

Sportifs de haut niveau :

Réussir son insertion professionnelle



Réalisé par :



et



Avec le soutien du
Ministère de la Santé et des Sports



www.sports.gouv.fr

Ce guide résume les points clés qui vous permettront de bien réussir votre insertion professionnelle.

Préparer son accès à l'emploi est un processus qui débute dès le choix d'orientation et se concrétise quelques années plus tard grâce au(x) diplôme(s) obtenu(s) et à la recherche d'emploi.

Vous trouverez dans ce document les fiches suivantes :

Première partie

● **L'orientation, la formation : savoir s'informer et bien choisir**

Fiche n°1 – **Où et Comment trouver les bonnes infos?** p.6

Fiche n°2 – **Formation : les clés du succès** p.8

Deuxième partie

● **La recherche d'emploi : connaître et utiliser les bons outils**

Fiche n°1 – **Les outils incontournables de recherche d'emploi** p.12

Fiche n°2 – **Les outils « nouvelle génération »** p.14

Fiche n°3 – **Le réseau : un outil précieux à ne pas négliger** p.16

Troisième partie

● **Le contact avec les recruteurs : se présenter et convaincre**

Fiche n°1 – **Valoriser son CV** p.20

Fiche n°2 – **Optimiser sa lettre de motivation** p.21

Fiche n°3 – **Faire la différence lors d'un entretien de recrutement** p.22



Première partie

**L'orientation,
la formation :
savoir s'informer
et bien choisir**

Où et comment trouver les bonnes infos ?

Internet

● www.onisep.fr

Ce site propose 3 onglets particulièrement intéressants :

- « Formations/Etablissements » pour rechercher une voie, que ce soit après la 3^{ème}, la 2^{nde}, le Bac ou après un CAP/BEP/Bac pro.
- « Métiers » pour découvrir des activités, par une recherche libre, par secteur ou par centre d'intérêt.
- « En région » pour les informations de proximité.

● www.orientation-formation.fr

- Les onglets « choisir un métier » et « s'orienter dans la formation » permettent d'obtenir des renseignements utiles.
- Pour des informations sur un secteur d'activité en particulier, se reporter à l'onglet « les métiers vus par les professionnels » qui proposent des liens vers des sites spécialisés.

● www.admission-postbac.fr

● www.formasup.education.fr

Pour les SHN qui souhaitent organiser leur préparation sportive de façon plus souple et plus libre, ce site présente toute l'offre de formation existante en matière d'enseignement à distance.

● www.fonction-publique.gouv.fr

Les onglets « les trois fonctions publiques » et « répertoire des métiers » présentent de façon complète les métiers de la fonction publique.

Trucs et astuces

Les onglets « recherche d'un établissement » / « recherche avancée » permettent de rechercher spécifiquement les collèges et lycées qui accueillent des sections sportives et des pôles.

Trucs et astuces

Il permet de rechercher une formation en cochant l'option « formation pour SHN » comme critère spécifique : seules les formations proposant des aménagements de scolarité sont retenues.

Les salons et forums consacrés à l'orientation

Les lieux et dates des forums sont indiqués sur les sites précédents. Se renseigner également sur les sites de *L'étudiant* et *Studyrama*, ainsi que sur le site de votre conseil régional.

La rencontre avec un conseiller d'orientation

Le site www.orientation-formation.fr permet de trouver facilement les coordonnées d'un conseiller adapté à sa situation (étudiant, salarié, en recherche d'emploi...) et basé dans sa région.

À noter aussi l'existence du site *monorientationenligne* : c'est un service gratuit et personnalisé sur Internet et par téléphone, qui répond aux questions des élèves et de leur famille sur les métiers et les études qui y mènent. Ce service est proposé par les experts de l'ONISEP et des conseillers d'orientation psychologues.



Formation : les clés du succès

Bon à savoir!

Pour être attractive aux yeux des employeurs, une formation doit être :

- **Achevée et diplômante**

Il est inutile de s'engager dans des études longues si l'on n'est pas sûr de les mener à leur terme. Mieux vaut fonctionner par palier en acquérant des diplômes au fur et à mesure!

