER CE QUE L'ON AIME**

Aujourd'hui, tout le monde parle de reconversion. Il faut avant tout trouver sa voie. Les joueurs, et notamment les jeunes, sont tellement absorbés par leur sport qu'ils n'ont pas le temps de s'essayer à d'autres métiers ou de poursuivre des études. Leur parler de reconversion est difficile. Ils doivent se projeter. Leur emploi du temps ne colle pas avec celui des écoles, des universités, qui doivent d'ailleurs s'adapter. C'est pourquoi l'accompagnement de la famille est capital.

Il faut tenter d'atteindre ses rêves, se faire plaisir. Le rugby n'est pas tout dans la vie. La reconversion n'est pas une fatalité, elle ne doit pas être vécue avec appréhension. Elle signe le début d'une nouvelle vie.

Si vous savez ce que vous voulez faire et comment y arriver, foncez. ”



**Freddy Bichot**  
Cyclisme - Rouleur - 35 ans



## Garder en permanence un œil sur le monde qui vous entoure

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2011-2012**

Team Veranda Rideau Sarthe 72

**2010**

BBox Bouygues Telecom

**2007-2009**

Agritubel

**2004-2006**

Française des Jeux

**2003**

Barloworld

### PALMARÈS

**2012**

Vainqueur de la 14<sup>ème</sup> édition du Trophée des champions

**2011**

Champion de France sur route amateurs

**2010**

2<sup>ème</sup> du Tour de Normandie

**2009**

➤ Vainqueur des Boucles du Sud Ardèche

➤ 5<sup>ème</sup> du Tour de Normandie

➤ 2<sup>ème</sup> de Paris-Corrèze

**2008**

Vainqueur des Boucles de la Mayenne

**2007-2008**

Participation au Tour de France

**2005**

Vainqueur de l'Etoile de Bessèges

Le cyclisme ? Je suis « tombé » dedans très jeune. À 7 ans, je pratiquais ce sport au VC Château-Gontier, en Mayenne. C'était pour moi une façon de dépenser mon énergie. J'étais passionné par le Tour de France. J'ai rejoint le monde professionnel du cyclisme en 2003, à la suite de victoires dans le milieu amateur.

Évoluer en tant que professionnel de haut niveau dans le cyclisme exige beaucoup de sacrifices, même au niveau de la famille. Pendant 10 ans, j'ai pensé vélo, mangé vélo, dormi vélo... afin d'être toujours performant et au top niveau.

À 33 ans, lorsque j'ai décroché, j'avais toujours envie de faire de la compétition. Mais il fallait que je pense à ma reconversion.

“ **MON OBJECTIF EST DE METTRE L'ENSEMBLE DES COMPÉTENCES ACQUISES DURANT MA CARRIÈRE DE SPORTIF DE HAUT NIVEAU AU SERVICE DES ENTREPRISES ET DES ATHLÈTES.** ”

D'autant que les salaires ne sont pas les mêmes dans le cyclisme que dans le football, par exemple. Avant de me consacrer totalement au cyclisme, j'avais obtenu un Brevet Professionnel et un Baccalauréat Professionnel de Tourneur/Fraiseur. Entre 2012 et 2013, j'ai suivi une formation d'un an en préparation mentale intitulée « *Management des équipes et de l'excellence* ». Et en décembre 2013, j'ai lancé ma boîte en coaching mental : FB'Mental-performance.

Mon objectif est de mettre l'ensemble des compétences acquises durant ma carrière de sportif de haut niveau au service des entreprises et des athlètes.

## PALMARÈS

### 2002

- Vainqueur de la 4<sup>ème</sup> étape du Tour de la Manche
- Vainqueur de la 3<sup>ème</sup> étape du Tour du Tarn-et-Garonne et des Boucles de la Mayenne

## PARCOURS PROFESSIONNEL

### 2013

Création de la société  
*FB'Mental-Performance*

### 2012-2013

- Formation Management des équipes et de l'excellence
- Bac Professionnel Tourneur/Fraiseur
- BEP Tourneur/Fraiseur

Gestion du stress, confiance en soi, motivation, communication... Lorsqu'on est coureur professionnel, il faut savoir gérer son anxiété, avoir une bonne hygiène de vie, se motiver tous les matins pour avaler des kilomètres de route, atteindre des objectifs, s'impliquer, avoir confiance en soi pour gagner les courses... Autant de savoir-être transférables dans le monde de l'entreprise et auprès de sportifs de haut niveau, notamment les jeunes. J'ai ainsi travaillé autour du coaching avec l'équipe Cofidis pendant deux jours.

## TROUVER UNE PORTE DE SORTIE

Préparer cette deuxième partie de carrière requiert d'avoir toujours un œil sur le monde qui vous entoure, créer des relations, les cultiver, se rendre sur des salons... afin de trouver notre voie. Qu'est-ce qui va nous animer après le vélo ?

L'entourage, la famille jouent ici un rôle important, ils peuvent apporter conseil et réconfort : lorsque vous êtes sportif, vous ne vivez que pour votre sport. Vous êtes passionné par ce dernier. Il faut trouver une porte de sortie. Tout peut s'arrêter brutalement.

Un sportif de haut niveau sait prendre des risques, faire des sacrifices, se motiver, se fixer des objectifs, se remettre en question, analyser ses performances et leur environnement... des éléments que l'on retrouve dans le monde économique. ”



**Jean-Sébastien Bonvoisin**  
Judo - 28 ans



J'avais de l'énergie à revendre... Pour la canaliser, je pratiquais la natation, le football et le judo. J'ai dû choisir. Plutôt attiré par le judo, je me suis inscrit à l'AS Etaples Judo à l'âge de 11 ans. J'ai commencé mes premières compétitions avec ce club et remporté plusieurs victoires. En Junior 2<sup>ème</sup> année, je me retrouve 3<sup>ème</sup> au Championnat de France, une victoire qui m'ouvre les portes de l'équipe de France.

## CARRIÈRE SPORTIVE

**2010**

AS Etaples

**2003**

Levallois-Perret

**1996**

AS Etaples

## PALMARÈS

**2014**

Médaille de Bronze aux Championnats de France

**2013**

> Médaille d'Argent des Jeux Méditerranéens à Mersin

> Médaille de Bronze aux Championnats de France

> 3<sup>ème</sup> des Championnats d'Europe à Budapest

> 2<sup>ème</sup> du Grand Prix de Croatie

**2012**

> Vice-champion de France, Liévin

> 3<sup>ème</sup> du tournoi de Madrid (Coupe du monde)

> Vice-champion de France des clubs 2012 avec Sainte-Geneviève-des-Bois

**2011**

Vice-champion de France, Liévin

**2010**

Champion de France

**2008**

3<sup>ème</sup> du tournoi de Russie (Coupe du monde)

## ACCÉDER AU SPORT DE HAUT NIVEAU

J'intègre alors le Club de Levallois-Perret qui m'apporte les conditions nécessaires à la pratique d'un judo de haut niveau et avec lequel j'enchaîne des tournois internationaux, championnats d'Europe et du Monde. Dans le même temps, je poursuis des études techniques en mécanique au sein de l'INSEP. Mais préparer mon BTS en suivant des entraînements deux fois par jour s'est révélé difficile. J'avais déjà décidé de me consacrer à ma carrière de judoka. J'ai abandonné. L'INSEP m'a alors proposé de passer un Brevet d'Etat « éducateur sportif » spécialité judo.

J'ai toujours été très attentif en cours, ce qui m'a permis, de manière générale, d'être dans la moyenne.

## ANTICIPER SA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Tout en me préparant pour les prochains Jeux Olympiques de Rio et bien que souhaitant poursuivre ma carrière sportive, je suis en train d'anticiper et construire mon après-carrière.

Je monte un projet professionnel depuis janvier 2014 aux côtés d'une entreprise locale de l'Essonne. Il s'agit d'un parcours de formation me permettant d'accéder à un poste de mécanicien poids-lourds.

J'ai eu la chance de rencontrer un chef d'entreprise qui aime le sport et qui est très à l'écoute. L'entreprise est un monde de défi, de compétition, de respect des autres... des notions que l'on retrouve dans le sport de haut niveau.

## PALMARÈS

### 2007

- 3<sup>ème</sup> du tournoi de Rotterdam (Coupe du monde)
  - 3<sup>ème</sup> du tournoi de Varsovie
- Champion de France à Laval

### 2006

- Médaille de Bronze aux championnats de France
- 3<sup>ème</sup> des championnats d'Europe des moins de 23 ans à Moscou
- 2<sup>ème</sup> du tournoi de Jéju (Corée, Coupe du monde)

### 2005

- Médaille d'or des Jeux de la Francophonie
- Vainqueur du tournoi d'Almaty (Kazakstan)
- 3<sup>ème</sup> du tournoi de Rome

### 2004

- 5<sup>ème</sup> des championnats du monde juniors à Budapest
- 3<sup>ème</sup> du tournoi de Berlin

## PARCOURS PROFESSIONNEL

### 2007

Bac Professionnel MRIM (Micro-informatique installation et maintenance)

### 2003

BEP Électrotechnique

### 2000

BEP Mécanique automobile

Quant à l'arrêt de ma carrière sportive, je ne suis pas trop inquiet même s'il est vrai que cela signifie se retrouver seul, non entouré par le staff jusqu'alors mis à notre disposition. J'ai toujours eu le sens du travail. Mes parents étaient commerçants et je travaillais avec eux. La vie ne s'arrête pas à la limite des tatamis. J'ai d'autres passions que le judo - bricoler sur ma voiture par exemple - et ma famille m'entoure.

## ACCOMPAGNER LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Lorsque vous êtes en compétition et tout à votre sport, vous ne pensez pas à l'après. Vous vous donnez à fond. Vous êtes dans l'euphorie. Et puis ce n'est pas un sujet de discussion avec les autres sportifs.

“ **L'ENTREPRISE EST UN MONDE DE DÉFI, DE COMPÉTITION.** ”

Avec le recul, un jeune qui accède au sport de haut niveau devrait être pris en charge dès le début de sa carrière, par une personne qui le conseille, l'aide à savoir où aller, comment communiquer... une personne qui embellit sa carrière. Être entouré de quelqu'un qui vous aide à choisir, à trouver le bon chemin, et ce, sans heurts, permet d'envisager son avenir sereinement. ”



**Jimmy Casper**  
Cyclisme - Sprinter - 36 ans



## Le monde professionnel, un plongeon vers l'inconnu

J'ai débuté à l'âge de 9 ans à l'AC Montdidier dans la Somme. J'ai été cycliste professionnel de 1998 à 2012 ce qui représente au total quinze ans de carrière. J'avais envie de continuer mais la réussite au sein de l'équipe Ag2r n'était pas au rendez-vous. Le monde sportif est un monde sans pitié, avec beaucoup de concurrence. Mon contrat n'a pas été renouvelé.

Durant ma carrière professionnelle, il était difficile d'évoquer des projets de reconversion avec mon directeur sportif, ceux-ci étaient perçus comme synonymes de démotivation, d'envie d'arrêter. En 2009, lorsque j'ai préparé mon Brevet d'Etat d'éducateur sportif dans le cyclisme, le club m'a aidé à obtenir des financements. Cette formation m'a pris beaucoup de temps et ma préparation hivernale (octobre, novembre et décembre) s'en est ressentie. J'ai eu quelques remarques sur cette baisse de performance. Mais si mon début de saison a été un peu difficile, j'ai malgré tout obtenu de bons résultats. Le bilan entre entraînement sportif et études était plutôt positif.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2012**

Ag2r

**2009-2011**

Sojasun

**2007-2008**

Unibet.com

**2004-2006**

Cofidis

**1998-2003**

Française des Jeux

### PALMARÈS

**2009**

Coupe de France

**2006**

61 victoires dont une étape du Tour de France

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2014**

Directeur sportif du Cyclo Club de Nogent-sur-Oise (1<sup>ère</sup> division)

**2012-2013**

Formation « Management, coaching et préparation mentale »

**2009**

Brevet d'Etat d'éducateur sportif dans le cyclisme

### TOUT PEUT S'ARRÊTER BRUTALEMENT

Le monde professionnel est difficile. L'inconnu fait toujours peur. J'envisageais de devenir Directeur sportif au sein d'une équipe professionnelle ou amateur. J'ai donc intégré la formation « *Management, coaching et préparation mentale* » de novembre 2012 à fin 2013. J'ai également travaillé en milieu associatif dans le domaine du management sportif au sein du Comité Régional de Picardie. Cette expérience m'a conforté dans mon choix professionnel. En 2014, j'ai obtenu une vacance de 4/5 jours par mois comme entraîneur et directeur sportif du Cyclo Club de Nogent-sur-Oise qui évolue en 1<sup>ère</sup> division. Penser à sa reconversion donne de la motivation. Notre carrière est précaire. Une blessure, un contrat non reconduit, un médicament pris au mauvais moment... Tout peut s'arrêter brutalement.

## ANTICIPER SA RECONVERSION

Il faut envisager sa reconversion sur le long terme et aménager des espaces d'études adaptés par rapport à nos entraînements. Je regrette pour ma part de ne pas avoir suivi de formation en anglais. Je n'ai jamais envisagé d'apprendre cette langue malgré mes nombreux voyages. Je vais m'y mettre à présent. Je cherche actuellement un poste de directeur sportif.

**“ IL FAUT ENVISAGER  
SA RECONVERSION  
SUR LE LONG TERME. ”**

Je rencontre souvent des équipes sportives et j'aimerais les manager, leur transmettre mes expériences. Il faut savoir motiver les coureurs, instaurer une bonne ambiance et un bon état d'esprit entre eux. Le côté technique de la profession m'attire également. C'est pourquoi je travaille sur mon image, celle d'un professionnel sérieux, rigoureux et exigeant. Le sportif cycliste décontracté et léger que j'étais n'existe plus. ”



**Gérald Cid**  
Football - Défenseur - 31 ans



## Sport, études, un duo complémentaire

Le football est le sport le plus pratiqué en France notamment chez les jeunes garçons. Il est facile d'y jouer dans son jardin, dans la rue ou à l'école entre copains. J'étais également inscrit au tennis et à la natation. Mais le football est devenu ma passion à l'âge de 9 ans. J'ai intégré un club amateur pendant quatre ans. Puis, après diverses sélections, je suis parti aux Girondins de Bordeaux pendant onze ans. Pour moi, c'était un rêve. Je suis passé professionnel en 2004.

Avant cela, j'ai suivi une scolarité normale. J'ai obtenu mon Baccalauréat S et me suis inscrit en faculté de Sciences où j'ai validé un DEUG. J'ai arrêté là, mon emploi du temps sportif ne me permettait pas de poursuivre des études dites « classiques ».

