

Vies d'athlètes



Le guide des athlètes de haut niveau

LES PARTENAIRES INTERNATIONAUX DU MOUVEMENT OLYMPIQUE

Coca-Cola

 **Manulife**

Atos
Origin




OMEGA

Johnson & Johnson

Panasonic





lenovo

VISA

Sommaire

- 1.** L'athlète de haut niveau et son environnement p. 6
- 2.** L'athlète de haut niveau et la performance p. 10
- 3.** L'athlète de haut niveau et sa formation p. 14
- 4.** L'athlète de haut niveau et sa reconversion p. 18
- 5.** L'athlète de haut niveau et son suivi médical p. 22
- 6.** L'athlète de haut niveau et ses revenus p. 26
- 7.** L'athlète de haut niveau et les médias p. 30



Henri Sérandour
Président du CNOSF
Membre du CIO

Chers athlètes,

Il m'est particulièrement agréable de présenter le guide des athlètes de haut niveau dont la rédaction a été conduite par les membres de notre commission de ces mêmes athlètes.

Ce guide est, dans sa forme, original et pratique.

Original, car chacun des chapitres est construit autour de témoignages de nombreux champions.

Cette mise en partage des expériences personnelles est très utile pour les sportifs qui s'interrogent sur les voies et les moyens à emprunter pour satisfaire leurs projets de formation et d'insertion.

Le langage utilisé est très « parlant » et me paraît parfaitement convenir à nos jeunes sportives et sportifs.

Pratique, par sa commodité de consultation. Il est un ouvrage à lire puis relire par partie selon les besoins de chacun. Je suis certain qu'il accompagnera efficacement nos athlètes dans la conduite de leur trajectoire personnelle, motivée par le double projet d'épanouissement sportif et social.

Je remercie l'équipe des dirigeants, cadres et sportifs de haut niveau, qui a su concrétiser le souhait de nombreux sportifs de disposer d'un guide conseil dans leur vie d'athlète.

Avec tous mes vœux de réussite à chacun et chacune des lecteurs de ce guide,

Bien sportivement,

Henri Sérandour

Edito



Sergey Bubka

Président de la Commission
des Athlètes du CIO

Chers athlètes,

C'est un honneur doublé d'un grand plaisir que de vous présenter ce recueil, écrit par des athlètes, pour des athlètes. Ce manuel a été élaboré dans le but de vous accompagner dans les différentes facettes de votre vie ; de la salle d'entraînement au monde du travail, de la sphère privée à la vie publique.

Ce livret, réparti autour de sept thèmes majeurs, reprend des sujets qui vous concernent au quotidien. J'espère que ces témoignages vous inspireront et vous aideront à réaliser vos rêves d'athlètes tout autant que vos aspirations plus personnelles.

Placer les athlètes au cœur du Mouvement Olympique est un engagement majeur du Comité International Olympique. Cet engagement se traduit au travers des différents travaux de la Commission des athlètes du CIO, mais aussi par de multiples initiatives menées à l'échelon national.

Je tiens à remercier chaleureusement la Commission des Athlètes de Haut Niveau du CNOSF pour avoir développé ce guide. Ce travail démontre la place accordée aux athlètes au sein du CNOSF, et je ne peux que vous en féliciter.

Je vous souhaite à chacun beaucoup de réussite dans votre carrière sportive et personnelle.

Sergey Bubka



Sandra Dimbour

Co-présidente de la Commission
des Athlètes de Haut Niveau
du CNOSF



David Douillet

Co-président de la Commission
des Athlètes de Haut Niveau
du CNOSF

Chers athlètes,

Cher(ère)s ami(e)s,

La Commission des Athlètes de Haut Niveau (CAHN) du CNOSF a pour mission de représenter les athlètes de haut niveau, de faire entendre leur voix au sein du CNOSF et de défendre leurs intérêts auprès des autres institutions sportives.

Elle travaille en relation avec la Commission des Athlètes du CIO.

Ton engagement sportif t'occupe à temps plein, tu y mets toute ton énergie, tu dois non seulement gérer ton quotidien mais aussi anticiper le temps qui suivra ta carrière.

C'est pourquoi nous avons décidé de t'apporter un soutien afin de mieux t'orienter dans la concrétisation de ton projet de « vie », par une prise de parole directe et pertinente sur ton environnement à travers un recueil de témoignages d'athlètes de tous horizons.

Ainsi, nous souhaitons que ce guide intitulé « vies d'athlètes » te permette de te poser dès maintenant les bonnes questions pour ta vie de demain.

Sandra Dimbour et David Douillet



Frédéric Belaubre

L'athlète de haut niveau et son environnement

Ta fédération : « Une interlocutrice privilégiée » **Isabelle Sévérino**

Ton club : « J'y ai trouvé la sécurité, la meilleure voie vers la réussite » **Victoria Ravva**

Tes supporters : « Aujourd'hui, certains sont devenus des amis » **Tony Estanguet**

Ta famille : « Auprès de ma famille, je me suis retrouvé » **Paul-Henri De Le Rue**

L'équipe de France : « Honore tes sélections » **Raymond Domenech**

« Ma priorité est l'équipe de France » **Tony Parker**



Isabelle Sévérino

27 ans - Championne d'Europe de gymnastique 2005, médaillée mondiale de bronze 1996 - Toujours en activité - Depuis 2000, gérante d'une société de communication.

« Ta "fédé", une interlocutrice privilégiée... »

Quels rapports entretenir avec sa fédération ?

Ta "fédé" est ta famille sportive. Elle te suit tout au long de ta carrière. En tant que telle, elle doit être une interlocutrice privilégiée. Donc, tu ne dois pas hésiter à faire le premier pas vers elle. Ta priorité doit être de communiquer avec elle, de lui exposer tes problèmes, tes soucis ou tes projets. Si tu démontres une idée claire, une envie de les résoudre ou d'aller vers l'avant, tu trouveras toujours une écoute, puis une aide. Quand j'ai voulu reprendre ma carrière après un break de trois ans ou quand j'ai voulu monter ma société, ma "fédé" m'a énormément épaulée.

Une fédération est réellement à l'écoute ?

Oui, oui, beaucoup plus que ce que l'on croit ! Dans une "fédé", nombreuses sont les personnes bossant vraiment pour les athlètes, pour que notre passage dans le haut niveau se passe bien. Aussi, il faut vraiment respecter ces personnes. Sinon, tu dois être aussi à l'écoute des infos diffusées ou relayées par ta "fédé". Souvent, l'athlète les prend par dessus la jambe, il a tort. Il est important de se tenir au courant de ce qu'il se passe autour de soi et au sein même de sa famille sportive.

« Ta famille : ton refuge, ta soupape »

Et la vraie famille, ta famille, quelle place doit-elle tenir ?

Avant tout, un soutien moral et affectif ! Elle doit être ton refuge, ta soupape. Elle est l'endroit privilégié où tu te ressources, où tu retrouves tes racines... et une vie normale.

Le club joue aussi un rôle prépondérant dans la vie d'un(e) athlète, comment le définis-tu ?

À l'image d'un entraîneur, le club doit t'accompagner tout au long de ta carrière, quelque soit ton niveau. Avec lui, tu es vraiment dans le partage, dans l'échange. Les bénévoles du club représentent ton premier soutien sportif, t'accordent une première reconnaissance et, logiquement, favorisent ton épanouissement. Il faut respecter cet échange.

L'athlète de haut niveau et son environnement

« Fidélité au club »

« Fin 1995, je suis venue de Géorgie pour jouer au R.C. Cannes. Malgré des propositions extérieures intéressantes, je n'ai jamais eu envie de le quitter. Je m'y sens comme dans une famille, protégée et aimée : c'est primordial ! J'y ai trouvé une sérénité, donc la meilleure voie vers la réussite. La fidélité joue aussi sur ta façon de jouer. En compétition, tu te bats pour cette famille, tes dirigeants, pour l'histoire du club, tes supporters, tes amis et pour ta ville... »

Victoria Ravva 31 ans - Championne d'Europe de volley-ball en 2002 et 2003, onze fois championne de France entre 1996 et 2007 - En activité.



« Ma priorité, l'équipe de France »

« Depuis l'âge de 14 ans, ma priorité est l'équipe de France. Aussi, avant de signer mon contrat chez les « Spurs » de San Antonio, j'ai tout de suite précisé qu'elle le resterait. Si tu annonces la couleur dès le premier jour, les problèmes de cohabitation entre ton club et ta fédération ne se poseront logiquement pas. À ce jour, je n'en ai jamais eus. Toutefois, si tu ne prévois pas d'entrée, tout le monde évoluera dans le flou, jouera sur les mots et tu te retrouveras pris entre deux feux... donc, pas dans les meilleures dispositions pour être performant. »

Tony Parker 25 ans - Vainqueur du championnat « NBA » en 2003, 2005 et 2007 (meilleur joueur de la finale), médaillé de bronze aux championnats d'Europe en 2005, champion d'Europe junior en 2000 - En activité.