- **Adaptée aux besoins du marché de l'emploi**

Le choix de formation doit être adapté aux opportunités réelles à plus ou moins long terme!

- **Reconnue par les professionnels**

Certains diplômes sont particulièrement plébiscités : les formations poussées sont souvent valorisées, mais il ne faut pas oublier qu'un bon Bac+2 est parfois plus attractif qu'un master trop généraliste...

- **Professionnalisante**

La professionnalisation est plus que jamais le nerf de la guerre! Multiplier les stages et les expériences professionnelles sera toujours une valeur ajoutée dans votre parcours.

- **Complétée de « petits plus »**

L'acquisition de doubles compétences cohérentes et/ou une empreinte internationale dans votre formation seront par exemple des éléments valorisables...

- **Cohérente avec ses capacités, sa personnalité, son mode de vie**

N'oubliez pas que pour être un gage de réussite, le diplôme que vous choisissez doit être adapté à vos capacités scolaires, mais aussi votre personnalité et vos motivations...

Trucs & astuces

- Ne pas se diriger vers un métier idéalisé sans en connaître la réalité de terrain! Il faut donc, préalablement au choix de formation, bien s'interroger sur les opportunités réelles d'emploi et essayer de découvrir le métier envisagé en rencontrant des professionnels.
- Ne pas choisir une voie qui facilite pour le projet sportif de haut niveau sans projet d'insertion professionnelle concret ensuite : une vraie motivation est indispensable!
- S'informer et se poser les bonnes questions : Que sais-je du métier que je vise? Où puis-je aller avec mes diplômes et mon niveau? Quels sont mes moyens financiers? La formation que je choisis répond-elle bien aux clés du succès identifiées ci-dessus? ...
- Se réorienter rapidement vers des filières courtes en cas d'échec!
- Multiplier les stages et les expériences de terrain, même si l'emploi du temps sportif rend cela plus difficile : caler des stages courts, entre deux saisons, trouvés grâce à son réseau...
- Apprendre à valoriser « son propre » parcours et à développer la logique de celui-ci : les recruteurs le percevront comme une compétence en soi et une réussite.





Deuxième partie

La recherche d'emploi : connaître et utiliser les bons outils

Les outils incontournables de recherche d'emploi

La réponse à des annonces

● Internet incontournable

- Sites généralistes : *Cadremploi, Monster, Keljob, APEC, ANPE, PlaceOjeunes...*
- Sites emplois spécialisés par région : *Regionjob (Nordjob, Ouestjob...)*
- Sites pour les stages : *Kapstages, Capcampus, Directemploi, sites écoles et universités...*
- Sites spécialisés par métier : *RHjob, ProBTP, Supersecrétaire, Aerocontact...*

● La presse gratuite et payante

- *20 minutes, Metro, Le figaro étudiant, Objectif emploi, Réussir, L'Express...*

● Les candidatures spontanées

C'est une démarche intéressante à adopter même s'il faut être conscient qu'elle sera plus longue et plus aléatoire...

● Les agences d'intérim et les cabinets de recrutement

Ils peuvent être spécialisés par secteur, métier, type de poste.

Trucs et astuces

- Sélectionner large mais pas trop.
- Répondre aux annonces de façon personnalisée et ciblée en tenant compte des critères cités dans celles-ci.
- Être réactif dans la réponse aux annonces.
- Penser à relancer après un délai de 2 à 3 semaines.

Trucs et astuces

- Cibler les sociétés clés.
- Écrire des courriers personnalisés (si possible nominatifs et se renseigner sur la société sollicitée via son site Internet).
- Penser au fax comme outil marketing!

Trucs et astuces

- Ne pas se limiter à une agence ou un cabinet.
- Concernant les agences : se déplacer et les relancer régulièrement.
- Concernant les cabinets : regarder les annonces diffusées sur leurs sites Internet.

Trucs et astuces

- Cibler les forums les plus judicieux en fonction du projet (à voir sur sites *Studyrama, APEC, L'étudiant*, sites des conseils régionaux également).
- Repérer les entreprises présentes et faire la démarche d'aller vers elles.
- S'y déplacer avec son CV imprimé et à jour!
- Soigner sa tenue vestimentaire!