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2008-2010**

OGC Nice

**2007-2008**

Bolton Wanderers (Angleterre)

**1996-2007**

Girondins de Bordeaux

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2011-2013**

Diplôme Evalueur immobilier,  
CNAM Bordeaux

**2008-2010**

Formation immobilier : location,  
vente, copropriété

**2001-2002**

DEUG Scientifique à la faculté de  
Bordeaux

### AMORCER SA RECONVERSION

C'est à Nice que j'ai commencé à penser à ma reconversion. J'ai contacté l'UNFP\* et leur service Euro Sport Reconversion pour suivre une formation dans l'immobilier, un secteur qui m'intéressait au regard d'investissements que je faisais dans ce domaine. J'ai suivi une formation de deux ans dans l'immobilier en location, vente et copropriété qui s'est terminée au même moment que la fin de ma carrière sportive à Nice. De retour à Bordeaux, j'ai tout de suite enchaîné sur une formation pour obtenir le diplôme d'évaluateur immobilier au CNAM de Bordeaux.

Personnellement, j'ai toujours eu besoin de sortir de mon univers de sportif de haut niveau. Cela m'a permis de planifier une formation qui s'est déroulée sans nuire à mes performances sportives.

### QUITTER LE SPORT DE HAUT NIVEAU

J'ai été acteur de ma sortie de carrière. Je savais déjà ce que je voulais faire. J'avais déjà étudié les possibilités de suivre des formations qui me correspondaient avec l'UNFP, que ce soit du point de vue de mes attentes, de mon projet ou de ma vie familiale.

\*UNFP : Union Nationale des Footballeurs Professionnels

La formation proposée par le CNAM était la plus intéressante pour continuer à avancer dans ce secteur. J'ai créé ma société en janvier 2014 et suis aujourd'hui marchand de biens.

Beaucoup de joueurs choisissent de rester dans le milieu du football en tant qu'entraîneurs, éducateurs chez les jeunes, directeur sportif. D'autres préfèrent entreprendre une nouvelle vie professionnelle sans lien avec le football.

Être footballeur professionnel de haut niveau demande beaucoup d'investissements au quotidien mais cela nous laisse tout de même du temps pour d'autres activités. Il faut en avoir envie.

## “ J'AI ÉTÉ ACTEUR DE MA SORTIE DE CARRIÈRE. ”

Je pense qu'il est important de s'ouvrir vers l'extérieur car une carrière sportive passe très vite. Tout peut s'arrêter à la suite d'une blessure, d'un contrat qui ne se renouvelle pas, et entraîner de lourdes conséquences si on ne s'y prépare pas. S'engager dans des formations est toujours bénéfique pour rebondir sur sa seconde carrière professionnelle.

Être accompagné sur ce point par l'UNFP est rassurant. Elle vous propose diverses formations en lien avec votre projet et trouve toujours des solutions afin de repartir plus sereinement vers cette nouvelle vie. Seul, c'est plus compliqué. ”



**Arnaud Cormier**  
Football - Défenseur - 39 ans

### CARRIÈRE SPORTIVE

**1993-2001**

Entraîneur au Mans

**1990-1994**

Le Mans UC

**1985-1990**

US Le Mans

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2013**

- Reprise du complexe sportif C'Foot Indoor (Mans)
- Formation « Préparation mentale, coaching et management »
- Diplôme d'entraîneur professionnel Foot Pro reconnu par l'UEFA et la FIFA



## Mener de front ses deux carrières

J'ai préparé un diplôme d'entraîneur de foot après mon baccalauréat tout en poursuivant ma carrière de joueur professionnel au Mans. Ce métier m'attirait. Le club commençait à se structurer et c'était le bon moment pour prendre cette voie. J'ai donc entraîné des équipes de jeunes de 7 à 18 ans en parallèle avec ma pratique sportive.

J'ai signé mon premier contrat d'entraîneur à l'âge de 23 ans avec le centre de formation du Mans puis celui d'entraîneur adjoint avec les professionnels et enfin celui d'entraîneur Pro. J'ai passé 13 ans à entraîner des jeunes au Mans. En 2013, j'ai obtenu le diplôme d'entraîneur professionnel Foot Pro reconnu par l'UEFA et la FIFA, qui me permet d'entraîner dans le milieu du Foot pro en France et à l'étranger. Aujourd'hui, je suis à la recherche d'un poste.

En attendant, j'ai racheté la structure « Indoor » au Mans. J'ai également créé une association afin de transmettre tout ce que j'ai appris aux jeunes. Plus vous avez de diplômes en tant qu'entraîneur dans le football professionnel, plus on vous propose de vous occuper des plus âgés, or il est plus important selon moi de transmettre nos compétences aux jeunes, ces derniers étant la plupart du temps coachés par des personnes très impliquées mais n'ayant pas toujours les diplômes et connaissances adéquats pour le faire.

### IL Y A PEU D'ÉLUS

J'aurais pu partir en centre de formation à 15 ans et me consacrer entièrement à ma carrière sportive. J'ai préféré privilégier mes études. Il est aujourd'hui possible pour le jeune de mener de front ses deux carrières - sportive et professionnelle - afin de préparer sa reconversion.

Lorsque j'entraînais les jeunes de 18 ans, je savais qu'un ou deux joueurs du groupe accèderaient au statut professionnel.

Aider les autres à trouver un emploi était pour moi une grande satisfaction.

J'ai l'exemple de garçons recrutés par des entreprises - banque, assurance, sociétés de peinture... - grâce à leur bon niveau de foot amateur. Certaines aiment en effet associer leur image à des clubs de foot locaux ou nationaux et sont prêts à recruter un jeune tout en le laissant continuer à jouer.

“ **SE DÉPASSER,  
TRAVAILLER EN ÉQUIPE,  
S'APPUYER SUR LES AUTRES...  
LES SPORTS COLLECTIFS SONT  
PORTEURS DE VALEURS.** ”

Dans le monde du football professionnel, il y a peu d'élus. Même s'il fait une belle carrière, le joueur professionnel de Ligue 1 devra l'arrêter à 35-37 ans et il lui faudra travailler. Les entreprises ont beaucoup à gagner à s'appuyer sur le vécu de ces sportifs. Beaucoup d'entre elles pensent que ces derniers font partie d'un monde inaccessible, qu'ils gagnent beaucoup d'argent et n'ont pas besoin de travailler. C'est parfois vrai, à un moment de leur vie. Mais après ? Il y a cette seconde partie de carrière. Un sportif de haut niveau a besoin de travailler comme tout le monde. Il peut apporter beaucoup par rapport à son expérience d'athlète. Se dépasser, travailler en équipe, s'appuyer sur les autres... les sports collectifs sont porteurs de valeurs. Pour devenir joueur de haut niveau, vous devez vous surpasser, être dans l'adversité, vous remettre en cause. Vous vivez la concurrence au quotidien, vous êtes coaché par des entraîneurs exigeants durant toute votre carrière. C'est d'ailleurs pour cela que beaucoup de sportifs professionnels sont capables de manager une équipe.

Le sport de haut niveau est une école de la vie très riche. Elle conduit chacun à aller au bout de sa passion sportive et évite la contrainte du « si cela ne marche pas, qu'est-ce qui va se passer ? »

## APPORTER SON EXPÉRIENCE D'ATHLÈTE

Il est aujourd'hui nécessaire de créer des passerelles entre le Ministère, l'Etat, les Fédérations, les universités et les entreprises pour permettre à un jeune d'aller au bout de ses rêves, de sa passion sans aucun regret. Il faut mobiliser la formation afin qu'il ne se retrouve pas seul après sa carrière d'athlète, aménager des temps d'entraînement et d'étude, l'aider à s'enrichir sur le plan sportif et professionnel.

Pour les familles, c'est rassurant de savoir que les jeunes peuvent mener leur carrière d'athlète tout en poursuivant des études. Même si ces dernières sont minimales, elles lui permettront par la suite de s'inscrire dans un cursus professionnel.

J'ai bénéficié d'une formation intitulée « *Préparation mentale, coaching et management* » en 2013 afin de compléter ma formation d'entraîneur. Je connais bien le monde des OPCA que j'ai fréquenté lors de la préparation de mes diplômes, tout au long de ma carrière. J'ai toujours été bien conseillé.

Je trouve extrêmement intéressant qu'Opcalia prenne en main le dossier de la reconversion des sportifs de haut niveau. ”



**Sarah Daninthe**  
Escrime - Épéiste - 34 ans



## Être acteur de son propre projet

J'ai commencé l'escrime à l'âge de 4 ans. Mes frères pratiquaient déjà ce sport. L'escrime était un sport très peu connu en Guadeloupe. Lorsque j'avais des compétitions, je faisais des allers-retours en métropole avec mon coach et mes coéquipières. Je passais beaucoup de temps dans les avions certes mais je me consacrais aussi à mes études. Dès que je partais et revenais de compétitions, je suivais mes cours ou rattrapais ceux que j'avais manqués. Le double projet était très compliqué et épuisant mais cela restait un choix, mon choix. À 18 ans, j'ai rejoint le centre des juniors de Bordeaux après avoir passé un baccalauréat S, conformément à l'exigence de ma mère qui était professeur. Après deux ans dans ce centre, je suis montée à Paris pour intégrer l'équipe de France Seniors avec laquelle j'ai remporté de nombreuses victoires. Parallèlement, j'ai obtenu un BTS Gestion des entreprises PME/PMI. Puis je me suis gravement blessée.

### CLUB

Levallois Sporting Club Escrime

### PALMARÈS

#### 2013

Médaille de Bronze aux Championnats de France par équipes

#### 2012

Championne de France par équipes

#### 2011

> Vice-championne de France individuelle

> Vice-championne de France par équipes

#### 2010

Championne de France par équipes

#### 2008

> Vice-championne de France par équipes

> Championne du Monde à l'épée par équipes en 2008 à Pékin

#### 2005

> Championne de France par équipes

> Championne du Monde à l'épée par équipes en 2005 à Leipzig

#### 2004

> Troisième à la Coupe du Monde individuelle à l'épée à Estoril

> Médaille de Bronze aux Jeux Olympiques d'Athènes

> Championne d'Europe des clubs champions

> Championne de France par équipes

### PENSER À L'APRÈS

Lorsque vous êtes sportive de haut niveau, vous vous concentrez surtout sur le temps présent. Vous ne pensez pas à l'après. Cette période d'arrêt m'a permis d'y réfléchir. J'ai donc repris des études et préparé un Master en Management/Marketing. Puis je suis retournée en équipe de France. J'ai à nouveau été obligée d'interrompre ma carrière des suites d'une maladie qui m'a fragilisée au niveau des tendons et des ligaments. Je continuais tout de même à m'entraîner en prévision de la reprise de ma carrière sportive.

Aujourd'hui, à 34 ans, je suis toujours en équipe de France mais songe sérieusement à mon avenir professionnel. Je suis en train de faire le deuil de ma carrière sportive de haut niveau : s'entraîner matin et soir pendant des années, modeler son corps, se mettre parfois en danger pour atteindre des objectifs importants, mettre de côté sa vie familiale et sociale pour se retrouver hors de cet univers du jour au lendemain sans y être préparée est douloureux physiquement et surtout mentalement ; d'autant que dans le sport de haut niveau, on atteint des stades émotionnels très forts que l'on ne retrouve pas ailleurs.

## PALMARÈS

### 2003

- Troisième à la Coupe du Monde individuelle à l'épée à Tunis
- Championne de France par équipes

### 2002

- Championne d'Europe des clubs champions
- Championne de France par équipes

### 2001

- Championne de France par équipes
- Médaille de Bronze par équipes aux Championnats d'Europe d'escrime à Sheffield

### 2000

- Vainqueur des Coupes du Monde individuelles à l'épée de Mödling et Budapest
- Championne d'Europe des clubs champions
- Vice-championne du Monde à l'épée par équipes
- Championne de France par équipes

### 1999

- Championne de France par équipes
- Vice-championne du monde à l'épée par équipes
- Championne panaméricaine à l'épée individuelle

### 1998

- Médaille de Bronze au championnat de France par équipes
- Médaille de Bronze des championnats du Monde à l'épée par équipes

### 1997

- Championne de France à l'épée individuelle
- Vice-championne du Monde à l'épée par équipes

## M'INVESTIR DANS LE MARKETING DIGITAL ET SPORTIF

Je suis actuellement conseillère auprès des entreprises chez un employeur qui me permet de partir en compétition, en stage et de m'entraîner le matin avant d'aller au bureau. Je souhaite m'investir dans le marketing digital et sportif mais également dans le secteur de la reconversion des sportifs, un sujet qui me tient particulièrement à cœur.

J'évolue en équipe de France depuis plus de 20 ans. Représenter un pays pendant des années revient à faire le choix de mettre ses études ou son activité professionnelle de côté, avec les conséquences que cela implique : pas de travail, pas de cotisations pour sa retraite. Sur ce dernier point heureusement, il y a eu du changement. Un sportif de haut niveau peut maintenant cotiser et le suivi socioprofessionnel de l'INSEP auprès des sportifs s'est beaucoup renforcé.

“ HEUREUSEMENT QUE J'AVAIS MA FAMILLE POUR ME SOUTENIR. ”

Tout au long de votre carrière sportive, votre loyer est réglé par le club, vous avez des amis partout, des fans... Lorsque cela s'arrête brutalement, vous n'avez plus de rentrée d'argent et parfois aucune formation. Socialement, vous n'êtes plus personne. Heureusement que j'avais ma famille pour me soutenir et m'aider à remonter la pente.

Afin d'éviter cette rupture, on pourrait imaginer de monter des cellules d'accompagnement dans les CREPS ou les Fédérations et, si elles existent déjà, de les renforcer si besoin. Gros pourvoyeurs de médailles, beaucoup de sportifs de haut niveau souffrent à la fin de leur carrière car ils n'ont pas anticipé leur reconversion. Ils sont parfois pas ou peu formés et se retrouvent démunis. Il est temps que les pouvoirs publics prennent l'après-carrière des sportifs en compte. Nous ne sommes pas tous connus ou reconnus, nous ne sommes pas tous à l'abri à la fin de notre carrière.

## ÊTRE ACTEUR DE SON PROPRE PROJET

Il existe des entreprises, à l'exemple d'EDF ou de la RATP, très proches des athlètes. Tout en menant leur carrière sportive de haut niveau, ceux-ci sont intégrés professionnellement sur un poste qui correspond généralement à leur formation de départ.

## PARCOURS PROFESSIONNEL

**2010**

Master 2 Management/Marketing,  
à l'Université de Lyon

**2008**

Master 1 Management/Marketing,  
à l'Université de Lyon

**2006**

Licence, à l'Université de Lyon

**2005**

BTS Gestion des entreprises PME/  
PMI, à Paris

Il y a encore quelques années, les entreprises considéraient les athlètes comme des corps sans « neurones » et n'envisageaient pas un quelconque apport de leur part. Elles se servaient seulement de leur image.