« Avoir des supporters : le "must" ! »

« Au sein de notre fédération, nous avons un groupe de supporters surnommé "La Tribu" présent sur tous les grands événements internationaux. J'ai fait leur connaissance aux Jeux de Sydney en 2000. Honnêtement, j'appréhendais un peu de les côtoyer. Je m'en suis d'abord protégé. Puis, petit à petit, je suis allé vers eux. Avant la compétition, quand la pression redouble et quand les journées sont interminables, c'est une chance de les avoir : ils ne te veulent que du bien ; ils croient en toi ; ils ont confiance en toi ; ils sont uniquement là pour t'aider. Alors, aux Jeux d'Athènes en 2004, je m'en suis vraiment servi. Grâce à leur présence, tu bascules dans une aventure humaine, tu ne pagayas pas tout seul comme lors de tes entraînements, tu te lances pour toi et aussi pour eux. Mieux encore, tu peux ainsi partager ta médaille avec eux : le "must" du "must" ! Partager sa médaille juste après un podium, mais qu'est-ce que c'est bon ! Aujourd'hui, certains sont même devenus mes amis. »

Tony Estanguet 29 ans - Champion olympique de canoë en 2000 et 2004, champion du monde en 2006 - En activité - Professeur de sport.



l'œil de la Commission

Jamais sans les miens

- Communique avec ta fédération ;
- Sois fidèle à ton club, un appui permanent ;
- L'équipe de France, ta priorité ;
- Tes supporters, un soutien et une source d'énergie ;
- Ta famille, tes amis, un équilibre moral et affectif ;
- En équipe, surpasse-toi pour les autres ;
- Une sélection internationale, une valeur ajoutée ;
- Partage tes succès.

« Je me suis retrouvé »

« Avant ma médaille, je menais une vie pépère. Après, ma vie a été bouleversée. Afin de ne pas perdre les pédales et surtout de ne pas attraper la grosse tête, je me suis replié au cœur de ma famille et dans ma région. Près des miens et de mes racines pyrénéennes, j'ai trouvé un refuge. Là, je me suis ressourcé, et surtout, je me suis retrouvé. »



Paul-Henri De Le Rue

23 ans - Médaillé olympique de bronze en snowboard cross 2006 - En activité.



« Les règles de sélection, un plus ! »

« Le football professionnel bénéficie de règles établies par ses instances européennes et internationales. Très précises, elles obligent le club à mettre ses joueurs à disposition de la sélection nationale. Dans notre sport, qui subit des pressions énormes de tous les côtés, ces règles apportent sérénité et tranquillité à tout le monde. Elles évitent toute pression malsaine pouvant interférer,

en tout premier lieu, sur la performance du joueur. Ainsi, le joueur n'est pas déchiré entre le club et la sélection nationale... même si le joueur, en général, est toujours prêt à honorer une sélection internationale, une vraie valeur ajoutée pour lui. »

Raymond Domenech 55 ans - Sélectionneur de l'équipe de France de football, vice-champion du monde en 2006 - Huit sélections internationales.



« L'équipe de France, une seconde famille »

« Être bien au sein de l'équipe de France est capital et t'amènera vers la performance individuelle et collective. Si tout le monde tire dans le même sens, a envie de se livrer à fond, et de se surpasser pour l'autre, les forces de chacun et les forces du groupe sont multipliées... comme pour notre équipe aux J.O. d'Athènes. La condition d'un tel état d'esprit est -avant tout- le respect de la personnalité de l'autre.»

Nicolas Touzaint 27 ans - Champion olympique d'équitation par équipe en 2006, champion d'Europe de concours complet en 2003 - En activité.



Pierre Fairbank

2 L'athlète de haut niveau et la performance

« Bien s'entraîner, la voie du podium » **Florian Rousseau**

« Fais du "rab" après l'entraînement » **Dimitri Yachvili**

« Surpasse-toi » **Myriam Lamare**

« L'autocritique est impérative » **Larbi Benboudaoud**

« Planifier sert à rebondir et avancer » **Laura Flessel-Colovic**



Florian Rousseau

33 ans - Triple champion olympique de cyclisme sur piste en 1996 et 2000, dix fois champion du monde entre 1993 et 2001 - Professeur de sport, depuis juillet 2005, entraîneur national au pôle « France » de l'INSEP.

« Bien s'entraîner, la voie du podium... »

Quelle est la première condition pour bien s'entraîner ?

Avant tout, aller à l'entraînement doit être un plaisir. Si tu y vas à reculons, tu ne t'investis pas, donc tu ne progresses pas. Le plaisir engendre une motivation. Cette motivation génère de l'engagement. Seul bien s'entraîner peut te mener au podium.

Avec quelle idée première en tête ?

Tout au long de mes quatorze ans de carrière, j'avais - tous les jours - en tête un jour J. Plus ce moment tant attendu approchait, plus l'échéance d'en découdre se profilait, plus je me sentais monter en puissance. Même si les Jeux Olympiques paraissent - parfois - un peu lointains, ils sont un moteur sans égal. Avec les moyens du jour, je m'appliquais à m'appliquer, je veillais à ne pas tricher avec moi-même en me trouvant des excuses bidons.

Aimais-tu ce passage obligé qu'est l'entraînement ?

Animé par la passion et par le plaisir, je ne me suis - franchement - jamais botté les fesses pour y aller. Quand je levais 5 kg en plus, je me faisais un plaisir de les convertir en 5/1000^{es} de seconde susceptibles un jour de se transformer en podium ! Aussi, j'ai surtout eu conscience d'être privilégié.

Privilegié ?

Parce que j'étais sur la voie que j'avais choisie : un luxe de nos jours ! Être athlète de haut niveau est une chance. Elle procure une vie extraordinaire, entre voyages, rencontres, défis et découverte de soi-même.

Lors de tes entraînements, étais-tu toujours investi à 100 % ?

Au début, tu veux être bon tout le temps, être parfait. Petit à petit, il te faut accepter de ne pas être le meilleur tous les jours sur tous les exercices. Sinon, tu te carbonises.

En as-tu souvent raté ?

Excepté pour blessure ou maladie, jamais ! Et même en ayant un mot d'excuses, je culpabilisais vraiment. Mon unique souci était de travailler, travailler. Parfois, mon entraîneur était obligé de me freiner. En zapper un par-ci, un par-là soit finalement dix-quinze sur une saison me paraissait énorme, donc inconcevable.

« En compét', seul le mental fait la différence... »

Pourquoi ce besoin incessant de travailler ?

Seul le travail fait la différence. De jour en jour, le travail te conforte, te procure de l'assurance et surtout te forge un mental en béton. Le jour J, seul ce mental fait la différence. Mes victoires viennent de grands enjeux comme les Jeux et les "Monde". Si je n'avais pas eu la compétition en ligne de mire, je n'aurais jamais pu travailler autant.

Dans quel état étais-tu lors de ces grands enjeux ?

Dans ma bulle, hermétique à tout ! Tu aurais pu avoir un malaise cardiaque à côté de moi, je ne m'en serais pas aperçu ! A ces instants, c'était moi et la compétition : prêt à entrer sur le ring...

L'athlète de haut niveau et la performance



« Individualise ton entraînement »

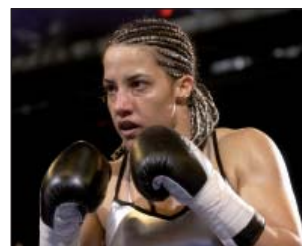
« La réussite d'un coup de pied est un travail de longue haleine. Elle nécessite de faire du rab dans son coin après l'entraînement de toute l'équipe. Quatre fois par semaine, durant une heure, je tape une cinquantaine de ballons. Cette répétition en solitaire est l'unique voie vers la confiance, l'assurance, donc vers la régularité dans la performance et un pourcentage élevé de réussite en match. Malgré ce travail personnel impératif à mon niveau, je prends toujours autant de plaisir à taper dans un ballon ! »

Dimitri Yachvili 26 ans - International de rugby, vainqueur du « Grand Chelem » en 2004, vainqueur du « Tournoi des Six Nations » en 2006 et 2007 - En activité.

« Seul le ciel est ta limite »

« En compétition, sur un ring, j'entre en transe... Je donne des coups sans vraiment faire mal, sans mettre une vie en danger. Je repousse mes limites physiques et psychologiques afin de me dépasser, de devenir quelqu'un d'autre. Un jour, à 45 secondes de la fin d'un combat s'annonçant perdu, sans doute parce que je me sentais en danger, j'ai soudain pris conscience de ma force. Je n'ai jamais retrouvé cet état incroyable. Ces états, seule la compétition les enfante. Voilà pourquoi elle nous fait tant courir ! »

Myriam Lamare 32 ans - Triple championne du monde de boxe en 2002, 2004 et 2005 - En activité.



Sabrina Jonnier 26 ans - Championne du monde de descente en V.T.T. 2006, vice-championne du monde 2003 et 2005 - En activité.

« Gère tes entraînements... »

« Après un accident grave, j'ai pris conscience de plusieurs choses. Avant l'accident, j'étais une casse-cou : à l'entraînement, je voulais gagner tout le temps, gagner à tout prix. Ainsi, je grillais une énergie dingue notamment mentalement. Puis, je me mettais en danger. Depuis l'accident, je suis une athlète réfléchie : j'ai appris à gérer mes entraînements, donc mes prises de risque ; à répartir mes efforts ; à prendre soin de moi ; j'ai surtout appris à savoir perdre lors d'un entraînement pour mieux gagner le jour J. »

« Retrouver l'entraînement m'a permis de retrouver mon chemin... »

« Franchement, je n'ai jamais été un champion du monde de l'entraînement ! Mais, je me suis toujours appliqué à combiner au mieux les trucs que je savais faire. En mai 2006, lorsqu'il a fallu reprendre l'entraînement après une saison marquée par ma médaille olympique, je n'avais pas trop envie de m'entraîner. Très sollicité après ma médaille, je n'avais pas vraiment breaké, donc j'étais cuit : normal ! Finalement, en rechaussant sur le glacier de Tignes, j'ai retrouvé ma liberté. Là-haut, personne ne m'embêtait. Là-haut, face à moi-même et au cœur de la montagne, je me suis retrouvé, avec l'envie de m'entraîner, de me battre, de devenir un jour champion du monde. »



Roddy Darragon 24 ans
Vice-champion olympique en ski de fond en 2006 - En activité - Militaire, première classe.