● Les forums de recrutement et salons professionnels

Ils impliquent une démarche proactive vis-à-vis des entreprises et permettent un contact direct avec de nombreuses entreprises.



Les outils « nouvelle génération »

Le dépôt de CV sur des CVthèques

Cette démarche relève d'une stratégie davantage attentiste vis-à-vis des entreprises et des cabinets de recrutement. Cependant, elle est pratiquement incontournable et permet aux recruteurs de repérer votre CV : 90% des cabinets de recrutement et près d'une grande entreprise sur deux consultent les CVthèques.

L'utilisation des sites de liens sociaux professionnels

Aujourd'hui, la majorité des professionnels du recrutement sont présents en tant que recruteur sur ces sites, et le seront de plus en plus... Une bonne partie des emplois du marché caché sont d'ailleurs pourvus au travers de ces sites.

Deux sites incontournables : *Viadeo* (franco français) et *LinkedIn* (pour les profils internationaux).

Les pratiques naissantes

S'intéresser aux démarches novatrices a un avantage : en se positionnant en tant que précurseur, on crée une différence vis-à-vis des autres candidats !

● Les CV vidéo :

- Peuvent apporter un plus mais pas dans n'importe quel métier (création, communication...)
- Ont du mal à s'imposer du côté des recruteurs : manque de temps, problèmes techniques récurrents, impossibilités à conserver les CV vidéo dans les bases de données...
- Doivent dans tous les cas être accompagnés d'un CV classique.

Trucs et astuces

- Rendre le titre de votre CV attractif et révélateur du type de poste recherché.
- Utiliser des mots clés pour que votre candidature soit repérée.
- Réactualiser régulièrement les données et expériences.
- Créer vous un profil de recherche type grâce aux « push » automatiques.
- Attention aux informations de salaire et de postes visés : si elles sont trop précises, vous passerez peut-être à côté d'opportunités intéressantes...

Trucs et astuces

- Le réseau puise sa force dans la possibilité d'entrer directement en contact avec des DRH : utilisez donc cette possibilité !
- Mettre directement son CV en ligne (et à jour !) plutôt que de rédiger son histoire...
- Inscrire ses coordonnées dans le corps de son CV si vous voulez que les recruteurs vous contactent directement !
- Participer aux discussions thématiques pour développer votre réseau ! Profitez-en pour présenter votre spécificité de SHN...
- Attention : ne pas confondre les sites de liens sociaux professionnels avec les sites personnels... Pas d'infos ni de photos hasardeuses, pas de concours de celui qui a le plus grand nombre de contacts !...

● Les salons virtuels :

- Permettent aux entreprises de présenter des stands virtuels faciles à mettre en place et qui leur donnent la possibilité de recevoir les CV et de dialoguer avec les candidats intéressés « en live »...
- Exemples : Les « monsters e-days » ; *neojobmeeting* ; certaines entreprises ont déjà monté leur propre salon virtuel pour recruter ponctuellement des collaborateurs...

● Les soirées de recrutement événement :

- Méthode innovante avec présélection de dossiers, invitation à une soirée, partage d'expériences et tests pratiques... avec des dizaines de postes à la clé !
- Exemple : la soirée « Danone Universell ».



Le réseau : un outil précieux à ne pas négliger

Bon à savoir!

Les postes pourvus par le réseau représentent plus de 50 % des emplois et près de 75 % des postes de direction... il est donc indispensable d'apprendre à constituer, entretenir, et activer son réseau pour accéder au marché caché!

● Constituer son réseau

- Première chose à savoir : tout le monde a un réseau!
- Plusieurs catégories : réseau professionnel, amical, familial, associatif...
- Plusieurs cercles selon que les contacts sont plus ou moins proches de vous. Dans le cas des SHN, le réseau accessible peut aussi comporter les contacts des clubs, des fédérations, des directions régionales, du ministère, des sponsors...