“ **UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU  
A ACQUIS DES COMPÉTENCES ET DES  
SAVOIRS TRANSFÉRABLES DANS LE  
MONDE DU TRAVAIL.** ”

Si un sportif de haut niveau n'a pas toujours l'expérience nécessaire pour évoluer rapidement dans le monde professionnel, il a acquis des compétences et des savoirs transférables dans le monde du travail : gestion de projet, communication, persévérance, rigueur et combativité pour l'atteinte de ses objectifs, créativité... Quant au statut, au-delà d'être des médaillés, nous sommes des êtres humains ayant besoin de travailler pour vivre. Les entreprises ne doivent pas refuser le recrutement d'anciens sportifs de haut niveau par peur du financier, d'autant que vous pouvez être médaillé olympique, champion d'Europe ou du Monde et vivre en-deçà du salaire minimum.

Je trouve la démarche d'Opcalia excellente car elle tente de nous sortir de cette situation comparable à des sables mouvants. Je suis prête à collaborer à ses côtés pour l'y aider. Il faut être guidé et accompagné pendant sa carrière sportive afin de construire son projet de vie pour l'après-carrière mais surtout être acteur de son propre projet. ”



**Sylvain Deroeux**  
Rugby - 3<sup>ème</sup> ligne aile - 42 ans



## S'ouvrir à d'autres projets

J'ai pratiqué de nombreux sports dans ma jeunesse. Ma famille étant originaire de Perpignan, je jouais au rugby durant mes vacances scolaires.

J'ai ensuite décidé de devenir joueur professionnel. Formé au RC Livry-Gargan (93), j'ai signé mon premier contrat professionnel à 24 ans. J'ai arrêté le rugby à 31 ans, un peu par lassitude mais aussi par envie de faire autre chose. Au début, cela a été difficile. J'ai dû renoncer à un certain mode de vie, à un certain nombre d'objectifs mais le quotidien a petit à petit pris le dessus et je me suis plongé dans d'autres projets.

On ne peut jamais réellement faire son deuil du monde sportif. On ressent toujours des sensations particulières, en retournant dans un stade par exemple. Ces sensations ne disparaissent jamais mais on finit par s'en accommoder.

En ce qui concerne ma reconversion, j'ai rencontré le propriétaire d'un magasin dans lequel j'ai débuté à mi-temps durant les deux dernières années de mon contrat au club. J'ai travaillé pendant dix ans avec cette personne qui a ensuite décidé de créer son entreprise. Nous nous sommes alors associés et avons créé la marque Otago, une ligne de vêtements sportwear inspirée de la culture du rugby (15 magasins ouverts en France).

Parallèlement, j'ai pris la présidence de Provale en 2010, le syndicat des joueurs de rugby professionnels - 1 200 joueurs - qui représente notamment ces derniers auprès des institutions, fédérations, comités olympiques... qui construit des programmes d'accompagnement des carrières des joueurs en termes financier, scolaire, universitaire... Un moyen pour moi d'apporter ma contribution à ce sport qui m'a beaucoup donné. J'ai pris la direction générale de l'USAP il y a deux ans, en décembre 2012, ce qui m'a conduit à me replonger dans le monde du rugby professionnel de haut niveau.

### NE PAS SE COUPER DE L'EXTÉRIEUR

La reconversion passe par des contacts avec l'extérieur *via* la formation et les rencontres avec les entreprises. Il ne faut surtout pas se couper du milieu professionnel classique pendant sa carrière sportive. C'est pourquoi la formation est indispensable,

### CARRIÈRE SPORTIVE

**1997-2003**

USAP Perpignan

**1996-1997**

ES Catalone

**1995-1996**

Paris Université Club

### PALMARÈS

**1998**

- > Finaliste du Championnat de France
- > International universitaire
- > Sélectionné en équipe de France A

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2001-2012**

Création de la marque Otago (15 magasins)

**Depuis décembre 2011**

Directeur général de L'Union Sportive Arlequins Perpignan Roussillon (USAP)

Le club :

- > 7 fois Champion de France (1914, 1921, 1925, 1938, 1944, 1955, 2002)
- > Au niveau européen, le club totalise 11 participations à la Coupe d'Europe

**2006-2010**

Président de Provale, syndicat des joueurs de rugby professionnels (1 200 joueurs)

soit en début de carrière, soit pendant sa carrière. Opcalia en facilite l'accès. N'oublions pas non plus que les années consacrées au sport de haut niveau sont des écoles de vie porteuses de persévérance, de courage, d'efforts, d'objectifs, de remise en question, de suivi de projet... des compétences transférables dans la vie professionnelle. Les joueurs doivent en prendre conscience : ils emmagasinent des savoirs, savoir-faire, savoir-être tout au long de leur carrière sportive. Beaucoup d'entre eux ont du mal à les verbaliser. Je me souviens avoir travaillé sur la fin de carrière de sportifs qui éprouvaient des difficultés à répondre à la question « que savez-vous faire ? » et qui restaient stériles devant leur feuille blanche. Nous faisons alors des entretiens individuels qui les conduisaient à faire émerger les compétences acquises. Ce travail leur redonnait confiance et leur permettait d'envisager plus facilement l'après.

### COMPTEURS À ZÉRO

Lorsque vous quittez le monde sportif de haut niveau, vous perdez trois choses : la reconnaissance sociale ; les ressources financières (qui se divisent par dix) ; la dépense énergétique, l'adrénaline. Les compteurs se remettent à zéro. Si l'environnement familial n'est pas au rendez-vous, vous perdez alors vos repères.

Aujourd'hui, le plus important est l'accompagnement. Celui-ci pourrait s'effectuer tous les mois à partir de 30 ans, ce qui permettrait d'établir un bilan sur la situation financière, sociale, psychologique... des joueurs car la fin de carrière peut très vite arriver, après une blessure par exemple.

Un joueur de rugby connaît trois phases : la formation, la performance et la reconversion. Il est absolument inutile de lui parler formation ou reconversion quand il est dans la phase performance. Il est tout entier consacré à son sport et non-réceptif. On peut l'aider vers 30 ans lorsqu'il est en fin de carrière sportive.

Le centre de formation de l'USAP accueille des joueurs professionnels de rugby en fin de carrière, mais également des jeunes afin de travailler avec eux sur le projet qui va les conduire vers l'emploi.

**“ LE PLUS IMPORTANT EST L'ACCOMPAGNEMENT. ”**

Ne pouvant pas signer de contrat professionnel avant l'âge de 23 ans en rugby, vous êtes obligé de signer un contrat Espoir qui est assorti d'une double formation, sportive et professionnelle. Nous adaptions et individualisons ainsi le parcours scolaire des 25 jeunes que nous formons. En moyenne, seuls cinq d'entre eux atteindront le niveau professionnel. Les autres retourneront à la vie active. Nous avons des partenariats avec des établissements scolaires, universitaires et professionnels qui nous permettent de proposer des enseignements adaptés afin de ne laisser personne sur le bord de la route. ”



**Laurent Diaz**  
Rugby- Arrière - 33 ans



## Une carrière a un début mais aussi une fin

Mon beau-père était dans le rugby. J'ai débuté la pratique de ce sport que je n'ai plus quitté ensuite dès l'âge de six ans. À 12 ans, j'ai rejoint le Biarritz Olympique où j'ai effectué toutes mes classes (93-2003) jusqu'à l'équipe 1 avec laquelle je m'entraînais régulièrement. L'US Dax m'a contacté. J'ai signé mon premier contrat Pro D2 en 2003. Après dix saisons à Dax, mon contrat s'est arrêté en juillet 2013. Ma carrière professionnelle également.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2003-2013**

US Dax en Top 14 et Pro D2

### PALMARÈS

**2012**

Demi-finaliste Championnat de France 2<sup>ème</sup> Division

**2007**

Vice-champion au Championnat de France 2<sup>ème</sup> Division

**2006**

Finaliste Championnat de France 2<sup>ème</sup> Division

**2004**

Demi-finaliste Championnat de France 2<sup>ème</sup> Division

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2013**

Diagnostic de Transition Professionnelle (DTP)

**2012-2013**

Formation au CREPS pour un diplôme d'entraîneur amateurs

**2008-2012**

Magasin de prêt-à-porter sportswear « Inside », Saint-Paul-lès-Dax

**2006-2007**

Décathlon à Saint-Paul-lès-Dax

**2005**

Transport à la demande (TAD), Dax

**2004**

Régie départementale des transports landais (RDTL, Saint-Paul-lès-Dax)

### UN PIED DANS LE MONDE ÉCONOMIQUE

J'ai toujours voulu travailler en parallèle avec ma carrière de joueur de rugby professionnel. Un mois après avoir signé mon contrat à Dax, je suis rentré à la Régie départementale des transports landais (RDTL) en tant qu'assistant commercial. J'ai pris la gestion du nouveau service appelé Transport à la demande (TAD) dans le cadre d'un CDI. Malheureusement, mes deux entraînements quotidiens ne m'ont pas permis de conserver cet emploi. Il est plutôt compliqué pour un employeur de concilier contraintes sportives et rentabilité. J'ai donc dû démissionner. J'ai été pris comme vendeur-conseil à Décathlon à Saint-Paul-lès-Dax. J'y suis resté un an et demi. Puis j'ai ouvert un magasin de prêt-à-porter mixte sportswear par l'intermédiaire d'un partenaire de l'US Dax, Inside, que j'ai géré pendant quatre ans. Mais mener de front une carrière sportive de haut niveau de plus en plus exigeante et la gestion d'un magasin devenait difficile. J'ai vendu mes parts il y a un an. Je me suis consacré à 100 % à ma dernière saison de rugby.

### VIVRE DE SA PASSION

Vivre de sa passion et de son sport est un privilège. Je ne regrette rien. Cela demande beaucoup de sacrifices personnels et familiaux, surtout si vous avez une carrière sportive et professionnelle à gérer en même temps.

En tant qu'athlète, nous sommes entourés d'un staff, d'une équipe médicale... qui veillent sur nous. Mais tout n'est pas rose ! Nous subissons des pressions, du fait des partenaires financiers à qui il faut rendre des comptes. Si tout va bien, c'est grâce à l'ensemble du club et c'est normal. En revanche si tout va mal, nous sommes les premiers fautifs. Se faire siffler, se faire huer, sortir du terrain en baissant la tête font aussi partie de la vie d'un sportif de haut niveau.

## “ LES CLUBS FONCTIONNENT COMME DES ENTREPRISES. ”

Côté financier, je n'ai pas à me plaindre, car même si je suis loin des sommes perçues par les joueurs de football et très loin des salaires du Top 14, mon sport m'a permis de vivre correctement durant la deuxième moitié de ma carrière. Aujourd'hui, je suis un « Monsieur tout le monde », je dois gagner ma vie. J'ai toujours été conscient que cela s'arrêterait un jour, je m'y étais préparé.

### BIEN REBONDIR

J'ai suivi une formation au CREPS en 2012 pour préparer un diplôme d'entraîneur auprès de rugbymen amateurs. Grâce à ce diplôme, j'ai pu entraîner une équipe du club Saint-Paul Sports en Fédéral 3 depuis le mois d'août 2013. Mais je ne pouvais vivre de cela.

Après six mois de chômage, je me devais de réagir. À la suite du dispositif de transition professionnelle (DTP) proposé par Provale, j'ai été orienté vers les métiers du commerce et du relationnel. Il y avait un poste de commercial. J'ai postulé et ma candidature a été retenue.

Je suis en CDI depuis janvier 2014. Je travaille chez un distributeur de peintures et de revêtements de sol auprès d'artisans. Je bénéficie actuellement d'une formation financée par l'entreprise afin de

connaître ses produits. Je les commercialiserai sur le secteur des Landes. Il s'agit d'une entreprise sérieuse dans laquelle j'espère pouvoir m'épanouir et évoluer par la suite.

J'ai personnellement eu la chance d'intégrer le monde de l'entreprise au début de ma carrière sportive. Cela m'a conduit, en parallèle de mon sport, à acquérir d'autres compétences.

Aujourd'hui les jeunes intégrés dans une équipe professionnelle sortent juste du centre de formation mais combien deviennent pro ? Et puis, une carrière sportive, c'est 2, 5, 10 ans ? Qu'est-ce que l'on devient après ? Le fait d'acquérir un diplôme vous permet de mieux rebondir.

Les clubs fonctionnent comme des entreprises. Ils veulent du rendement et surtout des résultats. Cela se traduit par des entraînements intensifs, de la musculation, ce qui nous laisse peu de place pour nous consacrer à autre chose.

Selon moi les joueurs ne doivent pas se contenter d'être pro, ils doivent être pluriactifs, surtout en ProD2 où les budgets et les salaires baissent pour la majorité des clubs depuis plusieurs saisons. Percevoir un salaire complémentaire au sein d'une entreprise, même un mi-temps, peut soulager les clubs les plus modestes.

Il faut aider la jeune génération à penser à sa reconversion. L'Agence XV et Provale les sensibilisent dans ce sens, c'est très bien. ”



**Sophie Domenech-Vindex**  
Athlétisme - 43 ans



## Nous construisons notre identité pro à travers notre identité sportive

### RECORDS

- > 23"68 sur 200 m
- > 52"97 sur 400 m
- > 58"59 sur 400 m haies
- > 3'29"64 sur 4 x 400 m

### CARRIÈRE SPORTIVE

**1999-2000**

US Créteil

**1996-1998**

MSA (Martigues Sport Athlétisme)

**1993-1995**

PUC (Paris Université Club)

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2009**

Consultante en gestion  
de carrières/RH à l'APEC

**2005**

Master 2 en Ressources Humaines  
(Aix-en-Provence / Marseille)

**1993-1998**

Master 2 en Ressources Humaines  
(Aix-en-Provence / Marseille)

**1989**

Baccalauréat (Allemagne)

### ACTIVITÉ EXTRA-PROFESSIONNELLE

**2012**

Présidente de l'US Créteil  
Athlétisme

À l'école primaire, il y avait des compétitions scolaires. Je courais plus vite que les autres. Certains en ont déduit que j'avais du talent pour la course et en ont informé mes parents. De 6 à 14 ans, j'ai été inscrite dans différents clubs sportifs. J'ai ensuite stoppé ma pratique sportive pour préparer mon baccalauréat. Je ne considérais pas l'athlétisme comme une voie de professionnalisation. Je m'y suis remise sérieusement à l'âge de 20 ans : François Pépin, l'ex-entraîneur de Marie-José Percé, m'avait repérée lors d'une compétition. J'ai eu envie d'intégrer son groupe composé d'athlètes de niveau national et international.