L'œil de la Commission

« L'autocritique est impérative... »

« J'ai toujours aimé m'entraîner. J'aimais le travail, progresser par le travail, suivre le programme à la lettre tout en me dépouillant en permanence. J'observais, je piochais ce qui m'intéressait chez l'un, ce qui me plaisait chez l'autre, et je faisais ma popote (...). Parfois, j'arrivais en me mettant dans la tête que, sur telle ou telle séance, je gagnerais tous mes combats, je ne mettrais pas un genou à terre : ainsi, je me jugeais, m'évaluais avant un jour J (...). Mais, surtout, que je gagne ou que je perde, que je m'entraîne bien ou mal, je faisais toujours mon autocritique. Quand tu es athlète de haut niveau, elle est impérative. Donc, quotidienne ! Elle t'évite de tricher avec toi-même, de te mentir (...). »

Larbi Benboudaoud 33 ans

Vice-champion olympique de judo en 2000, champion du monde en 1999, champion d'Europe en 1998 et 1999 - Depuis octobre 2004, entraîneur national.



Être, pour avoir

- Cultive l'effort ;
- Surpasse-toi ;
- Ne triche pas avec toi-même ;
- Gère ton entraînement, adapte-toi sans cesse ;
- Ose, la stratégie du succès est la prise de risque en compétition, non celle du retrait ;
- Sois ambitieux, cela te donnera des ressorts supplémentaires pour atteindre des objectifs réalistes ;
- Sois toi-même, ne te conforme pas à ce que font les autres ;
- Sois enthousiaste, disponible, créatif ;
- Imagine-toi en vainqueur ;
- Ton engagement sera le visa de ta réussite ;
- Résiste au stress ;
- Tire les leçons de tes échecs ;
- Aie le triomphe modeste.



« Planifier sert à avancer... »

« Rapidement, j'ai appris à planifier tel ou tel travail à accomplir au fil d'une saison, au fil d'une ou deux olympiades. Pour être performant, il faut sans cesse avoir la sensation d'avancer, de monter un escalier en rebondissant toujours sur la dernière marche atteinte, qu'elle soit synonyme de bon ou de mauvais résultat. Planifier t'emmènera vers la sérénité et renforcera ton envie de réussir. Planifier te sera utile pour comprendre, donc accepter : accepter d'avoir peur ; accepter le résultat ; accepter de devenir leader ; accepter d'être fatiguée ; accepter de ne pas être toujours au top ; accepter de lutter avec toi-même ; accepter de remettre ton jeu en question ; accepter de voir tes adversaires progresser ! ».

Laura Flessel-Colovic 35 ans - Championne olympique d'escrime 1996, vice-championne olympique 2004 et médaillée olympique de bronze 2000, championne du monde 1998 et 1999, championne d'Europe 2007 - En activité.



Johan Petro

3

L'athlète de haut niveau et sa formation

« Les études, le lien avec la vie » **Liv Sansoz**

« Ne pas mettre les études de côté pour le sport » **Marie-José Pérec**

« Au bout d'un mois, je m'ennuyais ... j'avais envie d'apprendre » **Alizé Cornet**

« Orienter vers les études car on n'a jamais aucune certitude de réussite dans le sport »
Jean-Christophe Simond

« Etudier me permet d'avoir une vie sociale » **Ydrissa M'Barke**



Liv Sansoz

30 ans - Championne du monde d'escalade 1997 et 1999 ; vainqueur de la coupe du monde 1996, 1998 et 2000 - Titulaire d'un « Master 2 » de recherche en psychologie - Depuis janvier 2007, psychologue.

« Les études, le lien avec la vie »

Comme la plupart des jeunes, tu as dû trouver la voie après la terminale. Mais, tu t'es mal orientée : pourquoi ?

Déjà, pour un lycéen classique, ce n'est pas simple. Alors, pour un sportif de haut niveau aux semaines et week-ends chargés, c'est encore moins évident. Alors, j'ai opté pour des études qui me permettraient de dégager du temps libre pour l'entraînement.

Quelle grosse erreur as-tu commise ?

Je n'ai pas choisi le contenu d'un cursus pour l'intérêt qu'il représentait à mes yeux. J'ai préféré le format le mieux adapté à mon sport. Je ne me suis pas demandé ce que je voulais être dans cinq ou dix ans. Je ne me suis pas demandé ce qui m'intéresserait. Je suis allée vers les études les mieux adaptées à mon emploi du temps sportif : là, était l'erreur !

« Prendre un max d'infos... »

Un mauvais départ rattrapé comment ?

À la faveur d'une blessure à l'été 97, j'ai eu le temps et le recul pour réfléchir à mon avenir. J'ai pris le temps d'aller consulter un conseiller d'orientation, d'ouvrir des bouquins à l'ONISEP... Puis, je me suis posé les bonnes questions. Être bien orienté(e) est la fondation solide d'une bonne formation.

Pourquoi ne pas avoir renoncé à faire des études ?

À aucun moment, je n'ai songé à faire que grimper. Pourtant, ça marchait plutôt bien. Je ne voulais pas me marginaliser, avoir une vie cloisonnée, parler un seul vocabulaire. Les études sont un équilibre de vie. Elles sont un lien avec la vie, avec la société, avec notre génération et avec notre temps.

« En dix ans au lieu de cinq ! »

En septembre 1997, tu démarres des études de « psycho »...

...terminées en décembre 2006 ! J'ai fait mon Deug en trois ans, ma licence en trois alors que j'aurais pu en deux, mon master 1 en deux ans puis, mon master 2 en un an.

La dernière année, j'en ai bavé au point de mettre l'escalade aux oubliettes : je suis entrée dans une bulle, focalisée sur mon objectif.

Nous étions alors dix-neuf étudiants en lice, six ont fini... comme une finale ! J'étais la seule sportive de haut niveau. A partir du master 1, les études sont un sport de haut niveau.

Quelles clés pour les réussir ?

Les mêmes que pour réussir dans le sport : être passionné(e), intéressé(e) donc motivé(e) sont les seuls leviers de la volonté nécessaire pour se prendre en main !

L'athlète de haut niveau et sa formation

« Prendre sur soi et persister »

« J'ai quitté l'école à l'âge de 18 ans avec un BEP d'électrotechnique. Récemment, j'ai pris des parts dans deux hôtels antillais. Mais, quand les bilans me sont arrivés sous le nez, c'était du chinois pour moi ! Aussi, j'ai décidé de retourner à l'école, d'aller à l'ESSEC*. Malgré des difficultés, j'ai pris sur moi et j'ai persisté comme en sport, mon envie de réussir était forte. Après un an à l'ESSEC, j'envisage même d'y reprendre d'autres cours en finances (...). Un conseil à donner ? Ne pas mettre les études de côté pour le sport. »

Marie-José Pérec 39 ans - Triple championne olympique d'athlétisme en 1992 et 1996, championne du monde en 1991 et 1995.

*Ecole de commerce.



« Trouver sa voie... »

« Un jour, un cadre fédéral m'a appris l'existence du concours de professorat de sport pour les athlètes de haut niveau. Je l'ai démarré tout en préparant les Jeux Olympiques de 2004 (...). Malgré une maîtrise d'écométrie et un D.E.S.S. de communication, ma volonté avait toujours été de travailler dans le taekwondo. Jusqu'alors, je n'avais pas trouvé le chemin idéal (...). »

Carine Zelmanovitch 30 ans - Vice-championne du monde de taekwondo 1997, championne du monde universitaires 1998 - Professeur de sport - Responsable nationale des formations.

« Formation par correspondance »

« À partir de la 3^e, comme il devenait difficile de concilier sport et études, j'ai opté pour des cours par correspondance jusqu'à ma réussite au bac « S » à l'âge de 16 ans ! Jouer sur les deux fronts impose un emploi du temps hyper-strict. Pour réussir, il faut d'abord savoir ce que l'on veut. Ensuite, il faut de la volonté, de la rigueur et de la discipline. Après mon bac, je voulais « breaker » un an. Mais, au bout d'un mois, je m'ennuyais, j'avais la sensation d'un vide. J'avais envie de lire, d'écrire, d'apprendre. Comme j'adorais l'anglais, je me suis lancée dans une licence en trois ans sur Internet. »

Alizé Cornet 17 ans - Championne de France de tennis des -14 ans en 2004, quart de finaliste open Australie junior 2007 - Vainqueur de Roland Garros Junior 2007 - En activité.



« Donnant-donnant... »

« Pour mon B.E.P. de comptabilité, j'ai pris l'initiative d'aller voir le chef de mon établissement afin de lui exposer mon cas, de lui demander des horaires aménagés. Entendue, j'ai ainsi pu concilier le tir avec six années d'études couronnées par l'obtention d'un BEP, d'un Bac et d'un BTS. J'ai conservé ces aménagements parce j'ai joué le jeu à fond. Il ne faut pas se voiler la face : c'est donnant-donnant, tout ne tombe pas tout cuit ! »

Delphine Racinet 33 ans - Vice-championne olympique de tir 2000, médaillée européenne d'argent à la fosse olympique en 2006 - En activité - Depuis juin 2005, cadre de gestion chez « Bouygues ».