Trucs et astuces

Pour y voir clair dans les possibilités qu'offre son propre réseau :

- Tenir des listes de contacts à jour : nom, prénom, coordonnées, lieu, date, contexte de rencontre...
- Conserver vos agendas une fois l'année écoulée!
- Avoir le réflexe « carte de visite »! demandez-les puis classez les pour mieux les exploiter...
- Profiter de sa notoriété sportive et des événements organisés dans le cadre sportif pour nouer des contacts : il faut être actif dans ce genre de soirées!



Trucs et astuces

- Privilégier le contact direct, sauf si vous n'avez pas été en contact avec la personne depuis longtemps (dans ce cas, mail puis appel).
- Être transparent avec son interlocuteur : « aujourd'hui j'en suis là et je vous sollicite pour cela ».
- Toujours remercier.

Trucs et astuces

- Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour entretenir votre réseau : mail, téléphone, petit déjeuner, déjeuner...
- Pensez aux nouvelles technologies : le réseau s'entretient aussi virtuellement aujourd'hui!
- Spécifique SHN : les cartes postales envoyées des lieux de compétition, l'envoi de résultats et de bilans de saison sont toujours très appréciés, notamment par les contacts proches et les soutiens financiers...

● Activer son réseau

Vouloir activer son réseau nécessite de :

- Définir clairement son objectif (qu'est-ce que je veux retirer de ce contact?).
- Se préparer aux rendez-vous (quelle présentation? quel argumentaire? quelles questions poser? quelles questions vont m'être posées? ...).

● Entretenir son réseau

Mieux vaut en faire moins mais cibler ceux avec qui vous pourriez avoir des opportunités réelles et qui vous ont rendu service...

Accorder du temps aux gens, prendre des nouvelles et en donner! Les stratégies à sens unique fonctionnent une fois mais pas deux!

En cas de service rendu, toujours revenir vers la personne, la remercier et l'informer de l'avancée de sa situation.



Troisième partie

Le contact avec les recruteurs : se présenter et convaincre

Valoriser son CV

Bon à savoir!

Le CV doit comporter plusieurs rubriques :

- État civil et coordonnées du candidat en haut à gauche (photo non obligatoire).
- Expérience(s) professionnelle(s).
- Formation(s).
- Indications sur la maîtrise de l'informatique et des langues étrangères.
- Centres d'intérêt.
- Il peut comporter un titre informant de l'objectif professionnel ou des savoirs faire possédés.
- Le SHN a une valeur ajoutée : la rubrique « palmarès et parcours sportif ».

Les 10 règles d'or

- Soigner la présentation (aérée, lisible, colorée, typologie).
- Privilégier la rédaction en une page.
- Personnaliser son CV et l'adapter à l'entreprise ciblée.
- Structurer les rubriques en s'appuyant sur « un fil conducteur ».
- Respecter la chronologie des dates et leur lisibilité.
- Faire apparaître clairement l'entreprise, son poste et ses missions.
- Mettre en valeur ses compétences, ses réalisations et ses talents.
- Utiliser des tournures professionnelles et positives.
- Ne pas mentir mais valoriser son parcours.
- Favoriser la simplicité, la concision et la précision.

Trucs et astuces

- Avant de rédiger son CV, réfléchir sur ses compétences, talents et savoirs, ce que l'on souhaite transmettre comme message.
- Un CV étant souvent le reflet d'une personnalité, choisir un moment propice pour sa rédaction (attention à la fatigue, à l'état d'esprit).
- Relire le CV ou le faire lire par une tierce personne.

Optimiser sa lettre de motivation

Bon à savoir!

Cinq rubriques doivent être abordées dans la lettre de motivation :

- Coordonnées du candidat et du destinataire, date et objet du courrier en en-tête.
- Une introduction pour capter l'intérêt, créer un lien entre le candidat, l'entreprise, le poste et l'annonce.
- Un développement pour présenter son expérience professionnelle et sportive, insister sur son apport à l'entreprise et montrer sa motivation.
- Proposer ensuite une rencontre.
- Conclure avec une formule de politesse simple et adaptée.

Trucs et astuces

- Éviter d'utiliser des « banalités administratives » ou d'employer des termes « pompeux » (ex : « j'ai l'immense honneur de vous transmettre... »).
- Être vigilant sur l'exploitation de la pratique du Sport de Haut Niveau.
- Rédiger la lettre de motivation à partir du CV (attention aux redites...).
- Être « affirmé » dans sa rédaction sans devenir « prétentieux ».