J'ai intégré le PUC (Paris Université Club) et me suis régulièrement entraînée plusieurs fois par jour à l'INSEP. Mes parents ont exigé que je poursuive des études universitaires en parallèle. Je me suis sentie un peu bridée sur le moment. Mais grâce à cela ainsi qu'à ma détermination, j'exerce aujourd'hui un métier que j'aime à l'APEC : accompagner des cadres en activité ou en recherche d'emploi, et notamment des jeunes diplômés issus de l'enseignement supérieur.

Je me suis donc inscrite dans un cursus d'études littéraires. La langue allemande étant ma langue maternelle, j'ai préparé un Master LLCE (Langues, Littératures et Civilisations Etrangères) que j'ai pu étaler dans la durée. Les professeurs connaissaient mon parcours et mes projets. Ils se sont adaptés à mes contraintes de sportive de haut niveau ce qui m'a permis de concilier sport et études.

J'ai été étonnée de constater que j'étais plus performante lorsque j'avais des compétitions sportives et des partiels à passer en même temps. Un compétiteur mobilise un potentiel de ressources qui, à un instant T, multiplie son énergie, sa force et sa concentration. Résultat ? Je réussissais sur les deux plans.

## PALMARÈS

### 2000

- Sélection aux Jeux Olympiques de Sydney en Australie : relais 4 x 400m pour l'Équipe Nationale du Sénégal
- Finaliste aux Championnats de France National 1 sur 400 m
- Finaliste aux Championnats d'Afrique

### 1999

Finaliste aux Championnats de France National 1 sur 400 m

### 1998

Finaliste aux Championnats de France National 1 sur 400 m haies

### 1997

- Championne de France Universitaire sur 400 m haies
- Médaillée de Bronze sur 400 m aux Championnats de France National 1
- Médaillée d'Argent sur 400 m aux Championnats de France National 2

### 1996

Championne de France Universitaire sur 400 m

### 1995

- Championne de France Indoor sur 400 m
- Championne de France National 2 sur 200 m

### 1993-1994

Championne de France National 2 sur 400 m

Je suis consciente qu'on ne peut pas combiner sport et études sur une longue durée mais ma force a été décuplée par la satisfaction de réunir monde sportif et monde académique.

## PARTICIPER AUX JEUX OLYMPIQUES

Les Jeux Olympiques représentent l'accomplissement d'une carrière sportive. Après dix ans d'entraînements intensifs et de dépassement de soi, être parmi les meilleurs du monde est un rêve. J'ai participé aux Jeux Olympiques d'été de 2000 à Sydney. Nous étions 10 000 athlètes dans le village olympique. Bien qu'ayant fait toute ma carrière en équipe de France, je représentais le Sénégal pour le relais du 4x400 m, une manière pour moi de retrouver mes racines.



## ON PASSE DE LA LUMIÈRE À L'OMBRE.



Les JO représentent le Graal ultime. Bien sûr, il y a les championnats d'Europe, du Monde. Mais les JO, la flamme olympique, ce sont des millions de téléspectateurs qui assistent à nos exploits. On représente son pays. Cela va au-delà de la compétition. On s'inscrit dans quelque chose d'historique. Pour moi, cela a été un moment intense de joie mais aussi de tristesse : je savais que je signalais la fin de mon aventure dans le monde du sport de haut niveau. J'allais tourner la page. On m'a proposé de m'inscrire sur le 800 mètres mais c'était pour moi le moment de partir.

Comment part-on ? Satisfait ? Soulagé ? Blessé ? Dépité ? À la suite d'une rupture avec son entraîneur, son club et/ou sa fédération ? En fait, nous construisons notre identité professionnelle à travers notre identité sportive et lorsque nous ne sommes plus sur la liste ministérielle des athlètes de haut niveau, nous ne pouvons pas nous empêcher de penser qu'on ne nous « aime plus ».

Cette sortie de scène est une étape importante. On passe de la lumière à l'ombre. C'est très violent. Peu importe ses succès. En tant qu'athlète, on est égocentrique. Lorsqu'on ne fait plus partie du monde sportif, on se retrouve brutalement seul, avec le sentiment qu'on ne sait plus rien faire.

## PSYCHOLOGIQUEMENT JE N'ÉTAIS PAS PRÊTE

Au retour des Jeux en décembre 2000, on m'a proposé un poste de chargée d'études marketing dans le domaine de l'automobile du fait de mes compétences bilingues en allemand. Le chef d'entreprise était un passionné de sport. J'avais déjà travaillé avec lui lors de mes études. On m'a félicitée : j'avais pris la bonne décision. Mais psychologiquement, je n'étais pas prête.

Lorsque vous évoluez dans le monde sportif, vous voyagez, vous n'avez pas de contrainte horaire, de jours fériés. L'athlétisme est un sport qui se pratique à l'extérieur. Nous sommes programmés pour réaliser des performances et concourir aux Championnats de France, d'Europe, du Monde et aux Jeux Olympiques.

“ ON A LE SENTIMENT QU'ON NE SAIT FAIRE QUE DU SPORT. ”

Je me retrouvais à présent dans un autre univers : j'étais seule derrière un écran, avec des horaires, des temps de trajets fixes, un parcours professionnel plus ou moins tracé. J'étais à l'écoute de mes ressentis, des notions qui sont mises de côté lorsque vous êtes athlète.

C'était très déstabilisant... d'où l'importance de l'accompagnement des sportifs de haut niveau dans leur reconversion, tout au long de leur parcours sportif.

La vie sportive est l'aboutissement de la construction d'un rêve où tous les jours, comme un artiste, vous vous entraînez avec un staff qui vous dit ce que vous voulez entendre. Vous avez davantage la tête dans les étoiles que les pieds sur terre. Lorsque vous atterrissez, ça fait très mal. Personne ne vous connaît, votre identité est construite sur vos performances. Au final, vous êtes plongé dans une sorte de confrontation monde sportif/monde de l'entreprise. J'ai eu plusieurs fois envie

de retourner vers le sport. Mais je savais très bien que c'était illusoire. Il m'a fallu deux/trois ans pour faire ce deuil.

Côté entreprise, je pense que mes collègues ne se sont jamais aperçus de ma détresse. J'étais admirée. J'étais l'athlète qui savait maîtriser ses émotions, faire face à la pression, celle qui était dure à la souffrance. Heureusement que j'avais la capacité de m'adapter et de travailler dans la contrainte du fait de mon expérience de sportive de haut niveau.

## UN TRAVAIL SUR MOI

Au lieu de me complaire dans cette situation de mal-être, je me suis remise en question. J'ai pesé le pour, le contre, défini mes priorités et pointé les risques d'échec. Bref, j'ai réagi. J'ai tiré les enseignements de ce poste de travail.

Un bilan de compétences m'a amené à préparer un Master en Ressources Humaines pour travailler sur la relation humaine en entreprise. J'ai également écrit un mémoire « *Y a-t-il de la place pour l'accompagnement professionnel de sportif de haut niveau ?* » en 2005. Une manière de faire un travail sur moi-même, un deuil.

## Regarder la vidéo

► TÉMOIGNAGE DE SOPHIE DOMENECH-VINDEK



Un sportif de haut niveau est un gladiateur des temps modernes. Il utilise des phrases telles que « je me suis battu », « j'ai été battu », « j'ai donné le meilleur de moi-même », « je suis allé au bout » au quotidien. Vous portez les couleurs de l'équipe de France un jour, vous êtes indemnisé par l'assurance chômage le lendemain. L'image de soi en prend un coup. À ce moment-là, le plus important est d'être entouré, de se laisser le temps de s'habituer à cette nouvelle vie.

J'ai intégré l'APEC en 2005. J'accompagne des cadres, des jeunes diplômés et des sportifs de haut niveau en reconversion professionnelle. Nous travaillons sur les compétences acquises et transférables en entreprise.

Beaucoup d'entreprises recherchent des gens concernés et impliqués, armés par rapport à la charge de travail et présentant bien... Un profil que l'on trouve chez les sportifs de haut niveau.

Il ne faut pas rester seul lorsqu'on envisage une reconversion mais s'entourer d'un professionnel qui aide à réfléchir sur l'articulation entre projet sportif et projet de vie. L'entourage familial aussi est important.

En complément de mes activités professionnelles, je suis Présidente de l'association sportive US Créteil Athlétisme, un club qui comprend des athlètes de niveau mondial. De par ma fonction et mon parcours, j'essaie de sensibiliser ces derniers à l'ensemble des aspects liés à la transition ou à la reconversion professionnelle *via* l'utilisation de leur image dans le cadre d'un partenariat, d'un sponsoring. Certaines sociétés sont très ouvertes pour recruter des sportifs de haut niveau dans le cadre de leur 2<sup>ème</sup> carrière professionnelle.

Opcalia a ouvert une tribune qui permet aux sportifs professionnels de s'exprimer et je l'en remercie. Il leur apporte des réponses concrètes sur la reconversion et l'accompagnement de leur projet professionnel. L'engagement d'Opcalia leur permet d'entrevoir la construction d'un nouveau rêve, celui du monde professionnel. ”



**Philip Fitzgerald**  
Rugby - Talonneur - 37 ans



## Être clair sur ses objectifs pour ne pas compromettre ses deux carrières

### CARRIÈRE SPORTIVE

**1999-2010**

RC Toulon

**1998-1999**

Boroughmuir (Écosse)

**1997-1998**

RC Toulon

**Été 1997**

Manly (Australie)

**1995-1997**

Watsonians (Écosse)

### PALMARÈS

**2005-2008**

Champion de France Pro D2

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2014**

Avocat au sein du cabinet Camp Franchitto à la Seyne-sur-Mer (83)

**2013**

Certificat d'Aptitude à la Profession d'Avocat

**2012**

École des Avocats du Sud-Est

**2001-2011**

Université de Toulon :

- DESS (Droit immobilier et administration du patrimoine)
- DEA (Droit des contentieux public/privé)
- Doctorat de Droit Public

C'est en regardant le Tournoi des 5 nations, à 7 ans, que j'ai éprouvé l'envie de pratiquer le rugby. Je me suis inscrit à l'école de rugby de Stirling en Ecosse où je suis resté deux ans. Il y avait des entraîneurs compétents et passionnés. J'ai continué à pratiquer ce sport au collège et au lycée.

Durant les 12 années passées au RC Toulon, j'ai poursuivi mes études de Droit commencées à Edimbourg (4 ans) et à Aix-en-Provence (1 an) dans le cadre d'Erasmus. Je me suis entièrement consacré au rugby durant l'année 1999.

En 2000, je suis retourné sur les bancs de l'Université à Toulon pour passer un DESS. En 2004, j'ai obtenu un DEA. Je me suis inscrit en Doctorat et ai soutenu ma thèse en 2011. Parallèlement, j'ai arrêté le rugby professionnel à la fin de mon contrat avec le RC Toulon. J'aurais pu continuer cette carrière sportive en France ou au Royaume-Uni mais je voulais finaliser ma reconversion professionnelle.

Je me suis inscrit à l'école des Avocats du Sud-Est en janvier 2012 et ai obtenu le Certificat d'Aptitude à la Profession d'Avocat en 2013.

### LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

Mener une carrière de sportif de haut niveau et des études supérieures est possible. Il faut être discipliné, organisé dans la gestion de son temps, avoir une bonne hygiène de vie et être clair sur ses objectifs. Il faut aussi accepter de dédoubler ses années d'étude. Lorsqu'on est pro, il est impossible de suivre un cursus universitaire normal. Ce dernier doit être aménagé pour aller au bout de ses études tout en se donnant corps et âme à la pratique de son sport.

## PARCOURS PROFESSIONNEL

**1997-1998**

Université Paul Cézanne  
(Aix-Marseille III), Droit (Erasmus)

**1995-1999**

The University of Edinburg  
Law and French

La préparation mentale est la clé de la réussite. Une carrière sportive professionnelle n'est pas éternelle. La reconnaissance sociale, celle de ses pairs, la rémunération... Tout cela se termine de façon plutôt brutale. Il faut vite passer cette étape car ce changement de vie est plutôt désagréable.

“ **LA PRÉPARATION MENTALE  
EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE.** ”

Aujourd'hui, je suis avocat au sein du cabinet Camp Franchitto à la Seyne-sur-Mer (83), un nouvel environnement où il faut être performant, comprendre ce que l'on nous demande, travailler vite.

### SPORT ET ENTREPRISE : MÊME COMBAT

Professionnellement, j'ai pu mettre en avant des compétences acquises sur les terrains de rugby : travailler en équipe, être discipliné, se fixer des objectifs et les atteindre, croire en ce que l'on fait, ne pas tricher et griller les étapes.

Le plus dur est de se remettre en question. Il faut savoir gérer car le changement de vie est important. Il faut persévérer, ne pas baisser les bras, mener un travail intérieur qui conduit à être plus solide et plus grand. Réussir une reconversion professionnelle, c'est prendre conscience d'une après-carrière à gérer, c'est se projeter et penser à l'avenir afin de prendre un bon départ. ”



**Fabien Gengenbacher**  
Rugby - Arrière - 30 ans



## Vivre de sa passion ? oui... mais en anticipant !

Originaire d'Albertville, j'ai d'abord pratiqué le ski et la gymnastique. Mon père jouait au rugby en amateur. Je me suis lancé dans ce sport à l'âge de six ans et cela fait 24 ans aujourd'hui que j'évolue dans ce milieu.

À 16 ans, j'ai intégré la section sportive à Bourgoin-Jallieu où j'ai suivi les classes de seconde, première et terminale. J'ai joué mon premier match en Première à l'âge de 18 ans. Après mon baccalauréat, j'ai passé un an au Centre technique national de rugby à Marcoussis pour préparer la Coupe du monde des moins de 19 ans. Pendant un an, j'ai effectué des allers-retours entre Bourgoin-Jallieu et Marcoussis tout en préparant un DUT Technique de commercialisation et un Brevet d'Etat d'entraîneur de rugby.

### CARRIÈRE SPORTIVE

#### Depuis 2006

FC Grenoble

#### 2005-2006

Lyon Olympique Universitaire

#### 2003-2005

CS Bourgoin-Jallieu

### SÉLECTIONS NATIONALES

#### International universitaires

(2 sélections en 2004-Italie U & Angleterre U, 2 sélections en 2005-Angleterre U 2)

#### International -19 ans

(participation au championnat du monde 2003 en France, 4 sélections)

#### International -18 ans

### PALMARÈS

#### 2013-2014

Saison Top 14

#### 2012

Champion de France de Pro D2

### PARCOURS PROFESSIONNEL

#### 2013

DESMA (Diplôme des Études Supérieures en Management), École de Management, Grenoble

#### 2006

DUT obtenu à Grenoble

#### 2003

BE à Chambéry

### BEAUCOUP D'INVESTISSEMENT PERSONNEL

En 8<sup>ème</sup> saison avec le FC Grenoble, j'anticipe aujourd'hui ma reconversion professionnelle et prépare un Master de management sur deux ans. Cela demande beaucoup d'investissement et de volonté car je dois partager mon temps entre ma carrière de rugbyman, mes études et ma vie familiale. J'ai deux petits garçons qui ont besoin de ma présence. Reprendre des études, c'est prévoir 10 à 12 heures de travail par semaine, jours de congés y compris.