« Orienter vers les études... »

« À l'image d'un Brian Joubert ayant arrêté avant le bac, la grande majorité des athlètes ne peut pas concilier études et sport. Brian est un athlète ayant réussi, donc susceptible de pouvoir s'assurer un avenir grâce à ses gains et/ou sa notoriété. Mais, il y en a un tous les trente... quarante ans ! Les autres galèrent notamment en seconde, quand le rythme devient infernal dans les deux domaines ; ils perdent pied, puis optent pour les études. D'ailleurs, je suis le premier à orienter un gamin vers les études car on n'a jamais aucune certitude de réussite dans un sport (...). Il faut se battre pour signer des partenariats avec les établissements scolaires, pour obtenir que les quatre heures d'E.P.S. redeviennent des heures d'entraînement, pour décrocher le concours de bons répétiteurs au service des athlètes préférant les cours par correspondance. »

Jean-Christophe Simond

46 ans - Vice-champion d'Europe de patinage artistique en 1981 et 1982 -
Depuis septembre 2006, entraîneur de Brian Joubert.



L'œil de la Commission

Les jambes avec la tête

- Informe-toi ;
- Fais le choix de tes études en fonction de tes ambitions professionnelles ;
- Utilise les dispositifs relatifs aux SHN ;
- Forme-toi, il n'est jamais trop tard ;
- Investis dans ta formation : ton passeport pour l'avenir ;
- Appuie-toi sur les personnes de ton encadrement.

Pour en savoir plus

Ta fédération

MJSVA : www.jeunesse.sports.gouv.fr

INSEP : www.insep.sports.gouv.fr

CNOF : www.franceolympique.com



« Maîtriser son destin... »

« Dans la vie, il faut toujours être maître de son destin, toujours garder la tête sur les épaules ! Quand tu es athlète, le fait de continuer les études y contribue largement. Une blessure est si vite arrivée ! Même s'il est difficile de concilier sport et études, je n'ai jamais envisagé de les arrêter (titulaire d'une licence, il prépare un master 1 en deux ans). Franchement, j'aurais trop l'impression d'être un bon à rien à passer mes après-midis à dormir ! Étudier me permet d'avoir une vie sociale, un contact avec la réalité de la vie et, surtout, de me mettre du baume au cœur quand l'athlé va mal. »

Ydrissa M'Barke 24 ans - Champion d'Europe d'athlétisme 2006 - En activité - Etudiant en sports et communication à Nice.



David Douillet

4

L'athlète de haut niveau et sa reconversion

« Rester un homme de défi » **Alain Mosconi**

« Fais tes preuves » **Stéphane Caron**

« Le leitmotiv de mes entraîneurs était : *réussite sportive et professionnelle* » **Serge Betsen**

« Le sportif : une valeur ajoutée à l'entreprise » **Emmanuelle Assmann**

« Essayer de trouver un métier où la performance est présente » **Sébastien Vieilledent**



Alain Mosconi

57 ans - Médaillé de bronze en natation aux Jeux Olympiques 1968 - Aujourd'hui chef d'entreprise dans l'automobile après des postes de direction chez « Berliet », « Fiat » et « Ford » - Membre du conseil de surveillance de l'A.S. Saint-Etienne Football depuis 2002.

« Rester un homme de défi... »

Comment l'idée de mettre un terme à votre carrière a-t-elle germé ?

Après les Jeux de 1968, je me suis lancé dans une année de médecine. Mais, j'avais terriblement de mal à me concentrer. Après avoir échoué de quinze points à mon premier examen, j'ai décidé d'aller tenter ma chance à l'étranger, aux États-Unis...

... un autre monde ?

À l'époque, complètement... aussi bien sur les bancs de l'université que dans les lignes d'eau. Au début, comme j'étais le premier athlète français à tenter l'aventure, on m'a pris pour un bidon. Mais comme j'étais déterminé, cela m'a poussé à me surpasser. Résultat, j'ai vécu une expérience très enrichissante.

Partir à l'étranger, le conseillerez-vous encore aux athlètes d'aujourd'hui ?

Carrément ! Je leur dirais : « Les mômes, barrez-vous, pour quelques temps, acquérir une autre expérience, découvrir d'autres mœurs, vous enrichir d'une autre culture et, bien sûr, apprendre à maîtriser une autre langue ! ». Ces acquis seront un bonus inestimable pour votre reconversion.

Quelle différence essentielle entre la façon dont le monde du travail abordait un sportif de haut niveau à votre époque et aujourd'hui ?

À mon époque, comme on considérait que les sportifs n'avaient rien dans

la tête, nous prenions le départ de notre vie active avec un réel handicap. Cette fausse image tend à disparaître. Aujourd'hui, le sportif de haut niveau a la chance de commencer vraiment à être considéré comme un atout dans une entreprise.

« Rester un homme de défi... »

Quels conseils leur donneriez-vous pour bien aborder leur reconversion ?

Un, ne pas se retourner sur sa carrière sportive : elle est finie, finie ! Deux, transposer toutes ses expériences du sport dans l'entreprise. Trois, rester souple en toute circonstance.

Au moment de commencer une nouvelle vie, le sportif doit rester un homme de défi, de passion et de détermination. Il repart de zéro, mais il ne part pas de rien... bien au contraire ! Surtout, il mettra autant de temps à mener à bien sa carrière professionnelle que sa carrière sportive.

Quels sont ses meilleurs atouts venus du sport ?

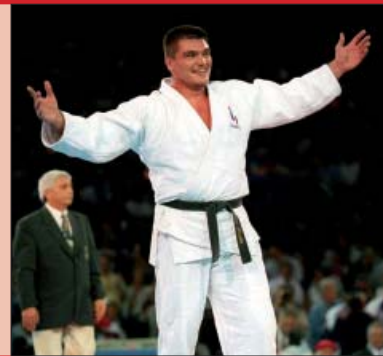
Moi, dans le commercial, j'ai beaucoup utilisé le « chambrage », l'esbroufe et le bluff ! Non, plus sérieusement : la ténacité, l'écoute, le travail sont ses qualités naturelles. Seul bosser est payant : il est bien placé pour le savoir. D'ailleurs, le sportif est souvent le premier à arriver et le dernier à partir. Enfin, s'il se plante, il sait aussi en analyser les causes, y faire face, trouver des remèdes et rebondir : c'est son premier capital force !

L'athlète de haut niveau et sa reconversion

« Se retrousser les manches »

« Au départ, je m'en foutais d'être champion olympique. Je voulais être champion du monde parce que cela voulait dire la Terre ! A l'arrivée, être double champion olympique m'ouvre des portes... comme, sans doute, mes trois titres mondiaux à eux seuls ne l'auraient jamais fait... Ensuite, pour mériter la confiance des gens, pour se faire engager, il faut aller se bouger et se retrousser les manches. Comme dans le sport, rien ne tombe tout cuit, il faut aller le chercher. »

David Douillet 38 ans - Double champion olympique de judo 1996 et 2000, triple champion du monde 1995 et 1997 - Gérant de sociétés et consultant pour « Canal+ ».



« Sans cette sécurité »

« De 1995 à 1997, grâce à une saison ouverte aux internationaux, j'ai passé mon B.E.1. Sans trop savoir si cette formation m'intéresserait, j'en ai profité en me disant que si ma carrière s'arrêtait prématurément, je l'aurais sous le coude (...). Sans cette sécurité, je n'aurais sans doute pas pu poursuivre ma carrière jusqu'à 38 ans l'esprit tranquille. Désormais, j'apprends sur le tas. Être confronté à la réalité est le meilleur moyen d'apprendre. »

Christophe Meneau 39 ans - Champion de France de volley-ball 2005 - 407 sélections internationales - Manager et entraîneur-adjoint de l'A.S. Cannes.

« Pour en arriver là... »

« Je pense que la règle N°1 est de toujours maintenir un équilibre entre sa carrière sportive et ses études. Les médailles ne suffisent pas pour gravir les échelons dans les entreprises. En N°2, il faut accepter l'idée de savoir identifier un secteur qui vous passionne. En N°3, il faut savoir utiliser l'expérience acquise lors de la carrière sportive, mais ne pas la brandir comme un étendard. C'est certes un "passport", mais il faut être ensuite capable de faire ses preuves... »

Stéphane Caron 41 ans - Médaille olympique de bronze en natation en 1988 et en 1992 - Aujourd'hui, directeur chez "General Electric".



« Étudier ou travailler : une récup' vitale ! »

« Depuis le début de ma carrière, je n'ai jamais cessé de penser à ma reconversion parce que, dès mon entrée en sport-études, le leitmotiv de mes éducateurs était "réussite sportive ET professionnelle". Sensibilisé très jeune, j'ai toujours tendu vers ce double objectif. Après le bac en 1997, j'ai décroché un brevet d'état des métiers de la forme en 1998. Depuis 2004, je me suis installé à mon compte après quatre ans de réflexion sur mon projet. En anticipant ainsi ma reconversion, je voulais prendre le temps de monter des choses correspondant vraiment à mes aspirations. Si tu attends le dernier moment, tu te précipites au risque de faire n'importe quoi. Étudier ou travailler procure une récupération mentale vitale et permet de relativiser. Depuis que j'ai découvert ce monde du travail, je ne prends plus le rugby comme un métier, mais comme un jeu. Mieux, j'apprécie encore plus d'y jouer ! Pour réussir sa reconversion, il faut être à la fois patient, réfléchi et fonceur ! »

Serge Betsen 33 ans - International de rugby - Champion de France 2005 et 2006, vainqueur du tournoi Six Nations en 2007 - En activité - Gérant d'un spa à Biarritz.

