



**ANALYSE DES EFFETS DU PROGRAMME
SPORT COMPÉTENCES
SUR SES SPORTIFS BÉNÉFICIAIRES**

SYNTHÈSE

À partir de l'enquête réalisée en janvier 2021 par Sandrine Barbotin, Claire Willard (coaches des sportifs dans le programme) et Véronique Barré (Directrice pédagogique et également en accompagnement des sportifs) auprès des 27 sportifs accompagnés depuis janvier 2018.

QUELQUES RAPPELS

Le dispositif Sport Compétences* vise à favoriser l'insertion professionnelle des sportifs par :

- L'identification, la compréhension et l'appropriation des compétences et qualités développées au cours de leur de leur parcours sportif ;
- La préparation au transfert de ces ressources au monde de l'entreprise ;

* Sport Compétences est un programme co-développé par FDJ et Collectif Sports en 2017, Soutenu par FDJ, GENERALI, CITEO, DAVIDSON CONSULTING, EM LYON.

Plus d'infos sur www.sport-competences.fr

Contact : Véronique Barré (contact@sport-competences.fr)

- La délivrance d'attestations de compétences par un jury d'évaluation composé de professionnels de l'entreprise.

Il s'adresse prioritairement aux sportifs qui souhaitent anticiper leur fin de carrière prochaine (dans les 3 ans environ) et à ceux qui y ont mis fin depuis moins de 3 ans et pour lesquels leur insertion professionnelle ne les satisfait pas pleinement.

L'OBJECTIF PRINCIPAL VISÉ PAR LES CANDIDATS : SE RASSURER

La fin de carrière qui se dessine est source d'inquiétudes multiples pour le sportif pour qui son sport a occupé tout son temps et son espace depuis des années : « *de quoi suis-je capable en dehors de mon sport ?* », « *je ne vais pas intéresser les entreprises* », « *je n'ai qu'un parcours de vie, pas d'expérience professionnelle* », « *je n'ai pas les bons diplômes* ».

Ces questions ébranlent souvent leur confiance en eux et en leur avenir. Quand la fin de carrière approche, ou si les premiers pas dans l'après-carrière ne sont pas concluants, le sportif se trouve alors totalement seul face à ses questions et ses angoisses. Il rejoint alors le programme avec pour ambition de réussir la transition : « *se (re) mettre en mouvement* », « *faire du tri dans ses pistes de réflexion* », « *apprendre à valoriser son parcours sportif* », « *reprendre confiance en ses capacités* ».

DEUX PROFILS DE CANDIDATS

À leur entrée dans le programme :

- 18 sportifs étaient encore en activité sportive
- 2 étaient déjà en reconversion et en poste
- 7 étaient en transition (en recherche d'emploi ou en réflexion sur leur projet)

Au 1^{er} février 2021, 20 sportifs ont reçu leurs attestations sport Compétences, à l'issue d'un programme qui s'est étalé entre 6 et 18 mois en fonction de leur disponibilité, les 7 autres sont encore en cours.

Ils se répartissent actuellement en 2 catégories :

1. En activité professionnelle : 9 sont en emploi ou sous statut d'indépendant, 2 en création d'activité, 2 en alternance, 1 en formation
2. En carrière sportive : 13 sont encore sportifs en activité (5 d'entre eux se sont inscrits en formation à l'issue du programme)

Les premiers ont été questionnés sur l'impact du programme dans leur insertion professionnelle ; les seconds, toujours sportifs, ont été interrogés sur l'impact du programme sur l'anticipation de leur après-carrière et sur leur pratique sportive.

BILAN GÉNÉRAL

Pour tous, le premier bénéfice réside dans la **prise de conscience** de la richesse de leur parcours. En revisitant leur carrière, ils découvrent qu'ils y ont développé des compétences, ils apprennent à les reconnaître, à les nommer. Ils pensaient n'avoir fait que du sport, sauter, lancer, courir, shooter. Ils découvrent avoir développé d'incroyables capacités d'adaptation, d'apprentissage,

* Sport Compétences est un programme co-développé par FDJ et Collectif Sports en 2017, Soutenu par FDJ, GENERALI, CITEO, DAVIDSON CONSULTING, EM LYON.