Il y a trois ans, j'ai signé un partenariat avec une entreprise qui m'accueillait dans ses locaux pendant mes jours de repos. Cela m'a permis de découvrir son environnement. Il est prévu que je l'intègre à l'issue de mon cursus universitaire.

J'ai 30 ans et mon contrat avec le FC Grenoble se termine dans un an. J'aimerais jouer au moins deux ans encore au rugby. Ces années supplémentaires me permettraient de basculer directement au sein de l'entreprise.

Il est difficile d'augurer de l'avenir dans le sport de haut niveau. Il s'agit d'un monde précaire. Vous ne savez pas si votre contrat sera reconduit. Sans parler des blessures.

## LA VIE D'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Nous faisons partie d'un cercle de privilégiés. Mais pratiquer un sport de haut niveau exige beaucoup de sacrifices. Le jour où je quitterai le rugby, les sensations vécues aux côtés de mon équipe, la vie de groupe, l'adrénaline, le fait de ne plus vivre de ma passion me manqueront. En revanche, je ne serai plus mis en avant dans les médias et profiterai davantage de ma famille.

Il faut se préparer à cette fin de carrière sportive. J'ai débuté ma carrière de professionnel à l'âge de 18 ans. N'ayant aucun vécu professionnel au sein d'une entreprise, j'ai décidé d'aller à la rencontre de ce monde professionnel et j'invite fortement les sportifs à faire cela.

## RESTER LES PIEDS SUR TERRE

Aujourd'hui, le rugby passionne. Les médias, l'argent font rêver et conduisent certains à privilégier les séances de musculation au détriment des études. Ils font erreur. S'ils ne figurent pas parmi les élus, ils n'auront rien.

Il y a aussi les après-matches, les jours de congés où vos collègues vous sollicitent. Il est parfois difficile de ne pas se laisser tenter.

Et même si vous faites une grande carrière et touchez un bon salaire, ce dernier ne vous permettra pas de vivre toute une vie.

**“ IL FAUT SE PRÉPARER  
À CETTE FIN DE  
CARRIÈRE SPORTIVE. ”**

J'ai préparé le Brevet d'Etat d'entraîneur de rugby de manière à pouvoir entraîner des jeunes si le terrain de rugby me manque. Et puis la stratégie et le niveau de jeu me passionnent.

## LE REGARD DE L'ENTREPRISE

Pour le chef d'entreprise que je côtoie, accompagner un sportif de haut niveau relève de l'engagement sociétal. Je lui apporte également de la fraîcheur, ayant par exemple soulevé des questions qu'il n'avait pas forcément l'habitude de se poser.

Les sportifs ont des compétences recherchées par les entreprises : gestion de la pression, atteinte d'objectifs... Tout le monde y trouve son compte.

Il existe un réseau conséquent de partenariat avec les entreprises dans le rugby. Il y en a plus de 200 à Grenoble qui seraient ravies d'accueillir des joueurs professionnels, et ce, même en stage. ”



**Arnaud Le Lan**  
Football - Défenseur - 36 ans

## Je souhaitais apporter mon expertise

Passionné de football et présentant des aptitudes pour sa pratique, j'ai très vite chaussé des crampons. Je suis arrivé en 1993 au Club FC Lorient où j'ai effectué toutes mes classes en catégories jeunes. À 21 ans, j'ai obtenu ma licence STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) et c'est à cette époque que le club m'a proposé de devenir professionnel, de m'investir à plein temps dans le football. Cette proposition arrivait à un moment où j'avais confiance en mes capacités, où le club m'assurait des garanties en tant que joueur professionnel. Je me suis donc lancé dans l'aventure.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2008-2013**

FC Lorient

**2005-2008**

EA Guingamp

**2002-2005**

Stade Rennais

**1996-2002**

FC Lorient

### PALMARÈS

**2012**

Vainqueur du Ballon d'eau fraîche

**2002**

Coupe de France avec FC Lorient

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2014-2015**

DES, Centre technique régional  
(Arena stade couvert), Liévin (59)

**2013-2014**

BEF, Centre technique régional  
(Arena stade couvert), Liévin (59)

**1996-1999**

Licence de STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) Campus Mazier, Université de Rennes 2, Saint-Brieuc

### UNE DÉCISION MÛREMENT RÉFLÉCHIE

J'ai arrêté le football en mai dernier : je ne pouvais plus tenir physiquement le rythme des entraînements. Dans le sport de haut niveau, le corps est mis à rude épreuve.

Je savais que la saison 2013 serait la dernière, je m'y étais préparé. Mon arrêt était désiré, voulu et assumé. J'étais prêt à renoncer à cet entourage et au confort auquel j'étais habitué.

Après 15 ans de football professionnel, je souhaitais poursuivre une carrière professionnelle au sein du football et apporter mon expertise en la matière. J'ai travaillé sur ce projet avec le Club et signé un contrat de professionnalisation en alternance pour suivre une formation d'éducateur sportif sur deux ans. J'encadrerai de jeunes footballeurs de 15 à 19 ans et les préparerai à devenir professionnel à l'issue de ce cursus. Côté finances, je suis rémunéré par Pôle emploi.

### ACCOMPAGNER LES JEUNES FOOTBALLEURS

Au Centre de formation du FC Lorient, les projets éducatifs sont prioritaires.

À quatre ou cinq par classe, les footballeurs sont suivis par des professeurs qui les conduisent au baccalauréat voire plus loin, vers des formations post-bac comme le BTS ou l'université. Grâce à ces études, ceux qui n'accéderont pas au statut de footballeur professionnel pourront mieux rebondir vers un autre projet professionnel.

“ **MON ARRÊT ÉTAIT DÉSIRÉ,  
VOULU ET ASSUMÉ.** ”

C'est vrai qu'à 18-21 ans, on ne peut pas vraiment se projeter sur dix ans. Pour ma part, les études suivies à cet âge ne me préparaient pas à mon métier actuel. À moins qu'ils n'aient déjà une autre passion ou vocation, notre rôle est d'aider ces jeunes à trouver leur chemin afin de mieux les préparer à l'après-football.

### **RETROUVER UNE HARMONIE**

Passer du jour au lendemain d'une vie sportive professionnelle intensive à une vie normale est très difficile. Certains joueurs professionnels « pètent les plombs ». C'est pourquoi il est important de leur proposer un accompagnement pour les rassurer et leur montrer ce qu'il est possible de réaliser. La famille aussi est importante même si c'est déstabilisant pour elle : l'épouse et les enfants doivent aussi s'adapter à ce nouveau mode de vie familiale. De mari et/ou père souvent absent, nous devenons tout à coup mari et/ou père présent à 100 % ! Là aussi, une organisation et une harmonie sont à retrouver.



**Arnaud Le Lann**  
Football - Défenseur - 44 ans

# “Aujourd’hui, je m’éclate dans mon métier”

J’ai commencé très jeune ma carrière dans le football. Formé au CS Quéven avec Nicolas Ouédec notamment, je suis parti au centre de formation du stade Rennais à 15 ans dans le cadre d’un contrat de deux ans en tant qu’aspirant. À cette époque, j’ai été sélectionné en équipe de France Cadet et Junior. En 1987, j’ai participé au championnat d’Europe en France. J’ai connu une sélection nationale aux côtés d’Emmanuel Petit, Fabien Barthez, Bruno N’Gotty, Stéphane Roche. J’ai effectué mon premier banc dans le groupe Pro à l’âge de 16 ans et évolué dans ce milieu durant 10 ans.

Le football est une bonne école de la vie. Il est représentatif du monde en général, avec ses excès, ses moments de rencontres extraordinaires mais également de solitude.

Si quelques dizaines de footballeurs gagnent très bien leur vie, les autres bénéficient d’une rémunération située bien en-dessous de ce qui est rapporté par la presse. Cette dernière est plus élevée que le revenu moyen des français mais que font ces sportifs après leur carrière professionnelle ?

Ma vision des choses a changé des suites d’un match durant lequel je me suis fait une fracture ouverte de la mâchoire. J’ai été immobilisé neuf mois. Je me suis alors posé des questions quant à mon avenir. Diplômé d’un Brevet d’Etat de football Niveau 1 - un équivalent au baccalauréat - j’ai préparé un BTS commercial. Une fois diplômé, j’ai effectué un stage aux AGF à Paris. Mon souhait était de travailler chez Adidas. J’ai donc été stagiaire trois mois dans le magasin situé rue du Louvre. Ne trouvant pas d’opportunité en tant que commercial, je suis revenu sur Rennes.

“ J’AI RENCONTRÉ LES BONNES  
PERSONNES AU BON MOMENT. ”

À la suite d’un match de finale de Coupe de Bretagne, le Président d’un club amateur de la banlieue rennais m’a proposé de travailler dans une agence d’intérim en tant que commercial. J’ai signé un contrat le 1<sup>er</sup> juillet 1998. Au début, cela a été difficile car je quittais un monde que j’aimais, le football.

## CARRIÈRE SPORTIVE

**1996-1998**

Racing Club de France

**1995-1996**

US Créteil

**1993-1995**

Thouars CSC

**1985-1995**

Stade Rennais FC

## PARCOURS PROFESSIONNEL

➤ Brevet d’Etat de football Niveau 1

➤ BTS commercial à Versailles

**2006**

Création de Actibreizh (Lorient), société de travail temporaire  
(8 salariés permanents,  
130 salariés intérimaires,  
5 millions d’euros de chiffre  
d’affaires)

**2000**

Responsable d’une agence  
d’intérim

**1998**

Commercial en agence d’intérim

Et même si l'argent n'était pas ma priorité, mon niveau de rémunération était moindre. J'avais mis un peu d'argent de côté ce qui m'a permis d'équilibrer mon budget. J'ai connu une évolution très rapide en deux ans : je suis passé de commercial à responsable de l'agence d'intérim. En quatre ans, je gérais l'agence la plus rentable du groupe.

## CRÉER MON ENTREPRISE

Fort de cette expérience, j'ai démissionné. Je voulais créer ma propre entreprise d'intérim et entreprendre quelque chose autour de la reconversion des sportifs de haut niveau, un environnement que je connaissais bien. En 2006, j'ai monté ma société de travail temporaire Actibreizh, à Lorient. Huit ans après, j'emploie 8 salariés permanents et 130 salariés intérimaires, et connaît un chiffre d'affaires de 5 millions d'euros. Je travaille beaucoup avec les clubs amateurs qui n'ont pas les moyens de rémunérer leurs joueurs et pour lesquels je cherche des emplois. Je collabore aussi depuis 5 ans avec le FC Lorient en tant que partenaire sur ses besoins RH et sur l'intégration dans l'emploi des frères, épouses, cousins... des joueurs. Nous sommes spécialistes dans le recrutement des personnes handicapées, le portage salarial, la formation, les bilans de compétences...

Je n'aurais jamais imaginé exercer dans ce milieu lorsque j'étais footballeur professionnel. Je pense que j'ai rencontré les bonnes personnes au bon moment. J'ai eu beaucoup de chance.

Aujourd'hui, je m'éclate dans mon métier. Je suis passé de six heures d'entraînement qui étaient pour moi synonymes de plaisir certain, à dix heures de travail dans un monde que je ne connaissais pas et où j'avais tout à apprendre. Je devais faire mes preuves du fait de mon étiquette de footballeur professionnel et démontrer que je savais me servir de mon cerveau, que j'étais capable de réfléchir et de donner des idées.

## SE GARDER UNE PORTE DE SORTIE

Quand vous récupérez un jeune footballeur de 18-20 ans qui n'a pas réussi à entrer dans un cursus professionnel de football pour le mettre sur le marché du travail, il espère secrètement pouvoir retrouver la filière Pro. Trouver un emploi n'est pas sa priorité : il connaît des joueurs ayant rebondi dans leur carrière de footballeur de haut niveau vers 22-23 ans. Nous pouvons lui donner des conseils, l'orienter, mais seul le vécu lui permettra de faire le deuil de ce rêve afin de trouver sa place. Dans ce cas de figure, l'environnement familial est très important.

Prenez également un jeune joueur de cursus Pro. Celui-ci est focalisé sur un seul objectif : devenir titulaire dans l'équipe première c'est-à-dire montrer au coach qu'il est capable, jouer dans des stades pleins tous les week-ends, être reconnu. Difficile de lui expliquer qu'il doit réfléchir à l'après, prendre des cours : il n'a pas assez de maturité et de recul et ce n'est pas sa priorité.

## GÉRER LE RETOUR À L'ANONYMAT

Il existe bien une structure, Eurosport reconversion, qui accompagne les sportifs sur des bilans de compétences afin de faciliter leur orientation professionnelle. Mais lorsqu'il s'agit de mener leur projet, ils se retrouvent seuls. Il y a également des sportifs qui veulent devenir entraîneur, éducateur...

Grâce à mon activité avec les sportifs de haut niveau, je travaille sur des projets tels que la reconversion de pilotes de rallye en formateurs sur la sécurité automobile. La reconversion des sportifs de haut niveau, c'est peut-être avant tout imaginer la création de démarches d'accompagnement financées par les clubs afin que ces derniers soient soutenus jusqu'à la réalisation de leur projet, c'est les aider à gérer le retour à l'anonymat : même si vous existez dans l'entreprise, vous n'êtes plus reconnu dans la rue !

La démarche d'Opcalia - rapprocher le monde de l'entreprise et celui des joueurs de haut niveau - est excellente. Les joueurs en sont trop éloignés aujourd'hui. Or ces deux milieux présentent beaucoup de similitudes en termes de compétences : gestion de la pression, adaptabilité, travail en équipe, dépassement de soi, atteinte d'objectifs, autocritique... Il faudrait prévoir des temps en entreprise pour découvrir des métiers dans les centres de formation. Quel que soit le sport de haut niveau pratiqué, créer un lien avec les entreprises est indispensable. La réussite d'une reconversion passe par là. ”



**Samy Mawène**  
Football - Milieu - 29 ans



## Une carrière naît parfois du simple besoin de se dépenser

J'ai suivi la voie tracée de mes frères qui pratiquaient le football. J'ai débuté au club de l'ASPTT Caen pour m'amuser et me défouler. Ma mère nous emmenait aux entraînements en cachette car les études étaient la priorité de mon père, et non le ballon rond. Repéré par le Club de Lens à l'âge de 14 ans, j'intègre leur centre de formation.