« Le sportif, une valeur ajoutée »

« Chez nous, les sportifs sont recrutés à Bac+2 et intégrés sur des vrais postes correspondant à leurs compétences (*). Alors, le sportif ne parle pas de reconversion, mais d'insertion professionnelle de qualité. Tout simplement, il mène ses carrières sportive et professionnelle de front, deux vies complémentaires. Soulagé de ne plus avoir à penser à son avenir professionnel, il se crée un équilibre de vie et aborde les compétitions avec sérénité. Étoffer ses services avec des sportifs de haut niveau est une vraie valeur ajoutée. Chez nous, nos unités ont été boostées. D'entrée, un sportif recèle des qualités : il fait preuve d'esprit d'équipe, il possède une vraie notion de la performance, capable de tout donner pour un objectif ; il sait gérer le stress, bon ou mauvais ; il sait s'organiser, gérer un programme ou un triple emploi du temps (maison, travail, sport) ; il sait s'adapter ; il est rarement malade. »

(*) EDF compte 109 494 salariés dont 65 sportifs de haut niveau. 22 sont en contrat d'insertion professionnelle (mi-temps annualisé). L'entreprise travaille avec les Fédérations Françaises d'Aviron, de Canoë-Kayak, de Natation et Handisport ainsi que la Ligue Nationale de Rugby.



Emmanuelle Assmann 32 ans -
Médaille olympique de bronze en escrime
2004, vice-championne d'Europe 2005 -
Depuis 2005, chargée de communication
au département sponsoring sportif
de la Direction de la Communication d'E.D.F.

L'œil de la Commission

Conjuguer l'après, bien avant !

- Anticipe ta sortie ;
- Saches ce que tu veux faire ;
- Utilise ton expérience acquise ;
- Construis ta réussite dans la durée ;
- Relève ton défi professionnel ;
- Prends conscience que la transition est inévitable.



« Quand arrêter ? »

« Avant d'arrêter ta carrière, pose-toi la bonne question, la même posée avant de débiter : qu'est-ce que je veux vraiment faire, atteindre ? Après l'avoir déterminé, tu dois tout donner pour y parvenir. Donc, ne pas arrêter ta carrière sur des regrets. Quand arrêter ? Une fois tes objectifs atteints. Essaie de trouver un métier où la performance est très présente. Ainsi, tu assouviras le mécanisme développé au fil de ta carrière. Ce besoin de performance sera toujours en toi. Trouver un moyen de l'exprimer facilitera ta reconversion (...). Où la transition me pose problème ? En sport, tu es ultra-prêt avant d'y aller. Dans la vie « pro », il faut savoir être bon même si tu n'es pas prêt ! Tu seras souvent pris de cours, conduit à agir dans l'urgence avec les moyens du bord : j'éprouve encore du mal à l'accepter ! »

Sébastien Vieilledent 31 ans - Champion olympique d'aviron 2004, champion du monde 2003 - Depuis septembre 2005 : entraîneur de l'équipe de France des « - 23 ans ».



5

L'athlète de haut niveau et son suivi médical

Antoine Deneriaz

« Rester maître de ce que tu manges ,de ce que tu bois » **Vincent Vittoz**

« Si ton physique est solide, ton mental le sera aussi » **Bixente Lizarazu**

« Avant d'être de la triche, le dopage est dangereux pour la santé » **Christophe Bassons**

« La prévention est une pièce maîtresse » **Jérôme Bianchi**

« Se doper signifie ne pas se respecter soi-même, sa famille, son sport, son pays » **Béatrice Hess**



Philippe Boisse

52 ans - Champion olympique d'escrime 1984 - Depuis 2004, vice-président de la Fédération Française d'Escrime - Radiologue - Consultant pour la télévision.

« Le moindre excès se paye »

Quand tu étais athlète, tu n'étais pas réputé pour être le champion de l'hygiène de vie. Tu es donc très bien placé pour en parler...

Aujourd'hui encore, je ne suis toujours pas le champion ! En ce moment, je me bats pour perdre des kilos pris à cause d'une mauvaise hygiène alimentaire. Et c'est un combat de tous les jours, un combat très dur, mais vital !

Et au cours de ta carrière ?

Entre 1972 et 1982, j'ai été relativement sérieux. Et entre 1983 et 1986, j'ai été très sérieux...

... à quel point ?

Au point d'adopter une vraie hygiène alimentaire ! Résultat, je me suis construit un vrai physique, la fondation essentielle d'un bon mental. Pour cela, il n'y a pas de secrets : il faut manger correctement et bien dormir.

« Une nuit blanche = une semaine à récupérer ! »

Bien manger, les athlètes semblent en être convaincus... enfin, presque ! Mais, bien dormir...

... bien dormir signifie se caler sur le rythme du soleil donc, se lever à 8 heures, pas à midi ! Bien dormir ne signifie pas prendre des cachets pour roupiller. Bien dormir ne signifie pas passer sa nuit sur l'ordinateur. Si tu fais une nuit blanche, tu mets deux jours physiquement à t'en remettre et une semaine vraiment à

récupérer. Il faut le savoir ! Bien dormir signifie faire un vrai cycle de sommeil de huit heures au moins. Bien dormir signifie aussi récupérer avec de petites siestes.

Comment trouves-tu les athlètes d'aujourd'hui ?

À tous les niveaux, tout le monde est "pro". En tout cas, tout le monde dispose des moyens pour l'être. Après, chacun fait sa route. Étant donné le niveau international, les athlètes doivent être tous les jours rigoureux et hyper-sérieux. Le moindre excès se paye "cash".

Le suivi longitudinal, qu'en penses-tu ?

Sa mise en place est un bon point. Maintenant, il faut, impérativement, le rendre plus performant.

Quel discours tenir face au dopage ?

Un seul et unique : le dopage, c'est du poison, avant tout pour la santé bien plus que pour l'éthique du sport. Si tu commences dans ta vie par tricher avec toi-même, tu es mal barré ! Si les regards extérieurs comptent plus que ton propre regard sur toi-même, tu n'as rien compris au film. Donc, tu n'es pas un sportif ! Et, surtout, il faut répéter aux athlètes de ne pas se médicaliser eux-mêmes. Dès qu'une douleur apparaît, ils doivent consulter. Ils ne doivent pas non plus attendre sous peine d'augmenter le problème, donc de rendre le soin plus difficile et/ou plus long.

L'athlète de haut niveau et son suivi médical



« Contrôle longitudinal plus fiable... »

« Sans être « parano », l'athlète doit rester maître de ce qu'il mange et ce qu'il boit : garder sa gourde à l'œil, la confier à quelqu'un de confiance, ne pas boire dans une bouteille ouverte par quelqu'un d'autre, choisir une bouteille vissée, connaître la provenance des compléments alimentaires (...). Lors d'un contrôle, tu dois vérifier la propreté des flacons, ne pas laisser un peu d'urine dans un flacon. Tant que le flacon officiel n'est pas scellé, tu ne dois jamais laisser ton urine sans surveillance (...). En dehors des contrôles urinaires, le suivi longitudinal est le seul moyen de "contrôle" mais, il est encore insuffisant : il ne permet pas à 100 % de disculper les innocents ; il ne permet pas à 100% de faire plonger les tricheurs. Les médecins doivent le rendre incontestablement complet donc, fiable. »

Vincent Vittoz 32 ans - Champion du monde en ski de fond 2005 - En activité - Militaire, sergent-chef - En 2005, victime d'un contrôle "positif", contre-expertisé négatif.

« Ne pas te laisser griser par tes potes... »

« Si tu veux être athlète de haut niveau, tu dois avoir un rapport au corps hyper exigeant. Comme tu tires énormément dessus, tu dois apprendre à l'entretenir donc, à t'imposer une hygiène de vie stricte, le plus tôt possible. Certes, jeune tu as envie de t'amuser, mais, quand tu sais que tu veux réussir dans le haut niveau, tu ne te laisses pas griser par tes potes, tu soignes ton hygiène de vie. Si tu joues sur les deux tableaux, tu torpilleras ta carrière ou, au mieux, tu l'écourteras. Pour optimiser ses qualités athlétiques, il faut donner du bon carburant à son moteur (manger équilibré), reposer le moteur (sommeil). Si ton physique est solide, ton mental aussi. »



Bixente Lizarazu 37 ans - Champion du monde de football 1998, champion d'Europe 2000 - Consultant pour la télévision.



« Riche de sérénité... »

« Avant d'être de la triche, le dopage est surtout dangereux pour la santé. En cela, il doit être fermement combattu... Si j'avais pris de l'E.P.O., le montant de mon contrat aurait été multiplié par dix. J'ai refusé ! Et j'ai arrêté ma carrière "pro" à 27 ans, cinq ans après l'avoir débutée. Face au dopage, tu as un seul et unique choix : le refuser ! L'argent ne fait pas devenir un homme, encore moins un homme respectable pouvant se regarder en face. Avoir la force de refuser ces pratiques m'a donné une grande force intérieure. Aujourd'hui, je suis un homme riche... riche de sérénité, le plus important à mes yeux. »

Christophe Bassons 33 ans - Coureur cycliste de 1996 à 2001 - Professeur de sports - Aujourd'hui, correspondant régional anti-dopage en Aquitaine.

« La prévention est une pièce maîtresse »

« La prévention est une pièce maîtresse : bien récupérer ; gérer tous les petits bobos avant qu'ils ne deviennent un problème. Quand une douleur musculaire dépasse 48 heures, il faut consulter au plus vite (...). Souvent, les jeunes négligent cet aspect et réagissent seulement au premier gros pépin physique (...). Plus l'athlète prend soin de son corps, plus sa carrière aura la chance d'être longue. S'il fait attention à son hygiène de vie, s'hydrate régulièrement, s'octroie du repos, dort correctement, s'étire et réussit à faire une récupération active, il est sur la bonne voie... »



Jérôme Bianchi

45 ans -
Champion de France de rugby en 1987 -
Depuis 1990,
kinésithérapeute des équipes de France de tennis.