Plus d'infos sur www.sport-competences.fr

Contact : Véronique Barré (contact@sport-competences.fr)

de challenge, de travail en équipe, d'organisation, de stratégie, de créativité, de communication, de leadership, d'engagement.

Ce qui n'était que lié au sport prend une autre dimension, plus universelle, plus lisible, plus transposable. « *Finalement on ne part pas de rien ! Notre carrière c'est même un véritable atout à faire valoir en entreprise !* »).

Cette prise de conscience et cette réappropriation de leur carrière vont leur redonner **confiance**. Car au-delà des titres et des médailles qu'ils auront -ou pas- récoltés, ils sont conduits à porter un autre regard sur le travail réalisé. Deux situations notamment les y amènent :

- Les immersions en entreprise et les échanges avec les professionnels qu'ils y rencontrent,
- Le retour des membres du jury à la lecture de leur mémoire et à l'audition de leur soutenance à l'issue du programme.

Deux temps forts où leurs interlocuteurs leur renvoient l'image d'un parcours où ils ont su faire preuve d'abnégation, d'humilité, de persévérance, de résilience, d'intelligence émotionnelle et situationnelle, et que cela a de la valeur pour l'entreprise.

Cette confiance ouvre alors le champ des possibles et **déclenche l'action**. Un sportif parle d'une « **étincelle** » qui lui a permis de se projeter, bien au-delà de ce qu'il avait imaginé.

Les travaux réalisés dans le programme les rassurent sur leurs capacités d'apprentissage, académique ou en situation. Plusieurs y ont retrouvé le goût de lire, se cultiver, approfondir les sujets qui les intéressent. Nombreux sont ceux qui se sont engagés en formation à l'issue du programme, souvent dans des programmes de très bon niveau comme le PGM de l'EM Lyon, dépassant là leurs propres espérances. « *Je ne me serais jamais imaginé faire ce type d'école, je ne m'en croyais pas capable, je m'autocensurais* » témoigne l'un d'eux.

D'autres enfin comprennent que leurs *soft skills* peuvent faire la différence, et que sur des emplois où le métier s'acquiert sur le terrain c'est par leur force de travail et leurs capacités d'apprentissage et d'engagement qu'ils réussiront. « *J'ai découvert que pour certaines entreprises ce n'est pas le diplôme le plus important* »

Cette confiance restaurée leur permet aussi d'**oser** davantage. « *Oser la persévérance* » dit l'une de ces sportifs. La légitimité de leur ambition s'assume davantage. Ils ne sont plus « que » des sportifs. Alors ils s'accrochent pour obtenir la formation qu'ils souhaitent, ils envoient leur CV sur des postes qu'ils n'auraient pas osé viser, ils osent appeler le directeur, prendre rendez-vous, négocier.

POUR LES SPORTIFS ENCORE ACTIFS, DES EFFETS SUR LE TERRAIN DU SPORT...

Les inquiétudes liées à l'approche de la fin de carrière se ressentent inévitablement sur le terrain quand l'après est incertain. Peur de la blessure qui accélérerait une fin de carrière pas préparée. Peur de la fin de contrat non renouvelé. Baisse de l'envie, de la motivation, les crispations sont plus fréquentes.

Les sportifs encore en activité ont été questionnés sur l'impact du programme sur leur carrière sportive. Les réponses sont unanimes sur plusieurs points.

Il y a d'abord le constat d'un **plaisir retrouvé** à jouer, le « *sentiment d'un bien-être intérieur* ». Ils ressentent ou se mettent **moins la pression**, ou la gèrent mieux. Avoir une vision à long terme de leur avenir leur permet de ne plus avoir peur de l'après, **moins craindre la blessure**, et du coup ressentir plus de **sérénité**, ils se sentent davantage **en sécurité**.

* Sport Compétences est un programme co-développé par FDJ et Collectif Sports en 2017, Soutenu par FDJ, GENERALI, CITEO, DAVIDSON CONSULTING, EM LYON.

Plus d'infos sur www.sport-competences.fr

Contact : Véronique Barré (contact@sport-competences.fr)

En conséquence ils estiment être meilleurs, ils disent tous se sentir **plus performants**. Plus de concentration, davantage de confiance intrinsèque, ils savent qu'ils donnent tout ce qu'ils ont, qu'ils font de leur mieux. L'un d'eux s'était donné pour objectif de faire partie des meilleurs joueurs du championnat dans les deux ans, il fait partie des dix meilleurs joueurs à mi-parcours de la première saison.