Au bout de cinq ans, je rentre au stade de Malherbe de Caen. Je poursuis mes études en parallèle, obtiens un baccalauréat S puis m'inscris à l'IUT pour suivre un cursus informatique et gestion sur trois ans. J'abandonne après ma première année d'IUT. Il devenait trop compliqué pour moi de mener des études en parallèle.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2010-2011**

Paris FC

**2008-2010**

Atromitos (Chypre)

**2007-2008**

Stafford Rangers (Angleterre)

**2006-2007**

Millwall (Angleterre)

**2004-2006**

SM Caen

**1999-2003**

RC Lens

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2012**

Diplôme d'entraîneur professionnel  
Foot Pro reconnu par l'UEFA et la FIFA

**2003**

Formation « *Préparation mentale, coaching et management* »

**2013**

Reprise du complexe sportif C'Foot Indoor (Mans)

### PASSER À AUTRE CHOSE

Je mets fin à ma carrière à l'âge de 27 ans. J'étais arrivé au bout psychologiquement et physiquement et voulais tourner la page. J'ai donc bien vécu cette décision. Si j'avais dû quitter le monde du football professionnel par défaut ou dépit, ou encore à la suite d'une blessure, cela aurait été difficile à vivre. Il faut vraiment se préparer au passage du statut de personne publique à celui d'anonyme.

Ma carrière sportive m'a construit en tant qu'homme. J'ai toujours su que j'étais un privilégié puisque vivant de ma passion. Je savais aussi que cela ne durerait qu'un temps et ai su en profiter intelligemment. Dans ce milieu, nous rencontrons beaucoup de personnes, des chefs d'entreprises, journalistes, supporters... auprès de qui il faut savoir se comporter de manière respectueuse et respectable. Nous devons renvoyer une bonne image de nous-mêmes et du club que l'on représente... Être la même personne, sur et en-dehors du terrain.

Au final, reprendre une vie « classique » ne m'a pas trop posé de problèmes car nous avons le projet, avec mon épouse d'origine anglaise, d'ouvrir une crèche bilingue franco-anglaise sur la région de Caen.

## DONNER VIE À SON PROJET

J'ai bénéficié d'un accompagnement grâce à l'UNFP. Il est vital d'être encadré lorsque vous sortez du football professionnel. J'ai assisté à une réunion d'information sur les différentes formations auxquelles nous avons droit. Les personnes qui nous suivent et qui viennent du monde du football sont très disponibles et à notre écoute. Elles savent nous aiguiller sur les formations les plus adaptées par rapport à notre projet.

“ SE REMETTRE  
AUX ÉTUDES À 27 ANS  
N'EST PAS SI SIMPLE. ”

Sans l'appui de l'UNFP et d'Euro Sport Reconversion, mon projet n'aurait pas vu le jour. J'ai donc suivi une formation en 2012, dans les domaines de la création d'entreprise et de la gestion immobilière. Se remettre aux études à 27 ans n'est pas si simple. Je me suis fixé un planning rigoureux pour apprendre et rendre mes devoirs dans les temps pendant toute la durée de ma formation. J'ai ensuite passé toutes les étapes de la création de notre structure (gestion administrative, réalisation de fiches de poste, consignes d'hygiène et de sécurité, outils pédagogiques), un travail qui nous a pris deux ans.

## LES JEUNES POUSSÉS

Ouverte en janvier 2014, la crèche Les Jeunes Poussés reçoit 35 enfants de 7h00 à 19h00. Tout à fait innovante, cette crèche franco-anglaise, avec cantine bio et de construction écologique, est installée près de Caen, dans un bâtiment de 500m<sup>2</sup> entouré d'un jardin de 270m<sup>2</sup>. Nous avons 14 salariés français, anglais et américains. Euro Sport Reconversion a réellement été pour moi une rampe de lancement pour ouvrir cette structure qui est aujourd'hui devenue ma seconde passion.

## DES CLÉS POUR LA RECONVERSION

Les clubs devraient davantage se positionner sur l'accompagnement des sportifs professionnels de haut niveau quant à la préparation ou l'anticipation de leur départ. J'ai vu des garçons qui abandonnent leurs études à l'âge de 16 ans. Le football étant leur seule passion, ils se rendent à leur entraînement et traînent chez eux ou dans le centre de formation le reste du temps. On pourrait imaginer leur donner des cours d'éducation civique, des formations, des activités. J'ai souvent constaté que ceux qui réussissaient le mieux dans le sport de haut niveau étaient ceux qui avaient d'autres centres d'intérêt. Côté d'autres personnes, ils sortent de leur bulle sportive et arrivent sur le terrain avec l'envie, la gague.

En Angleterre, les footballeurs professionnels participent activement à la vie de quartier où est implanté le club. Ils se rendent dans les entreprises, les maisons de retraite, les hôpitaux..., en costume-cravate. Ils ne vivent pas ces engagements comme une contrainte, conscients qu'il y a une autre vie hors du football... Pourquoi ne pas reproduire cet exemple en France ? ”

## Regarder la vidéo

► TÉMOIGNAGE DE SAMY MAWÈNE





**Maureen Nisima**  
Escrime - Épéiste - 32 ans

## J'ai eu le coup de foudre



J'étais une petite fille débordante de vitalité qu'il fallait canaliser. Je baignais dans un milieu artistique et sportif. Mon père était danseur dans une troupe et ma mère était athlète (sprinteuse). J'ai d'abord rejoint l'école des enfants du spectacle à Paris. Je faisais de la figuration dans des films et de la publicité mais mes parents ont démenagé et je n'ai pas pu continuer dans cette voie.

C'est à l'occasion d'un Forum des associations que j'ai découvert l'escrime. J'ai eu le coup de foudre. Mes parents m'ont inscrit au Club d'escrime d'Aulnay-sous-Bois. J'ai très vite pris goût à la compétition et obtenu rapidement de bons résultats.

À 13-14 ans, crise d'adolescence... Je loupe les anniversaires de mes copines, ai mal au dos et les compétitions sont mes seules sorties. Résultat ? J'arrête l'escrime. Je fais partie d'un groupe de danse pendant deux ans mais ne ressens pas l'adrénaline de la compétition. À 18 ans, je retourne à mes premiers amours : l'escrime.

### CARRIÈRE SPORTIVE

#### Depuis 2003

Levallois Sporting Club

#### 1987

Club d'escrime d'Aulnay-sous-Bois

### PALMARÈS

#### 2011

Médaille de Bronze par équipes, Championnats d'Europe d'escrime, Sheffield

#### 2010

- > Championne du Monde à Paris
- > Médaille de Bronze par équipes, Championnats d'Europe d'escrime, Leipzig

#### 2008

Médaille d'or par équipes, Championnats du Monde d'escrime, Pékin

#### 2007

- > Médaille d'or par équipes, Championnats du Monde d'escrime, Saint-Petersbourg
- > Médaille de Bronze, Championnats du Monde d'escrime, Saint-Petersbourg
- > Médaille de Bronze par équipes, Championnats d'Europe d'escrime, Gand

#### 2006

Médaille d'Argent par équipes, Championnats du Monde d'escrime, Turin

### CONCILIER SPORT/PROJET PROFESSIONNEL

Ayant de bons résultats en escrime au niveau national, je suis repérée par des entraîneurs qui proposent de me préparer aux compétitions internationales. Parallèlement à la pratique de mon sport, j'obtiens mon Baccalauréat des Sciences médico-sociales avec mention.

En 1999, j'intègre le CREPS de Talence avec l'objectif de poursuivre mes études dans le paramédical. Les filières Sport-Études ne proposant pas alors ces formations, je m'inscris à la licence STAPS, les métiers du sport. Je n'accroche pas. J'abandonne au bout de six mois. Je décide alors de préparer les concours de kinésithérapeute et de podologue par correspondance. La Fédération Française d'Escrime n'étant pas prête à me laisser partir de Talence, elle me propose de m'aider à les préparer, accompagnée de professeurs. Je réussis le concours de podologie. Je monte à Paris où j'intègre l'école privée de podologie.

## PALMARÈS

### 2005

Médaille d'or par équipes,  
Championnats du Monde  
d'escrime, Leipzig

### 2004

- Médaille de Bronze, individuelle  
Jeux Olympiques, Athènes
- Médaille de Bronze par équipes,  
Jeux Olympiques, Athènes

### 2003

Médaille d'Argent,  
Championnats du Monde  
d'escrime, La Havane

### 2002

Championne d'Europe,  
Championnats d'Europe  
d'escrime, Moscou

## PARCOURS PROFESSIONNEL

### 2011

L'Oréal Produits Professionnels,  
Enseignement Professionnel, Paris

### 2009-2010

Formation agent d'escale

### 2006-2010

Personnel civil sous contrat  
au Ministère de la Défense

### 2006-2010

CAP de coiffure, plus année  
supplémentaire pour obtenir  
une mention complémentaire  
Lycée Elisa Lemmonier à Paris

### 2001-2004

École de podologie, Paris

Mon temps est aménagé afin de pouvoir concilier ces études avec la pratique du sport de haut niveau. Mes années sont dédoublées. N'étant pas du tout habitués à ce type d'organisation, les professeurs ont du mal à gérer cette situation. J'arrête au bout de deux ans et demi, d'autant que je suis sélectionnée dans le même temps pour les premiers championnats du monde seniors alors que je ne suis encore que junior. Je prépare également les Jeux Olympiques d'Athènes pour lesquels je suis sélectionnée. Je gagne deux médailles de Bronze.

Mais les médailles « ne se mangent pas ». Je suis donc parallèlement toujours à la recherche d'un projet professionnel. En 2004, je m'inscris en école de coiffure. J'obtiens un CAP en un an suivi d'une année supplémentaire pour obtenir une mention complémentaire. Objectif : pouvoir exercer cette profession dans différents secteurs d'activité. Une opération de l'épaule, mes entraînements sportifs m'empêchent de poursuivre dans cette filière très exigeante physiquement.

C'est alors qu'on me propose un contrat avec le Ministère de la Défense qui me permet d'avoir un statut et un salaire. En contrepartie, je dois m'inscrire dans une formation d'agent d'escale. Mais ma vie d'athlète de haut niveau ne s'accorde pas avec ce métier qui requiert de travailler en horaire décalé. Je suis encore une fois contrainte d'abandonner. Par ailleurs je ne suis pas sélectionnée pour les Jeux de Pékin en 2008.

Au final, j'ai l'impression que je n'arrive à rien : j'ai suivi une formation dans un métier que j'aime mais ne trouve pas d'emploi et mon contrat avec le ministère s'arrête en 2010.

Regarder la vidéo  
➤ TÉMOIGNAGE DE MAUREEN NISIMA



## UNE CARRIÈRE PROFESSIONNELLE RELANÇÉE

Psychologiquement, c'est très dur. Je suis prête à accepter n'importe quel travail pour vivre. C'est à ce moment-là, en novembre 2010, que je remporte le titre de Championne du monde à Paris. Je suis invitée dans l'émission de Laurent Ruquier « *On ne peut pas plaire à tout le monde* ». Tout en présentant mon parcours sportif et professionnel, Laurent Ruquier signale à l'antenne que je suis en recherche d'emploi dans le domaine de la coiffure. Deux semaines après cette prestation, je suis contactée par l'Oréal.

Intéressés par mon profil, les responsables en ressources humaines me demandent quelles activités je souhaiterais exercer au sein de la société. Après discussion, ils me proposent un poste auprès des écoles de coiffure qui allie mon goût pour la communication, ma passion pour ce secteur et ma sensibilité envers les jeunes. Ils acceptent d'aménager mes horaires. Je travaille donc à temps partiel, et ce, tout en continuant mes entraînements et mes compétitions. En juin 2011, je signe mon contrat de travail et bénéficie d'un parcours d'intégration professionnelle personnalisé.

“ **AUJOURD'HUI,  
JE SUIS TRÈS HEUREUSE  
DANS MON TRAVAIL.** ”

Dans le même temps, je m'investis énormément pour les qualifications aux Jeux Olympiques de Londres. À l'époque j'ai une vision très partielle de mon activité professionnelle et de mes missions. Je découvre mon poste qui consiste à gérer le relationnel avec les écoles diplômantes de coiffure en France, l'animation de modules de formation auprès des professeurs et des élèves, la relation avec le ministère de l'éducation... J'accompagne mes collègues sur le terrain. Un poste très varié que je n'imaginai pas un jour occuper.

Au final, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes qui m'ont donné l'opportunité d'intégrer une entreprise tout en poursuivant l'escrime de haut niveau.

## REMISE EN QUESTION

Je ne suis pas sélectionnée pour les Jeux Olympiques de Londres. Une énorme déception qui me conduit à me remettre en question. J'ai l'impression d'avoir fait les choses à moitié, que ce soit du point de vue de ma qualification aux JO que de mon intégration au sein de l'entreprise.

En 2012, je mets ma carrière sportive entre parenthèse. Je décide de me consacrer entièrement à mon activité professionnelle. Je veux montrer aux personnes de l'Oréal qu'une sportive de haut niveau est capable de s'investir totalement dans son travail, et, pourquoi pas, d'ouvrir les portes de l'entreprise à d'autres sportifs.

En 2013, je passe à temps complet. Aujourd'hui, je suis très heureuse dans mon travail. Je maîtrise mes missions. Je suis complètement autonome sur mon poste. Je souhaite me qualifier pour les Jeux Olympiques de Rio pour finir ma carrière sportive en beauté.

Je vais reprendre les entraînements et les compétitions avec mon équipe et donc repasser cette année à temps partiel au sein de mon entreprise. Je serai tout à fait en accord avec moi-même et sereine sportivement car je sais que je resterai efficace sur mon poste de travail tout en m'entraînant pour être qualifiée pour les prochains JO.

## L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS

Dans le système éducatif français, il est très difficile de trouver sa voie professionnelle et de s'y tenir. À plus forte raison lorsqu'on envisage une carrière de sportif de haut niveau. Il faut être performant et efficace du point de vue sportif et professionnel ce qui demande encore plus d'énergie.

Il faudrait peut-être imaginer des périodes d'immersion et de stages au sein des entreprises ce qui permettrait aux jeunes de savoir ce qu'ils n'aiment pas et, à défaut, ce qu'ils aiment.

Certains dirigeants sont conscients de ce que les athlètes de haut niveau pourraient apporter à leur entreprise. Nous apprenons vite. Nous sommes à l'écoute. Nous avons une capacité d'organisation et d'adaptation assez exceptionnelle. Nous sommes capables de rebondir, de nous remettre en question, de chercher le pourquoi et le comment lors d'un échec afin d'être plus performants la fois suivante, d'accepter la critique.