« Pour me soigner... »

« En 2004 et 2005, après deux années blanches à cause de chevilles douloureuses, j'ai pris du plomb dans la tête. Avant ces blessures, j'étais fou-fou : je me dispersais, je manquais d'application, de concentration et de méthode. Depuis, je suis plus réfléchi : j'ai compris qu'il fallait que je prenne mon temps pour faire les choses, pour me reposer, pour m'écouter, pour me soigner. Désormais, plus je prends mon temps, plus je cours vite. »

Marc Raquil 30 ans - Champion du monde sur 4 x 400 m 2003, champion d'Europe sur 400 m et 4 x 400 m 2006 - Toujours en activité.



L'œil de la Commission

Le cœur de la performance

- Sois vigilant sur ton suivi médical ;
- Ne pratique pas l'automédication ;
- Informe-toi sur la liste de produits interdits ;
- Consulte, ne néglige aucun « bobo » ;
- Adopte une stratégie de récupération ;
- Adapte ton entraînement aux exigences de ton sport ;
- Respecte les règles ;
- Entoure toi des meilleurs ;
- Refuse les pratiques malsaines ;
- Prépare ton retour après une blessure ;
- Respecte ton corps.

Pour en savoir plus

CNO SF : www.franceolympique.com

MJSVA : www.santesport.gouv.fr

AMA : www.wada-ama.org

AFLD : www.afld.fr

« Un dopé est un voyou... »

« Depuis octobre 2006, je suis le représentant des athlètes de haut niveau à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage. L'ampleur du fléau est pire que ce que je pensais : certains athlètes attendent trois semaines pour se soigner parce qu'ils croient ne pas avoir droit à certains médicaments ; certains confondent se soigner et se doper ; les filières mafieuses prolifèrent tant les pourvoyeurs risquent moins que les trafiquants de drogue ; certains produits sont traficotés donc, poisons potentiels. Il faut donc lutter pied-à-pied contre ce fléau. L'éducation et la prévention doivent aller de paire avec la chasse aux tricheurs (...). Après un contrôle positif, les athlètes sincères ne cherchent pas à attaquer la procédure, mais plutôt à s'expliquer (...).

Le dopage n'est pas une option. Un, il est dangereux pour la santé : susceptible d'écourter une vie, de faire contracter une maladie ou une pathologie surprenante. Deux, il signifie transgresser les règles, tricher. L'athlète dopé est donc un voyou.

Sans tarder, il faudra parler son langage, le traiter comme tel en exigeant la restitution de ses gains, voire aller plus loin dans les cas plus sérieux (...). Se doper vide de sens le combat quotidien d'un sportif et terni l'image du sport tout entier. L'intérêt ne vaut que sur un chemin dur et une pente raide. Sinon, à quoi bon ? Je n'échangerais jamais vingt séances en plein hiver sur un pas de tir auvergnat à me geler les doigts pour deux piqûres. En sortant de ces séances, je sais que j'ai progressé, peut-être même pris

un avantage sur mes rivaux. Et surtout, je peux me regarder en face sans ruminer des remords jusqu'à la fin de mes jours. Sur un podium, ces séances-là rendent la médaille encore plus savoureuse. »



Sébastien Flute 35 ans - Champion olympique de tir à l'arc 1992, champion du monde 1991 - Responsable des fédérations au sein du département «sports» chez un courtier en assurances.



6

L'athlète de haut niveau et ses revenus

Lise Legrand

« Mes premiers gains intéressaient beaucoup de gens... sauf moi » **Carole Merle**

« J'ai pris un agent ayant pignon sur rue » **Valérie Nicolas**

« Toucher d'un coup un jackpot déstabilise » **Jean-François Rémesy**

« L'appât du gain n'a jamais été source de motivation » **Jean-Philippe Gatien**

« Rien ne se fait sans mon accord » **Caroline Sarran**



Carole Merle

43 ans - Vice-championne olympique en ski alpin 1992, championne du monde 1993, vice-championne du monde 1989 et 1991 - Gérante de sociétés.

Peux-tu nous expliquer comment tu t'es retrouvée flouée, endettée malgré toi et ruinée ?

À l'instant où tu es confronté(e) au succès, l'argent arrive. Soudain, tu intéresses des tas de gens : des gens que tu ne connais pas, des gens souhaitant faire fructifier tes gains, des gens disant vouloir ton bien. En fait, trop souvent, ils en veulent à tes biens.

Quelle a été ta réaction face à tes premiers gains ?

Mes premiers gains intéressaient des tas de gens..., pas moi ! Moi, je ne voulais pas trop y faire attention. En plus, je n'avais ni le temps ni les connaissances suffisantes pour m'en occuper. Comme je ne skiais pas pour gagner de l'argent encore moins pour faire de l'argent,

« Attention de ne pas te faire plumer... »

je me foutais des montants et des modalités des contrats. Donc, je ne m'y suis pas intéressée. Pis, j'ai occulté le problème.

« Trahie par un proche »

Comment as-tu été piégée ?

Face à ces gens me démarchant, j'étais sur la défensive. Toutefois, je refusais toujours de me laisser influencer. Malheureusement, je me suis laissée séduire par les propositions d'un proche. Pour moi, il était impossible d'être trahie. Je lui ai fait une confiance aveugle sans jamais vraiment rien vérifier : ce fut une erreur... une grosse bêtise, même !

Résultat ?

Avec mes gains, il effectua des placements catastrophiques et des emprunts en mon nom. Ma dette s'est élevée à trois fois ce que j'avais gagné : de la folie ! Bref, j'ai tout perdu. Et, gagné des années de procédure de mouise totale pour prouver ma bonne foi.

Comment l'as-tu ressenti ?

Comme une trahison immense... puis, un énorme gâchis ! D'ailleurs, il ne se passe pas un seul jour sans que j'y pense. Malheureusement, je ne suis pas la seule athlète à m'être retrouvée dans ce genre de galères à la fin de ma carrière.

Quel(s) conseil(s) donnerais-tu afin de ne pas tomber dans un tel piège ?

Dans le sport, les règles du jeu sont bien définies. Donc, nous pouvons lutter

à armes égales. En dehors, elles n'existent plus. L'athlète devient une proie facile, prête à être cruellement et injustement plumée. Alors, attention !

« S'appuyer sur sa fédé... »

Attention à...

...dans le doute, l'athlète doit laisser son argent tranquille à la banque. À l'avenir, les fédérations devraient conseiller leurs athlètes, leur fournir une liste de spécialistes ayant pignon sur rue en matière de placements, leur mettre une tierce personne à disposition pour les aider à gérer ce problème. Comme un temps à la Fédération Française de Ski, les fédérations devraient avoir un droit de regard sur l'argent gagné par leurs jeunes athlètes... et pourquoi pas, un peu à l'image des gains bloqués jusqu'à la majorité de jeunes artistes ?

Les athlètes peuvent aussi se contacter entre eux...

... oui, c'est encore le meilleur moyen de savoir où mettre les pieds..., en téléphonant aux anciens déjà passés par-là. De la sagesse, de la sagesse, surtout ne pas prendre de risques comme dans le sport !

« Ne te dévalorise pas... »

« Sollicité(e) pour telle ou telle prestation, l'athlète ne sait pas - trop souvent - à quelle hauteur se faire payer. Trop content qu'on s'intéresse à lui, il se dévalorise, n'ose pas avancer un chiffre. Avant tout, il doit répondre à la demande en s'intéressant à l'autre, se demander pourquoi, pour qui, comment, combien de temps, quelle cible interne, nationale ou internationale, etc. ? Quand tu as ces données de base, la meilleure source d'informations est ensuite de contacter les athlètes déjà passés par là. »

Sébastien Foucras 36 ans - Vice-champion olympique de saut acrobatique 1998, vainqueur de la coupe du monde 1996 - Organisateur des « Etoiles du Sport ».



« J'ai pris des conseils... »

« Fille d'ouvriers, je fais toujours très attention à mon argent. J'ai notamment toujours à l'esprit de garder une poire pour la soif. À l'issue d'un contrat intéressant, je ne me suis jamais emballée à vouloir faire de l'argent tout de suite. D'abord, je l'ai placé. Ensuite, j'ai pris des conseils auprès d'autres joueurs et joueuses. Une fois renseignée, j'ai finalement pris un agent ayant pignon sur rue dans notre milieu. Il gère mes contrats et me conseille pour mes placements. Pour l'instant, j'ai surtout investi dans l'immobilier, le plus sûr. »

Valérie Nicolas 32 ans - Internationale de handball - Championne du monde en 2003, vice-championne du monde 1999, médaillée européenne de bronze 2006 - En activité.

« Placer sûr quitte à gagner moins... ! »

« Quand tu n'as jamais rien gagné, toucher d'un coup un jackpot déstabilise vraiment. Je me suis retrouvé dans cette situation à l'issue de ma victoire à l'Open de France, la première grande victoire de ma carrière, avec le plus gros gain montant à 550.000 euros bruts. Soudain, tu te retrouves des tonnes d'amis. Et, la difficulté est de faire le tri. Comme après une tempête, l'eau se mélange à la boue. Tu ne distingues rien, tu ne sais plus où tu es si ce n'est dans le flou artistique. Je te conseille alors d'attendre que l'eau redevienne claire, que la boue retourne au fond et, ensuite seulement, d'agir (...). Deux règles gèrent mon argent : un, faire fructifier sans risque, placer sûr, quitte à gagner moins ; deux, placer tout en ayant de l'argent tout de suite disponible en cas de pépin. Mais, au final, ma plus belle assurance vie est mon brevet d'état. Si un jour je suis obligé d'arrêter le golf, lui seul me donnera du travail ! »

Jean-François Rémesy 43 ans - Vainqueur de l'Open de France 2004 et 2005 - En activité.