Meilleurs dans leur performance individuelle, mais ils se disent ensuite aussi plus investis dans la **performance collective**, dans leurs relations aux autres, avec plus d'écoute, plus d'ouverture et de bienveillance. Ils ressentent moins d'agacements ou de frustrations, ils sont plus tolérants, ils se sentent **beaucoup plus investis dans le collectif**. Ils ont pris conscience qu'ils peuvent y avoir une contribution plus positive, ils s'autorisent à prendre plus de place, **plus de responsabilités**, **ils sont plus attentifs au travail en équipe**, ils se sentent plus légitimes dans certaines analyses ou prises de parole.

L'un d'eux est devenu **capitaine** de son équipe. Il se dit davantage en confiance pour assumer ses nouvelles responsabilités ayant pris conscience de ses compétences en leadership, en prise de décision, en communication, dans le programme

Un autre dit qu'il avait travaillé sur la notion d'intelligence collective dans le programme et qu'il l'a expérimentée sur le terrain. Beaucoup distinguent maintenant leur rôle de leader et leur performance individuelle : même s'ils n'ont pas la performance personnelle attendue ils peuvent contribuer autrement à la performance collective, notamment par leur leadership.

Plusieurs ont même expliqué aller maintenant au-delà de ce qu'on attend d'eux, ils sont beaucoup plus **proactifs**.

Enfin tous expriment le sentiment de ne plus être dirigés par leur sport, d'avoir « *repris possession de la direction de leur vie* », d'avoir moins peur de la fin de carrière ; une volleyeuse le résume ainsi « même si j'ai toujours envie de jouer au volley, je suis redevenue actrice de ma carrière sportive et de mon projet de reconversion »

... ET LEUR FAÇON D'ENVISAGER L'AVENIR

Il peut rester de l'appréhension, mais tous disent ne **plus avoir peur de quitter le sport**, ils se sentent davantage capables de prendre la décision de leur arrêt quand ils sentiront que le moment est venu. Ils n'ont plus peur de continuer pour de mauvaises raisons.

La plupart réussit même à **se projeter dans un autre secteur que le sport**. Ils apprécient de se sentir capables de sortir de l'univers qu'ils ont connu pendant tant d'années. Le champ des possibles là aussi s'est ouvert, et ils sont prêts à assumer ce choix.

L'après se visualisant dorénavant comme un prolongement et plus une rupture, il y a de l'**envie** : envie de construire, envie de vivre cette prochaine expérience, de transmettre l'énergie, de transmettre aux autres et de contribuer. L'un d'eux dit que depuis le programme, il a « *l'impression de vivre une nouvelle vie, d'avoir trouvé une nouvelle passion et de vivre de nouvelles expériences* » ; le chemin est plus clair.

* Sport Compétences est un programme co-développé par FDJ et Collectif Sports en 2017, Soutenu par FDJ, GENERALI, CITEO, DAVIDSON CONSULTING, EM LYON.

Plus d'infos sur www.sport-competences.fr

Contact : Véronique Barré (contact@sport-competences.fr)

Il y a une forme de **sérénité**. L'une d'eux dit qu'elle a appris à « *davantage lâcher prise, à accepter de prendre le temps de construire son nouveau projet* ».

Il y a aussi la prise de conscience qu'ils devaient et pouvaient **agir** pour créer les conditions de réussite de leur reconversion. Comme dans le sport ils devront se donner les moyens de réussir et se sentent prêts aux mêmes efforts qui leur avaient permis de réussir leur carrière sportive. Leur destin leur appartient, leurs futures prises de décisions seront plus ajustées par rapport à leurs besoins, valeurs et compétences demandées.

Enfin, grâce aux rapprochements initiés dans le programme, ils vont davantage vers les partenaires de leurs clubs, leurs sponsors dont ils ont compris qu'ils pouvaient leur être d'une grande utilité pour envisager et construire l'après. Ils ont compris qu'il y a des ressources dans leur environnement qu'ils ont tout intérêt à mobiliser au plus tôt. Ils n'ont plus peur de ces chefs d'entreprises auxquels ils ne savaient pas quoi dire, au contraire, ils s'intéressent à eux pour toutes les informations qu'ils peuvent leur transmettre sur le monde en dehors du sport.