Les 10 règles d'or

- Soigner la présentation.
- Rédiger une seule page.
- Adapter sa lettre de motivation à l'entreprise ciblée.
- Idéalement adresser sa lettre à une personne identifiée.
- Respecter les 3 règles « vous », « moi », « nous ».
- Utiliser des verbes, phrases et expressions à consonances positives.
- Apporter des informations supplémentaires ou complémentaires à celles du CV.
- Susciter l'intérêt en faisant le lien avec le poste proposé et vos compétences (utiliser des mots clés présents dans l'offre).
- Être dynamique en proposant une rencontre.
- Ne pas bâcler la conclusion.

Faire la différence lors d'un entretien de recrutement

Bon à savoir!

- L'entretien de recrutement constitue le premier contact physique avec le recruteur : si celui-ci a accepté de vous recevoir suite à l'envoi de votre CV, c'est déjà que votre parcours l'intéresse.
- Au-delà de la présentation de votre formation et de vos expériences professionnelles, l'entretien de recrutement vous donne l'occasion de montrer au recruteur votre comportement et votre personnalité.
- Lors d'un entretien, il ne faut pas faire d'interprétations hâtives quant au comportement du recruteur : un silence ou une remarque ne sont pas toujours des signes négatifs, un sourire n'est pas forcément un signe positif...

Les 10 règles d'or « de forme »

- Tenue vestimentaire : adaptée à un entretien de recrutement.
- Accueil : formule de politesse, poignée de main (qui tend la main en premier? Celui qui reçoit...).
- Installation : prendre place après invitation, vérifier sa posture.
- Démarrage de l'entretien : être invité à commencer, penser à la carte de visite (prendre 3 secondes pour la lire).
- Expression orale : parler en articulant, pas trop rapidement et de façon audible.
- Gestuelle : adopter une gestuelle en adéquation avec ce qui est dit, attention aux « tics » de langage, mouvements corporels (traduction de stress).
- Développement : Sourire, Regard, Écoute Active, Questions (reformulation).
- Prise de notes : prendre des notes pour restitution (ne pas être trop plongé dans sa rédaction, ne pas être trop fixé sur son interlocuteur).
- La conclusion : attention à votre départ.
- Remerciements : un mail à l'issue de l'entretien est très apprécié...

Trucs et astuces

Préparer son entretien comme on se prépare à une compétition :

- Physique : être reposé, à éviter après un entraînement...
- Mental : s'entraîner, répéter mentalement son entretien pour maîtriser et pouvoir improviser notamment face à des questions inattendues...
- Stratégique : bien identifier les attentes du recruteur, connaître son projet professionnel, mettre en avant les bonnes compétences, et utiliser le sport à bon escient...

Les 10 règles d'or « de fond »

- Valoriser son parcours et sa personnalité : il s'agit de « se vendre ».
- Avoir un projet professionnel cohérent et en phase avec le besoin du recruteur.
- Faire passer sa motivation.
- Prendre l'entretien en main et ne pas rester passif.
- Présenter ses expériences de façon structurée.
- Garder un fil conducteur clair et cohérent en rapport avec son projet professionnel et le poste à pourvoir.
- Se livrer, se dévoiler pour donner la possibilité au recruteur de vous évaluer au plus juste.
- Être positif dans son discours.
- Dire vrai et ne jamais mentir.
- Ne pas effacer sa personnalité en pensant « bien passer » auprès du recruteur.

**« L'avenir ne se prévoit pas,
il se prépare »**

N'oubliez pas que des consultants sont à votre écoute pour toute question complémentaire concernant votre insertion professionnelle !

En cas de besoin, n'hésitez pas à contacter :

Cyril FONTBONNE

CAPerformanceRH

Coaching / Transition de carrière / Formation

06 18 02 08 43

cyril@fontbonne.net

Dolorès JOVER

MAC ERCI International

Cabinet de conseil en Ressources Humaines

Tour de l'Horloge

4, place Louis Armand

75012 Paris

01 72 76 26 70

06 14 44 69 16

djover@mac-erci.com