« Bâtis des bases solides... »

« Dans ma carrière, l'appât du gain n'a jamais été une source de motivation. En partant jouer en Allemagne, mes gains auraient pu tripler. Mais, j'ai préféré construire tranquillement en France, bâtir

des bases solides, privilégier la performance et la préparation en vue de réussir les Jeux Olympiques et/ou les championnats du monde (...). Sur les conseils de mon père, j'ai d'abord placé mon argent en « assurance-vie ». Fiscalement avantageux, ce placement génère un revenu intéressant, permet un complément de retraite et facilite la succession. Pour peu que tu puisses la souscrire jeune, tu en récolteras les premiers fruits dès ta fin de carrière. »

Jean-Philippe Gatien 38 ans - Vice-champion olympique de tennis de table 1992, médaillé olympique de bronze 2000, champion du monde 1993 - Depuis 2006, organisateur du « Grand Prix de Levallois » et président de « Ping Attitude ».



« Ne fais pas de folies »

« Dans mon pays d'origine, dès que tu gagnes de l'argent, tu le partages d'abord avec ta famille afin de subvenir à ses besoins. Le reste va à la banque. La tradition chinoise t'amène à avoir les pieds bien sur terre, à ne pas faire de folies et à placer en priorité dans l'immobilier. Tout en continuant à aider les miens restés au pays, j'ai donc investi dans l'immobilier sur la région parisienne et aussi en Chine. Pour un athlète, l'immobilier est vraiment un investissement sûr. »

Hongyan Pi 28 ans - Vice-championne d'Europe de badminton 2004, championne de France 2005 et 2006 - En activité.

L'œil de la Commission

La gestion des revenus : l'actif !

- Epargne : la carrière sportive est brève ;
- Aie recours à des experts ;
- Etablis ton budget ;
- Ne te dévalorise pas ;
- Profite de l'expérience de tes aînés ;
- Entoure-toi de gens compétents et reconnus ;
- Investis vers la sécurité financière ;
- Evite les dépenses inutiles.

« Mes parents, ma banque, mon agent... »

« Gérer mon argent est la partie que je déteste le plus dans mon métier ! Cette gestion est compliquée. D'abord, je m'appuie sur mes parents. Ensuite, j'entretiens un contact régulier avec ma banque, souvent via Internet, avec une personne connaissant mon mode de vie, mes besoins et mes impératifs. Je la sollicite dès que nécessaire. Et elle peut aussi me conseiller tel ou tel placement. Dans un premier temps, je vais m'acheter un appartement, un investissement sûr. Enfin, je viens aussi de trouver un agent sur lequel je vais m'appuyer. Mais, rien ne se fait sans mon accord. »

Caroline Sarran 22 ans - Championne d'Europe de surf 2005, septième surfeuse européenne en 2006, première française à entrer dans le circuit mondial W.C.T. - En activité.





Laure Manaudou

7

L'athlète de haut niveau et les médias

« Intègre l'aspect média dans ton planning » **Edgar Grospiron**

« Si tu veux passer dans les médias, tu dois d'abord gagner » **Taïg Khris**

« Il faut être spontanée » **Malia Metella**

« Je ne pratiquais pas la langue de bois » **Daniel Constantini**



Edgar Grosperon

38 ans - Champion olympique de ski acrobatique 1992, triple champion du monde sur les bosses 1989, 1991 et 1995 - Aujourd'hui, consultant en management et consultant pour la télévision.

Comment conseilles-tu d'aborder les médias ?

Sans chercher à jouer un rôle, sans tricher, en étant naturel et surtout authentique. Tricher ne sert à rien. Tricher dessert.

En quoi ?

Si tu ne livres pas le fond de ta pensée, comment veux-tu être convaincant ou crédible ? D'entrée, l'athlète doit accepter qu'il ne peut pas plaire à tout le monde : c'est simplement la vie ! Alors, autant - au moins - que lui se reconnaisse dans ses propos, que ses propos revêtent un sens pour lui. Ainsi, il sera mieux à même de les défendre.

« Être authentique, ne pas passer pour un blaireau... »

S'ils ne lui correspondent pas, il ne pourra pas les argumenter ou les confronter. Il se fera piéger, se fera prendre en défaut, passera pour un blaireau, sera en décalage par rapport à ce qu'il est.

« Être pro... »

Comment doit-il s'organiser ?

En étant pro ! En intégrant l'aspect médias dans son planning au même titre que l'entraînement, la récupération ou les soins. Si tu l'intègres, tu en prends conscience, tu le scénarises, tu en fais une priorité, donc tu t'impliques. Si tu ne l'intègres pas, tu n'en feras pas une priorité : alors, tu esquiveras ou remettras telle ou telle sollicitation, tu seras sur la défensive voire en panique. Résultat, tu angoisseras et rajouteras inutilement un stress sur tes épaules.

À côté de ce planning, il faut aussi apprendre à dire « non » ?

Non ! Si la presse est une de tes priorités, la question de dire "non" ne se pose pas : tout se déroule alors dans un cadre organisé et défini.

« Apprendre sur soi... »

Est-il judicieux d'avoir une tierce personne gérant tes relations avec la presse ?

Pourquoi pas... si cette personne possède une vision globale des besoins de l'athlète et des médias. Si cette personne tire la couverture à

elle, si elle fait barrage, si elle ne connaît rien à ton sport et si elle ne connaît rien aux médias, c'est le mauvais plan assuré. Et, ces profils se rencontrent malheureusement encore trop souvent...

Au-delà de renvoyer un ascenseur à une fédération ou à un sponsor, l'athlète ne voit pas forcément toujours l'utilité de jouer le jeu des médias. En quoi cet échange peut être intéressant ?

Parler avec une personne extérieure fait mettre des mots sur ta façon de faire, de t'entraîner, d'aborder la compétition, de la vivre et de la digérer. Cette verbalisation s'avère très enrichissante pour toi-même. Elle te fait apprendre ou prendre conscience de choses sur toi, fait ressortir des tonnes de trucs.

En cela, cet échange est souvent très instructif. Dans tous les domaines, pour progresser, un athlète doit être dans l'échange.

« Aller vers les médias... »

« Depuis cinq ans, j'ai réussi à imposer mon sport et mon image aux côtés des sports "traditionnels". Comment y suis-je arrivé ? D'abord, je me suis demandé comment trouver ma place dans les médias. J'ai analysé la situation : les besoins de mon sport ; mes besoins, mon envie de donner telle ou telle image de donner tel ou tel temps ; les besoins des médias à la recherche d'un champion qui gagne et d'une belle histoire. Si tu veux passer dans les médias, tu dois d'abord gagner ! Ce que j'ai fait en montant sur une centaine de podiums. Une fois sollicité pour raconter ton parcours et transmettre ton expérience, tu dois être disponible à 100 % : être naturel, souriant et généreux... même si c'est pour la énième fois ! Il t'incombe aussi une vraie et grande responsabilité envers les enfants : tu ne dois pas les balader ou les envoyer balader. Quand j'accepte une sollicitation, je ne commence pas à regarder ma montre à peine arrivé, je m'investis totalement. »

Taïg Khris 32 ans - Champion du monde de roller sur rampe 2000 et 2001 ; vainqueur des Xgames américains 1999 et 2001 - En activité - Créateur et gérant de quatre sociétés, présentateur de « Genex » sur « Extrême Channel » et conseiller sur les sports extrêmes à la Mairie de Paris.



« La compréhension de ton sport passe par la vulgarisation »

« Si 90 % des gens comprennent les termes "corner" et "coupe de France", "empanner" et "demander de l'eau à une bouée" leur échappent. Aussi, tu te dois de vulgariser ton sport, de le mettre à la portée du public et de la presse afin de les intéresser, de faire passer un message ou une émotion, voire de les faire rêver. Si tu fais trop technique, tu les perdras. »

Roland Jourdain 43 ans - Vainqueur de la "Route du Rhum" en monocoque 2006, troisième du « Vendée Globe Challenge » en 2001 - En activité.

« Transmettre le maximum d'émotion... »

« Que ce soit en conférence de presse ou en zone mixte, il ne faut pas se laisser impressionner par le nombre de journalistes. Il faut éviter de répondre par "oui" ou par "non" mais, tendre surtout à donner un maximum de petites anecdotes sur ton parcours du jour. Avant tout, il faut être spontané(e), être dans le vrai, exprimer son ressenti de l'instant avec rire ou larmes, transmettre le maximum d'émotions pour être mieux compris(e). En fait, il faut -tout simplement- laisser parler son cœur. »

Malia Metella 25 ans - Vice-championne olympique de natation en 2004, vice-championne du monde 2005 - En activité - Depuis septembre 2006, étudiante en « sport-com » à l'INSEP.



Être dans l'échange

- N'hésite pas à le médiatiser ;
- Ne prends pas la célébrité pour la gloire ;
- Fuis l'overdose médiatique ;
- Champion, tu es devenu un vecteur de communication ;
- Affiche ton naturel ;
- « Exploite » le monde de l'information ;
- Evite les clichés ;
- Forme-toi au « média-training » ;
- Sois le dépositaire de l'image de marque de ta fédération, du sport ;
- Communique en temps réel.



Karine Ruby

29 ans - Championne olympique de snowboard 1998 et vice-championne olympique 2002, six fois championne du monde de 1996 à 2003, 65 victoires en coupe du monde - Depuis 2000, partenaire technique chez «Quechua».