Il faudrait prévoir un véritable suivi du sportif - sur quelques années - afin de l'aider à mieux s'insérer dans la vie professionnelle. On vit une expérience humaine tellement exceptionnelle en tant que sportif de haut niveau qu'il serait vraiment dommage de ne pas s'en servir dans sa vie professionnelle.

Il y a aussi les « champions de l'ombre », ceux qui n'ont pas eu la chance de gagner et qui ne sont pas reconnus. Eux aussi ont beaucoup donné pour leur sport, ils ont acquis des compétences à offrir aux entreprises.

J'ai eu la chance de pouvoir faire deux bilans de compétences qui m'ont permis de mieux me connaître, de cibler le secteur dans lequel je pouvais m'épanouir, le métier pour lequel j'étais faite... cela m'a permis de décrire au mieux mes attentes lors de mon entretien chez l'Oréal, de leur montrer ma volonté de progresser et d'évoluer *via* la formation. ””



**Guillaume Quellier**  
Football - Ailier gauche - 28 ans

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2010-2011**

Mondeville

**2006-2010**

Caen

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2011**

Formation chez Banette

**2004**

Baccalauréat S, Lycée Charles de Gaulle à Caen



## Et après ?

Petit je jouais au football. J'ai suivi toutes mes classes de footballeur au Stade Malherbe de Caen. À 18 ans, je signe un contrat de stagiaire pro puis un contrat professionnel de quatre ans avec le Stade. J'ai la chance de participer aux Jeux de la francophonie en 2005 au Niger. Côté études, je passe un Baccalauréat S mais ne poursuis pas du fait de la difficulté de mener de front sport et études. À cette époque, je gagne bien ma vie.

À l'âge de 24 ans, le club ne renouvelle pas mon contrat. Je me retrouve au chômage. En attendant de retrouver un club professionnel, je participe à un stage organisé par l'UNFP afin de me maintenir en condition physique.

### CHERCHER UNE RECONVERSION

N'ayant aucun contrat, je dois rebondir. Avec la cellule de reconversion de l'UNFP, je travaille sur mon projet : ouvrir une boulangerie avec mon épouse. L'organisme m'aide à trouver des formations et des financements.

En 2011, je suis la formation Banette de quatre mois pour devenir artisan boulanger. En 2012, Quellier Boulangerie ouvre ses portes et emploie 10 salariés à proximité de Caen.

Quitter le monde du football professionnel à 24 ans n'est pas évident. Cela représentait pour moi un échec même si la conjoncture économique ne facilitait pas l'accès à des clubs pros. J'étais jeune et avais encore envie de jouer.

Il est prudent de concilier sport et études pendant sa carrière sportive mais encore faut-il en donner les moyens aux joueurs professionnels. L'UNFP leur apporte des solutions. Sans cette structure, les situations pourraient être dramatiques.

Quoiqu'il en soit, même si je retrouve aujourd'hui quelques-unes des sensations éprouvées dans le football... la passion, le jeu, le terrain, l'ambiance et l'esprit collectif me manquent. ”



**Nicolas Rabuel**  
Football - Défenseur - 36 ans



## Ne pas rater le coche

J'ai suivi le sillage de mon père qui était dirigeant, entraîneur et joueur d'un club de football amateur.

J'ai pratiqué ce sport dès l'âge de six ans. J'ai effectué par la suite des stages de perfectionnement organisés par l'Olympique Lyonnais pendant 6 ans. J'ai été repéré par les recruteurs du club au bout de la 4<sup>ème</sup> année de stage. J'avais 10 ans. Je n'avais donc pas l'âge d'intégrer le Centre de formation. Mes parents ont décidé de vendre leur commerce pour venir s'installer près du Club et ont fait des allers-retours pendant quatre ans. Je suis entré en internat au Centre de formation de l'Olympique Lyonnais à 14 ans. En 1999, à l'âge de devenir Professionnel, Jean-Michel Aulas et Bernard Lacombe me proposent de signer un contrat d'un an. Malheureusement, je pars en vacances. Ils recrutent d'autres joueurs. Je me retrouve sans club.

Je signe alors en CFA à Angoulême, un coup dur à encaisser. Après avoir fait ma carrière au sein de plusieurs clubs, je dois l'interrompre en 2010, suite à une blessure sérieuse. J'ai 33 ans, il me reste aujourd'hui huit mois de contrat au Club de Boulogne-sur-Mer.

### VITE REBONDIR

J'ai passé des diplômes tout au long de ma carrière sportive dans la perspective de ma reconversion. J'ai rencontré le Président et l'entraîneur du club de Boulogne-sur-Mer pour les informer que je souhaitais rester dans le milieu du football. Je leur ai proposé de me mettre à leur disposition pour assister à des matchs afin d'observer les futurs adversaires du club, intervenir dans le recrutement de joueurs. Je ne voulais surtout pas rester inactif. Mon idée les a intéressés. Ils m'ont confié des missions d'observation, de recrutement afin de tester mon œil. Mon travail leur a plu. J'ai été nommé responsable de la cellule recrutement à la fin de la saison 2010.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2007-2011**

US Boulogne-sur-Mer

**2005-2007**

Nîmes Olympique

**2004-2005**

AS Cannes

**2002-2004**

FC Rouen

**2000-2001**

CS Louhans-Cuiseaux, AS Nancy

**1999-2000**

AS Angoulême-Charente 92

**1989-1999**

Olympique Lyonnais

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2013**

Brevet d'Etat 2<sup>ème</sup> degré

Master 2 Management et Marketing, faculté de Lyon

**2011**

Brevet d'Etat 1<sup>er</sup> degré

**1998**

Baccalauréat STT

Tout en gardant cette fonction, je deviens entraîneur-adjoint l'année suivante. En 2013, le directeur sportif part à la retraite. Une nouvelle équipe arrive et me pousse plus ou moins vers la sortie. J'ai heureusement l'opportunité d'entraîner les moins de 19 ans nationaux du club à ce moment-là.

En novembre 2013, le club de Valenciennes, le VAFC, me propose d'intégrer le staff technique afin de mettre en place une surveillance des adversaires de Valenciennes et de réaliser des présentations vidéo de ces derniers à ses propres joueurs.

### UN ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR

J'ai arrêté mes études après l'obtention de mon Baccalauréat STT option commerce, lorsque j'ai signé mon premier contrat de footballeur professionnel. Je voulais me consacrer pleinement à mon sport. Un élément déclencheur m'a conduit à revoir mes priorités : un joueur de l'équipe âgé de 28 ans a connu un gros problème de genou qui l'a obligé à stopper net sa carrière. Face à ce verdict sans appel, je me suis posé la question suivante : qu'est-ce que je ferai avec pour seul bagage mon baccalauréat ? J'ai fait appel à l'UNFP pour anticiper ma reconversion professionnelle. Mon objectif était de me former et passer des diplômes pour rester dans le monde du football.

Dès 2003, j'ai enchaîné la préparation des diplômes d'Etat d'entraîneur de football que j'ai complétés par un Master 2 de Management et marketing du sport professionnel à la faculté de Lyon. Je voulais m'ouvrir plusieurs portes de sortie ne sachant pas si je pourrais exercer le métier d'entraîneur tout au long du reste de ma vie professionnelle.

Au-delà de la simple acquisition de diplômes, les différents postes que j'ai occupés au sein du Club de Boulogne-sur-Mer (entraîneur, recruteur, observateur, vidéo) m'ont permis d'acquérir une expérience que je peux remettre en pratique aujourd'hui à Valenciennes.

Mais si je suis resté dans le monde du football, j'ai tout de même quitté ma passion. J'ai exercé le métier de sportif de haut niveau pendant 25 ans sans m'en rendre compte !

### ÊTRE BIEN ACCOMPAGNÉ

Lorsque vous entamez votre reconversion professionnelle, l'accompagnement de l'UNFP est essentiel. Mais il faut aussi ressentir l'envie de passer à autre chose car vous êtes vous-mêmes l'élément moteur de votre changement.

“ **JE VOULAIS ME  
CONSACRER PLEINEMENT  
À MON SPORT.** ”

Lorsque je m'occupais des jeunes, je leur montrais le parallèle existant entre les exigences du terrain et celles du monde personnel et professionnel. Ce genre de messages doit leur être véhiculer régulièrement. Si je suis dans ma situation aujourd'hui, c'est parce que j'ai su anticiper. Ce n'est pas lorsqu'on est au chômage qu'il faut y réfléchir. Ce temps est souvent trop court pour faire des formations et acquérir de l'expérience.

Par ailleurs, le profil des sportifs de haut niveau est intéressant pour les recruteurs car ce sont des personnes qui savent gérer la pression, qui aiment le challenge et la compétition.

Il y a, il est vrai, des joueurs qui sont à l'abri du besoin et connaissent un réel confort de vie. Mais rester toute la journée à la maison sans rien faire peut parfois être difficile psychologiquement.

Au final, que l'on réussisse ou non, il est indispensable d'avoir un bagage scolaire, et ce, tout en pratiquant son sport. L'UNFP est là pour aider les footballeurs à passer des diplômes sportifs ou extra-sportifs pendant leur temps libre, notamment *via* le e-learning ou des horaires aménagés. ”



**Gaël Sanz**

Football - Défenseur central - 37 ans



## Un diplôme avant tout

Originaire des Ardennes du côté de Charleville Mézières, j'ai pratiqué le football dès l'âge de 6 ans, à l'exemple de mon père et de mon grand frère.

Ce sport est devenu une passion. J'ai été repéré par un recruteur du stade de Reims en 1989. J'ai intégré leur centre de formation et débuté les compétitions. Après avoir suivi un cursus classique d'études jusqu'en 3<sup>ème</sup>, avec des horaires aménagés, je suis entré au club de Lille OSC où j'ai passé un BEP Vente action marchande. J'ai ensuite arrêté mes études pour me consacrer à ma carrière de footballeur professionnel.

### CARRIÈRE SPORTIVE

#### 2002-2011

ES Troyes AC – Capitaine du club troyen lors de sa dernière saison en tant que joueur de football professionnel (2010/2011)

#### 1999-2002

AS Beauvais

#### 1994-1999

Lille OSC

### PALMARÈS

#### 2000

Champion de France National avec l'AS Beauvais

### PARCOURS PROFESSIONNEL

#### 2011-2013

Parcours individualisé pour l'obtention de la carte professionnelle d'assurance

#### 1994-1995

BEP Vente action marchande

### UNE CARRIÈRE ARRÊTÉE BRUTALEMENT

L'arrêt a été brutal. Blessé à 25 ans, j'ai continué à jouer mais je savais que le temps m'était compté. J'ai alors beaucoup travaillé sur moi-même afin de préparer mon arrêt de carrière. Lorsque vous êtes face à vos supporters, vos émotions sont multipliées par dix ; ces ressentis sont difficiles à oublier. Ne pas anticiper cet arrêt peut avoir de terribles conséquences.

Je suis entré en contact avec Jacques Glassmann qui s'occupe de la reconversion des joueurs professionnels de football au sein d'Euro Sports Reconversion. J'ai effectué un bilan de personnalité et ai intégré Euro Sports Assur, filiale du syndicat des footballeurs en 2011, à la fin de ma dernière saison avec l'ES Troyes AC. J'ai ensuite construit un parcours individuel de formation de 200 h à Paris avec l'aide de Jacques Glassmann, en parallèle d'un stage de 15 mois chez Euro Sports Assur afin d'obtenir ma carte professionnelle, me familiariser avec le vocabulaire des assurances et acquérir des compétences sur la gestion. J'ai été recruté au sein de cette structure en CDI le 1<sup>er</sup> juillet 2013.

### LE REGARD DES AUTRES

Lorsque j'étais en formation, je ne me présentais pas comme ancien footballeur professionnel afin d'éviter d'avoir à affronter le regard des autres, souvent négatif. J'ai évoqué puis parlé de mon expérience de footballeur professionnel au fur et à mesure

des formations. De manière générale, le footballeur professionnel est adulé, détesté, jugé, noté. Il sert d'exécutoire aux personnes qui travaillent toute la semaine et regardent un match à la télévision le week-end.

“ **PENSER À SON  
APRÈS-CARRIÈRE EST UNE  
QUESTION DE MENTALITÉ.** ”

Nous vivons notre sport de haut niveau avec passion. Nous ne sommes pas des êtres ordinaires en ce sens que nous supportons de fortes contraintes psychologiques ne serait-ce que du simple fait de jouer devant 30/40 000 personnes chaque week-end. Côté financier, nous pouvons gagner beaucoup d'argent. Mais cela ne dure qu'un temps. Rares sont ceux qui peuvent vivre des revenus touchés pendant leur carrière sportive. On ne peut pas nous reprocher nos revenus, je pense que tout un chacun les accepterait s'ils se présentaient à lui. Et puis, beaucoup d'entre nous ont connu des histoires de vie qui n'ont pas toujours été simples et en profitent.

### **SAVOIR S'ORGANISER**

Lorsque je suis arrivé en formation, j'ai été perdu. Assisté pendant 15 ans, je me retrouvais seul, tous les jours, pour organiser et gérer mes modules de formation, appréhender l'outil informatique. Des débuts très difficiles.

Les émotions éprouvées au football m'ont en revanche permis de mieux gérer le stress, de m'adapter, de communiquer plus facilement avec les gens... Ce qui me manquait, c'était les compétences métiers.

### **PENSER RECONVERSION**

Aujourd'hui, je constate qu'on concilie de plus en plus le sport, les études et l'éducation. Je suis persuadé que cela ne peut aller qu'en s'améliorant. J'interviens au sein de l'UNFP sur les droits et devoirs du joueur. Pour moi, l'anticipation est le maître-mot pour la force collective que représentent les footballeurs, le syndicat et les éducateurs.

Penser à son après-carrière est une question de mentalité. Des actions mises en place par les clubs professionnels peuvent contribuer à aider les joueurs sur ce sujet. À Troyes par exemple, les joueurs visitent des entreprises, jouent dans la maison d'arrêt afin d'échanger avec des personnes étrangères au monde sportif. Je voudrais ici soulever le cas des « footballeurs professionnel de masse ». On ne parle jamais d'eux et pourtant ils connaissent des moments difficiles. Ces sportifs cumulent petits clubs et chômage. Lorsqu'ils atteignent l'âge de 30 ans, ils n'ont rien construit et ne sont pas armés pour affronter leur après-carrière. C'est catastrophique.

Je suis très heureux dans ma nouvelle vie professionnelle même si je sais que je ne pourrai jamais rendre au ballon rond ce qu'il m'a apporté. ”



**Claire Supiot**

Natation - Papillon - 46 ans

### PALMARÈS

- > 9 fois championne de France du 200m papillon en bassin de 50m
- > Recordwomen de France du 200m papillon

#### 1988

Sélection aux Jeux Olympiques d'été à Séoul (200m papillon)

### PARCOURS PROFESSIONNEL

#### 2008

Services des Sports du Conseil général de Maine-et-Loire puis Direction de la communication en charge de la communication des services sociaux.