POUR LES EX SPORTIFS, LES IMPACTS SUR LEUR INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour les sportifs en reconversion, la capacité à **OSER** exposée dans le bilan général s'est concrétisée de différentes façons :

- Oser postuler un emploi, envoyer son CV, proposer sa candidature, là où avant la confiance aurait parfois manqué pour passer le cap ;
- S'ouvrir aux gens et aux opportunités, contacter des professionnels de l'entreprise ;
- Accepter la promotion proposée ;
- Oser mettre en avant ses qualités, nommer ses compétences, mettre en valeur son parcours de sportif dans la candidature et l'entretien de recrutement ;
- Oser se lancer, lancer son projet, développer son activité, devenir autoentrepreneur.

En situation d'emploi en entreprise, ils ont fait le **lien** avec leur parcours sportif et **reconnu** les compétences qu'il y avaient développées. Ce qui leur permet également d'être plus **lucides** sur les compétences qu'ils doivent acquérir et celles qu'ils doivent mettre en œuvre différemment dans leur nouveau milieu professionnel. La **remise en question** qu'ils pratiquaient de façon quotidienne dans le sport peut être réactivée, car moins dangereuse et moins radicale, plus maîtrisée, plus juste, car les acquis sont reconnus.

Ils reconnaissent également les soft skills qu'ils ont identifiés dans le parcours et qui parfois les distinguent de leurs collègues. L'un d'entre eux s'est vu chargé de mettre en place les règles de la **communication** interne, car le travail réalisé sur cette compétence lui avait montré sa capacité à y apporter une valeur ajoutée. D'autres se rendent compte de leur capacité importante à **absorber la pression et la charge de travail**. Il y a aussi la conscience d'avoir une capacité à **motiver** le reste de l'équipe et à **favoriser le travail en équipe** ; ou encore la capacité à **formuler des objectifs** et se concentrer sur leur atteinte ; ou même simplement la capacité à respecter les règles et les consignes, car c'est par la **discipline** de chacun que le travail peut avancer...

* Sport Compétences est un programme co-développé par FDJ et Collectif Sports en 2017, Soutenu par FDJ, GENERALI, CITEO, DAVIDSON CONSULTING, EM LYON.

Plus d'infos sur www.sport-competences.fr

Contact : Véronique Barré (contact@sport-competences.fr)

CONCLUSION

La phase de transition des sportifs à la fin de carrière sportive constitue une étape délicate, souvent inquiétante, si ce n'est traumatisante quand on la nomme « petite mort ». Beaucoup d'entre eux considèrent, comme une large population en entreprise également, que leur vie de sportif est à laisser derrière eux, qu'elle n'a rien à voir avec ce qui les attend.

Le dispositif Sport Compétences a été conçu pour accélérer et faciliter cette transition, par la valorisation des *soft skills* des sportifs, ces compétences relationnelles, organisationnelles, émotionnelles tellement recherchées aujourd'hui par l'entreprise, et qui sont aussi ce qui leur a permis d'aller chercher leur performance sportive.

Ce premier bilan confirme le **bien-fondé** du programme, la **méthodologie** utilisée ainsi que les **valeurs** de respect et de bienveillance portées par chacun de ses acteurs. Les résultats recueillis montrent qu'il aide les sportifs à anticiper et passer le cap de l'arrêt de la carrière sportive et qu'il constitue un véritable accélérateur de performance en entreprise. Ils dépassent même ce qui avait été imaginé en matière d'impacts sur la carrière en cours.

Les sportifs qui ont bénéficié du programme le plébiscitent, valorisant son intérêt plus tôt encore dans le parcours du sportif. Une ouverture à travailler avec les entreprises partenaires du programme ou les autres acteurs du monde sportif ?

* Sport Compétences est un programme co-développé par FDJ et Collectif Sports en 2017, Soutenu par FDJ, GENERALI, CITEO, DAVIDSON CONSULTING, EM LYON.

Plus d'infos sur www.sport-competences.fr

Contact : Véronique Barré (contact@sport-competences.fr)