« Effectuer des choix... »

« Timide, réservée et aimant être au calme dans mes montagnes, je n'ai jamais raffolé des médias ! Après ma première médaille olympique, j'ai vraiment pris sur moi pendant deux ans : j'étais prête pour ma course, prête à gagner mais, pas prête à une déferlante médiatique. Mon frère aîné m'a alors servi d'intermédiaire, disait "non" à ma place c'était un bon compromis. »



Daniel Constantini

63 ans - Entraîneur de l'équipe de France championne du monde 1995 et 2001, vice-championne du monde 1993 et troisième aux J.O. 1992 - Expert auprès de la Fédération Française de Handball - Consultant sur « Eurosport ».

« Gare au discours aseptisé...! »

« Entraîneur des "Barjots" et "Costauds", j'ai vécu une période très heureuse avec la presse. Un, j'étais à sa disposition. Deux, je ne pratiquais pas la langue de bois. Un climat de confiance réciproque s'est alors établi. Et, comme notre progression sportive a été exponentielle, les relations sont mêmes devenues amicales avec certains journalistes. Aujourd'hui, ce climat de confiance serait impossible... quelque soit le sport, d'ailleurs ! Un, parce que la presse a changé : comme elle se croit obligée de faire de la promo au lieu de faire de l'analyse, elle est soit dithyrambique, soit assassine par dépit amoureux ! Deux, parce que les joueurs n'acceptent plus d'être égratignés dans la presse par un entraîneur. Trois, parce que la presse serait devenue une

interférence à la performance. Pendant nos championnats du monde en France en 2001, nous pouvions voir la presse jusqu'à trois heures par jour, cela ne nous a pas empêché de gagner. Au contraire, les gars ont ainsi pris - au quotidien et dans un cadre bien défini - la dimension de notre défi à travers l'intérêt que les médias, donc leur pays, leur portaient. Aujourd'hui, tout le monde met un bouchon au bout de son fleuret, tout le monde verrouille. Résultat, nous barbotons dans un perpétuel dialogue aseptisé sans grand intérêt et à long terme certainement pénalisant pour certains. En évitant un échange authentique et généreux, le sport et l'athlète ont plus à perdre qu'à gagner... ».



Mehdi Baala

Fiches thématiques

La Commission des Athlètes de Haut Niveau a réalisé 31 fiches pratiques à destination des athlètes de haut niveau. Consultables sur le site Internet www.franceolympique.com, rubrique CAHN, elles vous apportent des réponses claires à vos interrogations, notamment dans les domaines social et fiscal.

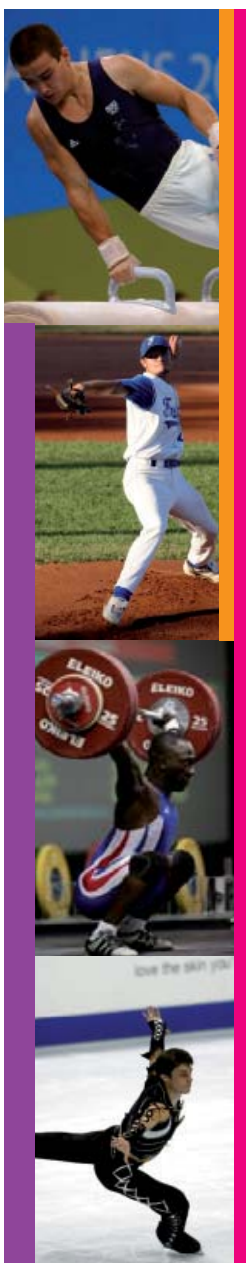
Notre objectif : vous faciliter les démarches quotidiennes et vous laisser du temps pour exceller dans votre sport !

Ces fiches thématiques mentionnent également les adresses utiles (notamment les sites Internet) des institutions susceptibles d'apporter des compléments d'information, et renvoient vers les textes officiels applicables.

Attention, ces fiches ne dispensent pas d'une analyse plus approfondie, chaque cas étant particulier !

Ces fiches ont été réalisées avec le concours du Centre de droit et d'économie du sport – Progesport de Limoges.

Liste des fiches pratiques



- Fiche n°1** : Quelle relation de travail pour le SHN ?
- Fiche n°2** : Le régime social du SHN «salarié»
- Fiche n°3** : Le régime social du SHN «travailleur indépendant»
- Fiche n°4** : L'imposition des revenus salariés du SHN
- Fiche n°5** : L'imposition des revenus non salariés du SHN
- Fiche n°6** : Démarches des «travailleurs indépendants»
- Fiche n°7** : Cumul d'activités privées salariées
- Fiche n°8** : Cumul d'activités salariées et d'activités indépendantes
- Fiche n°9** : Cumul d'activités publiques et privées
- Fiche n°10** : La protection sociale du SHN «étudiant»
- Fiche n°11** : Les aides personnalisées
- Fiche n°12** : L'aide à la création d'entreprise
- Fiche n°13** : Les cotisations sur bases forfaitaires
- Fiche n°14** : La franchise des cotisations sociales
- Fiche n°15** : Le traitement social et fiscal des primes de résultat
- Fiche n°16** : Les sportifs «travailleurs indépendants» et la TVA
- Fiche n°17** : Les sportifs «travailleurs indépendants» et la taxe professionnelle
- Fiche n°18** : L'étalement de l'imposition sur le revenu
- Fiche n°19** : L'imposition des revenus perçus à l'étranger
- Fiche n°20** : Les bourses de formation professionnelle
- Fiche n°21** : Les dépenses de formation professionnelle
- Fiche n°22** : La capitalisation des résultats acquis pour le baccalauréat
- Fiche n°23** : L'accès aux études supérieures
- Fiche n°24** : Le brevet d'état d'éducateur sportif
- Fiche n°25** : L'accès à l'emploi public
- Fiche n°26** : Le professorat de sport
- Fiche n°27** : Les agents sportifs
- Fiche n°28** : Le droit à l'image - principes généraux
- Fiche n°29** : Le droit à l'image - modalités d'exploitation
- Fiche n°30** : L'assurance perte de licence
- Fiche n°31** : Les éléments essentiels du contrat de sponsoring

Pour en savoir +

Où te renseigner ?

Nous te conseillons de te renseigner auprès de ta fédération ou de ta direction régionale jeunesse et sport, pourvues, pour la plupart, de personnes ressources en charge du suivi socio-professionnel des athlètes de haut niveau.

Cependant, en cas de difficulté, tu auras toujours la possibilité de contacter les « institutionnels ». Ceux-ci seront disponibles pour répondre à tes sollicitations, soit en apportant une réponse à tes interrogations, soit en t'orientant vers le référent spécialiste de la question posée.

• Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF)



Mission Olympique et Sport de Haut Niveau

1, avenue Pierre de Coubertin - 75640 Paris cedex 13

Tél : 01 40 78 28 00 - Fax : 01 40 78 28 34

Mail : hautniveau@cnosf.org

Internet : www.franceolympique.com

• Ministère de la Santé , de la Jeunesse et des Sports



Sous-Direction de la Vie Fédérale et du Sport de Haut Niveau

95, avenue de France - 75650 Paris cedex 13

Tél : 01 40 45 90 00

Mail : prenom.nom@jeunesse-sports.gouv.fr

Internet : www.sports.gouv.fr

• Institut National des Sports et de l'Education Physique (INSEP)



Département : Unité du Suivi Socio-Professionnel

11, avenue du Tremblay - 75012 Paris

Tél : 01 41 74 41 00 - Fax : 01 41 74 44 10

Internet : www.insep.jeunesse-sports.fr

• Préparation Olympique et Paralympique (POP)



INSEP - 11, avenue du Tremblay - 75012 Paris

Tél : 01 41 74 48 49 - Fax : 01 41 74 45 34

Mail : secretariat@prepa-olymp-para.fr

Remerciements



Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont collaboré à la réalisation de ce guide.

- Les membres de la Commission des Athlètes de Haut Niveau du Comité National Olympique et Sportif Français :

Les présidents, Sandra Dimbour (badminton) et David Douillet (judo),

Les membres :

Mesdames Béatrice Hess (handisport), Lise Legrand (lutte), Laetitia Moussard (basketball), Corinne Niogret (ski), Isabelle Sévérino (gymnastique).

Messieurs Olivier Backès (voile), Franck Bignet (triathlon), Vincent Clarico (athlétisme), Jean-Luc Crétier (ski), Franck Dumoulin (tir), Romuald Ernault (haltérophilie), Franck Esposito (natation), Sébastien Flute (tir à l'arc), Brice Guyart (escrime), Gwendal Peizerat (patinage), Benoît Peschier (canoë-kayak), Florian Rousseau (cyclisme), Jérôme Thomas (boxe), Sébastien Vieilledent (aviron), Ghani Yalouz (lutte).

- Les champions d'hier et d'aujourd'hui, qui nous apporté leurs témoignages.
- Sophie Greuil, journaliste à l'agence Reuters qui a couvert 9 Jeux Olympiques et réalisé l'intégralité des interviews.

Crédits photos : CNOSF / DPPI, Denis Boulanger, Olivier Brajon, AS Cannes, FFBA, FFBS, FFE / Sipa Press, FFSG, FFT / Christophe Saïdi, Jean-Pierre Gruet, Carlos Pinto, Eder Rainer.

LES PARTENAIRES DU CNOSF

Les partenaires officiels



Les fournisseurs officiels





CNOSF
Maison du sport français
1, avenue Pierre de Coubertin - 75640 Paris Cedex 13
Tél. : 01 40 78 28 00 - Fax : 01 40 78 29 51
www.franceolympique.com