#### 1990-2006

Maître-nageur/entraîneur (écoles primaires)

#### 1984-1990

Sport-Études à Dinard



## Vous repartez à zéro et surtout vous le faites dans l'anonymat

J'ai d'abord appris à nager pour des raisons de sécurité et pour suivre mon grand frère. Puis j'ai obtenu des résultats au niveau régional. Je suis donc partie en Sport-Études à Dinard de 1984 à 1990. J'y ai fait une très belle rencontre, celle de l'entraîneur de natation Jacques Meslier (décédé le 25 janvier 2014), qui m'a amenée au plus haut niveau sportif et m'a permis de devenir la battante que je suis aujourd'hui.

À l'époque, je poursuivais mes études, au collège puis au lycée de Saint-Malo (35). Mais il était très difficile de concilier études et sport. Nous n'avions pas d'aménagement d'horaires spécifique mais pouvions faire plus de sport en restant dans une structure club. J'ai arrêté de nager en 1990. Je me suis mariée et ai eu trois enfants. Parallèlement, j'ai poursuivi ma carrière comme maître-nageur pour des écoles primaires puis comme entraîneur. On m'a diagnostiqué la maladie de Charcot-Marie-Tooth (maladie neurologique et héréditaire) en 2006. J'ai été contrainte de quitter mon emploi de maître-nageur pour inaptitude. Je suis reconnue travailleur handicapé.

### ACCEPTER D'ÊTRE RECONNUE TRAVAILLEUR HANDICAPÉ

Lorsqu'on a été athlète de haut niveau, c'est très dur. Surtout par rapport à son corps qu'on a dompté pendant des années. Mon expérience m'a permis de ne pas accepter cette fatalité. J'ai rebondi vers une autre carrière professionnelle. En tant que maître-nageur, j'avais le statut de fonctionnaire. Cette volonté de toujours avancer ainsi que la rencontre d'un élu du Conseil Général ayant reconnu mes compétences professionnelles m'ont permis de bénéficier d'une mutation et d'une reconversion, en 2008, dans la communication au sein du Service des sports du Conseil Général de Maine-et-Loire. Ma maladie ayant évolué, j'ai été mutée à la Direction de la communication et suis en charge de la communication des services sociaux.

J'ai bénéficié de formations autour de l'informatique, la communication, l'écriture, le social... qui m'ont amené à découvrir des langages nouveaux par rapport à celui du sport. J'aime à penser qu'à présent, professionnellement, je suis capable de parler plusieurs langages : sport, communication, handicap, langage social, parental et bien sûr... langage féminin !

Ces années en tant qu'athlète m'ont apporté des valeurs comme l'empathie, la compréhension, la rigueur et la reconnaissance. J'ai développé un fort esprit d'analyse : il faut très vite prendre des décisions face aux situations et aux concurrentes pour gagner en compétition ou à l'entraînement. J'ai appris à être persévérante, à me remettre en question, à penser collectif.

Cette acquisition de valeurs et de compétences n'aurait pas été possible sans une solide éducation.

## “ IL NE FAUT SURTOUT PAS S'ENFERMER DANS SA COQUILLE DE CHAMPION. ”

Lorsque vous évoluez dans le monde sportif de haut niveau, il faut être le meilleur. Vous avez des références, des repères. Quand vous le quittez, il n'y a plus personne. C'est fini. Vous entrez dans un monde qui n'a pas les mêmes codes. Vous repartez à zéro et dans l'anonymat.

### LE MONDE DE MONSIEUR ET MADAME TOUT LE MONDE

Personnellement, j'ai dû tout apprendre, que ce soit au niveau de ma vie de mère de famille, de femme mariée ou de femme active. Le fait d'exercer dans le milieu de la natation m'a au départ un peu rassuré. Mais je n'en tirais pas la même satisfaction que lorsque je gagnais des compétitions. Il me manquait l'adrénaline. Je l'ai cherchée ailleurs, à travers la moto, parfois même à l'extrême, aux limites de la prudence, de la vitesse.

Je pense qu'en arrêtant le sport, les sportifs de haut niveau sont comme de grands adolescents qui doivent trouver leurs propres limites dans le monde de « Monsieur et Madame Tout le monde ». Il est indispensable de prévoir cette transition afin de pouvoir préparer son entrée dans une autre vie professionnelle, certes souvent moins exaltante que les sommets atteints lors d'une carrière sportive.

Il faut laisser le temps aux athlètes de haut niveau de s'adapter à cette nouvelle vie. N'oublions pas non plus la nécessaire mobilisation de moyens financiers pour leur formation. Pour l'entreprise, un athlète qui va bien, qui porte des valeurs morales, est un réel retour sur investissement.

Lorsque j'étais athlète, je ne me suis jamais coupée du « vrai monde ». En Sport-Études, au collège ou au lycée, mes amis n'étaient pas tous des sportifs. Je savais ce que je voulais et où je voulais aller, en sachant qu'à 20 ans, je pouvais m'amuser comme les autres.

### À 46 ANS, J'AI TOUJOURS ENVIE D'ÉVOLUER

Il ne faut surtout pas s'enfermer dans sa coquille de champion. La natation est un sport qui se pratique jeune dans le milieu professionnel. À 18-20 ans, il est difficile de se projeter vers l'avenir. On vit pour notre sport. S'ouvrir sur le « monde d'à côté » est loin d'être simple d'autant que nous sommes assistés et accompagnés durant notre carrière sportive de haut niveau. Nous ne sommes jamais seuls.

Mais attention, nous sommes perçus comme des bijoux par nos Fédérations parce que nous sommes « rentables ». Il faut préserver notre équilibre familial et s'y ressourcer afin d'éviter de se prendre trop au sérieux.

À contrario, la famille ne doit pas être déçue ou effrayée lorsqu'on arrête la compétition. Et il ne faut pas s'angoisser par les réactions des gens que l'on fait rêver par nos résultats et qui ne comprennent pas pourquoi on met un terme à cette carrière.

Il existe un « après-carrière » qu'il faut préparer et accompagner. C'est une autre vie qui commence, avec ses challenges.

Pour ma part, à 46 ans et loin des compétitions, j'ai toujours envie d'évoluer professionnellement, de donner le meilleur de moi-même. Je remercie chaque jour mes parents qui ont su naturellement m'accompagner et me soutenir. Je remercie encore une fois mon entraîneur Jacques Meslier qui, au-delà de la performance, a fait de moi une femme de caractère prête à relever les défis et les challenges de la vie. Sa dernière « leçon » m'a permis de relativiser le deuil d'une carrière de sportive de haut niveau dans laquelle il a su me guider. ”



**Yann Synaeghel**  
Football - Milieu - 37 ans



## S'adapter aux situations

J'ai baigné dans le monde du football dès ma naissance : mon père, Christian Synaeghel, était footballeur professionnel international.

Il a joué avec les mythiques Verts, l'AS Saint-Étienne, aux côtés desquels il a remporté trois championnats de France et deux Coupes de France.

À l'âge de 14 ans, j'ai reçu des propositions de clubs - dont l'AS Saint-Étienne - lors de sélections régionales. J'avais l'ambition de faire la même carrière sportive que mon père. J'ai signé à Saint-Étienne. Mais le Club n'était plus au top niveau à l'époque et ces années ont plutôt été difficiles. À 21 ans, j'ai quitté Saint-Étienne pour continuer à vivre de ma passion dans d'autres clubs de niveau inférieur.

Côté études, j'ai obtenu un baccalauréat ES à 18 ans. Lorsque j'étais au Club de Béziers à 23 ans, je me suis inscrit dans une école d'architecture à Montpellier. Mais j'ai choisi de me consacrer essentiellement à la pratique professionnelle du football. Il était difficile de cumuler entraînements, matchs le week-end et allers-retours entre Béziers et Montpellier.

### CARRIÈRE SPORTIVE

**2004-2005**  
ES Wasquehal (Belgique)

**2003-2004**  
Brest

**2002-2003**  
Cherbourg

**2001-2002**  
Lusitanos

**2000-2001**  
FA L'Île Rousse

**1999-2000**  
Béziers

**1998-1999**  
Sète

**1994-1998**  
AS Saint-Étienne

### PARCOURS PROFESSIONNEL

**2004-2005**  
Formation conducteur de travaux  
à Croix (59)

**1994**  
Baccalauréat ES au Lycée Tezenas  
du Montcel à Saint-Étienne

### QUITTER LE MONDE DU FOOTBALL

Lorsque j'ai quitté le football à 31 ans, j'étais plutôt content. Mais l'adrénaline et surtout l'excitation que vous ressentez lorsque vous avez le ballon au pied et que vous devez prendre la bonne décision en une seconde pour marquer m'ont très vite manqué. Les années passées à exercer un sport de haut niveau ne s'oublient jamais. Elles restent gravées en vous.

J'ai eu la chance de rencontrer Jacques Glassmann qui m'a aiguillé pendant deux ans pour trouver ma voie. Sans cet accompagnement, ma reconversion aurait été plus compliquée.

En tant que joueur, nous vivons dans une bulle, cocoonés par un staff technique qui fait tout. À 31 ans, j'avais du mal à engager des démarches, téléphoner pour obtenir un renseignement. Passer d'une vie sportive de haut niveau à une vie classique est vraiment délicat.

## ENLENER LE PROCESSUS DE RECONVERSION

Je jouais encore en Belgique quand le processus de ma reconversion a commencé. J'ai passé un bilan de compétences et des tests afin de dégager les traits de ma personnalité, déterminer ce que je voulais faire. Dans le même temps, j'ai fait l'acquisition d'une maison à Lille que j'ai entièrement retapée. Cela m'a plu. J'en ai discuté avec Jacques Glassmann qui m'a alors proposé de partir vers le secteur du bâtiment. J'ai suivi une formation de conducteur de travaux en alternance pendant deux ans. Une période très éprouvante car je travaillais trois jours en chantier, suivais deux jours de cours, des entraînements tous les soirs en Belgique et jouais des matchs le week-end. Mais j'ai tenu.

“ J'AI SUIVI UNE  
FORMATION DE CONDUCTEUR  
DE TRAVAUX EN ALTERNANCE  
PENDANT DEUX ANS. ”

À l'issue de ma formation, j'ai été recruté dans un bureau d'études axé sur la conception de maisons passives, un concept de construction très basse consommation caractérisée par une très forte isolation thermique, la présence d'air dans l'enveloppe du bâtiment ne nécessitant pas l'existence d'un système de chauffage. Mais le directeur part avec la caisse au bout de quatre mois.

Je décide de créer une entreprise de construction ossature bois avec un architecte et un collègue charpentier. Mais ce dernier jette l'éponge. J'envoie donc des CV sur toute la France.

## DU SPORT À L'ENTREPRISE

Un bureau de recrutement situé sur Paris m'a répondu le premier. J'ai passé un entretien et ai été recruté par Socalog, une société pour la construction et l'acquisition de logements. Aujourd'hui, je suis responsable du service technique qui veille au bon état des bâtiments.

Si l'entreprise m'a donné ma chance c'est probablement du fait de mon parcours sportif et de ma détermination quant à ma reconversion qui s'est étalée sur sept ans. Je leur ai montré mon envie et ma capacité à m'adapter aux situations. A cette époque mon CV était plutôt mince et comprenait un baccalauréat et une formation non-diplômante.

## LA RECONVERSION ? ON N'Y PENSE PAS

Quand on est dans son activité sportive, la seule idée en tête est ce qui se passe sur le terrain, chaque jour, chaque week-end. Si vous commencez à penser à l'après, vous posez déjà un pied hors de votre sport. Un footballeur de haut niveau reste jeune homme de 18 à 28 ans !

Sans l'UNFP, je n'aurais rien fait : j'étais complètement déboussolé. Ils m'ont aidé à réfléchir et faire mûrir mon projet de vie. Ce qu'ils font est extraordinaire. ”

## L'après-carrière

Comment accompagner les sportifs ?

### *Franck Le Goff*

Coach adjoint JSF Nanterre

Franck Le Goff est un joueur de Basket mais avant un entraîneur. C'est à la JSF Nanterre qu'il a pris ses quartiers depuis une dizaine d'années.

Des reconversions difficiles, des joueurs blessés, il en a connu. Il nous livre ici son expérience sur l'après-carrière, un sujet difficile à aborder face à des jeunes en quête de réussite sportive. Mais le coach est là pour les aider et les accompagner.

Pour les plus jeunes, la formation passe aussi par une tête bien remplie mêlant scolarité et sport.

Regarder la vidéo

► TÉMOIGNAGE DE FRANCK LE GOFF





# Sport et reconversion

Opcalia vous accompagne

**P**artenaire du monde sportif, Opcalia accompagne aujourd'hui les clubs, fédérations et associations dans leur ingénierie financière de formation et leur politique d'emploi et s'engage également à faciliter la reconversion professionnelle des athlètes de haut niveau ayant quitté l'univers de la compétition.

Fort de son observatoire « *Sport et reconversion* » mis en place en 2013, Opcalia travaille sur l'anticipation de la formation et l'après-carrière de ces professionnels.

Souvent focalisés sur leurs performances sportives, les athlètes de haut niveau ne tiennent pas toujours compte de leur après-carrière. Avec plus de 95 000 entreprises adhérentes, Opcalia soutient ces derniers en créant une passerelle entre univers du sport et monde de l'entreprise au travers d'actions concrètes : recueil des besoins en recrutement auprès de ses entreprises, identification des postes et ciblage des compétences nécessaires, mise en relation avec les structures dédiées qui aident les sportifs à construire un projet professionnel, à l'exemple de l'APEC... et ce, tout en travaillant sur les compétences acquises par les sportifs de haut niveau et transférables dans le milieu professionnel « classique ».

Pour les sportifs salariés, Opcalia finance des projets avec l'Agence XV (rugby), Eurosport Reconversion (football) ou encore les Syndicats de joueurs professionnels ayant des dispositifs d'accompagnement.

S'agissant des sportifs non-salariés, Opcalia propose entre autres de mobiliser des dispositifs tels que la convention d'insertion professionnelle, mesure permettant aux entreprises de recruter un sportif de haut niveau pendant sa carrière grâce à des mises à disposition durant lesquels il se forme sur son futur poste.

Et afin de ne pas laisser de côté les jeunes dont le projet sportif n'a pas abouti, un accompagnement spécifique facilitant l'identification de leurs attentes, leurs projets, vise leur insertion dans la vie professionnelle dite « classique » *via* le contrat de professionnalisation ou les emplois d'avenir.





Pour en savoir plus :  
[opcalia.com](http://opcalia.com)