

GESTION DE CARRIERE

CV de sportif, motiver, orienter

Comment se présenter lorsque l'on cherche une place d'apprentissage ou d'emploi

Jean-Marc Gerber, directeur du CSEL



DOSSIER DE CANDIDATURE

L'objectif du dossier de candidature est d'informer sur soi et convaincre l'employeur en vue d'un entretien ou d'un stage.

Le dossier de candidature devrait contenir :

- Une lettre de motivation
- Un CV si possible avec une photo récente
- Des copies des bulletins scolaires
- Des attestations de stages et d'expériences de travail



**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**

DEFINITION et BUT du CURRICULUM VITAE (CV)

- ⇒ Un document détaillant le parcours et les compétences
- ⇒ La carte de visite de la candidate ou du candidat
- ⇒ Convaincre un employeur pour obtenir un entretien
- ⇒ Un outil de marketing personnel

CV (en latin) signifie « déroulement de la vie »

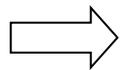
LES POINTS IMPORTANTS DU CV

- ➔ **Nom et Prénom**
- ➡ **Date de naissance et nationalité**
- ➔ **Adresse complète, numéro de téléphone et adresse e-mail**
- ➡ **Parcours scolaire et sportif**
- ➔ **Stages et expériences**
- ➡ **Connaissance des langues**
- ➔ **Compétences techniques (informatique, logiciels, etc.)**
- ➡ **Références**

LA LETTRE DE MOTIVATION

L'objectif de la lettre de motivation est de démontrer bien entendu votre motivation et susciter l'envie de vous rencontrer.

La motivation peut être perçue au travers de vos intérêts, de vos valeurs et comment elle s'est développée et sur quelle base.



Être concret et précis



Parler de soi et bien expliquer son choix



Bien choisir les mots et savoir les expliquer lors de l'entretien

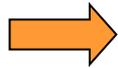


Transmettre sa passion et faire « rêver » le lecteur



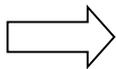
**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**

LES POINTS IMPORTANTS DE LA LETTRE DE MOTIVATION



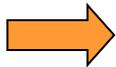
Bien se présenter avec le contexte

- Qui je suis
- D'où je viens
- Mon parcours (parler de votre sport, de votre vécu et de votre passion)



Connaissance du métier ou de l'entreprise

- Effectuer des recherches sur l'entreprise
- Son fonctionnement, ses valeurs
- Connaitre les spécificités du métier pour lequel on postule



Aptitudes et qualités personnelles

- Mes expériences
- Ce que j'ai développé au travers du sport
- Quels sont mes atouts

Votre CV est le reflet de votre personne, c'est pourquoi il évoluera avec vous et devra constamment être remis à jour.



**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**

Quelques petits trucs et astuces

- ➔ **Faire une liste des entreprises à contacter**
- ➡ **Faire un listing des offres effectuées et des retours**
- ➔ **Effectuer une relance par e-mail ou téléphone**
- ➡ **Utiliser le format A4 et si possible une seule page**
- ➔ **Soyez créatif et faites quelque chose qui attire**

LES DIFFERENTES FORMATIONS

- **Gymnases : maturité, commerce, culture générale**
- **Ecoles professionnelles : ETML, COFOP, T1**
- **L'apprentissage : partenariats avec les entreprises**

Label Swiss Olympic pour les entreprises formatrices favorable au sport de performance.

Adaptabilité, flexibilité, permettre à l'athlète de concilier avec succès sa formation professionnelle et sa formation sportive.

A ce jour, le CSEL accompagne plus de 40 apprenti-e-s employé de commerce, logisticien, polymécanicien, automaticien, gestionnaire du commerce de détail, cuisinier, boulanger, etc.

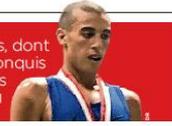
Nos partenaires : Ville de Lausanne, Etat de Vaud, CHUV, Migros, Ochsner Sport, TL, Publiaz immobilier SA, Bertholet+Mathis SA, BCV, etc.

PROCESSUS APPRENTISSAGE

- ➔ **Approche du club ou de la famille.**
- ➔ Rencontre avec le jeune, ses parents et le club.
- ➔ **CV, lettre de motivation et recherches par le jeune.**
- ➔ Le CSEL contacte des entreprises pour des stages.
- ➔ **Bilan fin stage avec le jeune, ses parents et l'entreprise.**
- ➔ Contrat d'apprentissage = suivi durant toute la durée de formation par le CSEL auprès du jeune, de l'entreprise et de l'école professionnelle.

sports

Cinq boxeurs vaudois, dont Adam Messibah, ont conquis le titre aux Championnats de Suisse juniors. Page 11



Formation des athlètes

Ils mènent de front carrière sportive et apprentissage

Le Centre Sport-Études Lausanne permet aux 15-20 ans de concilier formation d'élite et sport en emploi. Trois athlètes racontent.

Pierre-Alain Schösser

Chacun des 2,7 millions de licenciés du sport suisse a rêvé un jour ou l'autre de pouvoir vivre de sa passion. Hélas, tout le monde n'appelle pas Federer, Wawrinka, Spring, Gai ou Shugri. Les athlètes qui gagnent généralement leur vie restent des exceptions. La sagesse invite alors à assurer ses arrières en privilégiant la carrière professionnelle. Agré autrement serait, dans la grande majorité des cas, suicidaire.

Ceux qui ont les capacités de rejoindre l'élite se tournent souvent vers le sport-études. Il existe dans de nombreux sports, aux niveaux scolaires obligatoires et postobligatoires. Le gymnase Auguste Piccard, à Lausanne, offre ainsi la possibilité aux athlètes et aux artistes de rejoindre des classes spéciales. Le principe est simple. Les candidats suivent un cursus normal, avec les mêmes matières que les autres gymnasiens, à la différence qu'ils sont libérés chaque après-midi pour se consacrer sur leur activité. C'est en outre à eux de rattraper le retard accumulé.

Les places sont comptées

Autant dire que les places sont complètes et qu'il faut miser avant de la facilité dans l'apprentissage pour suivre cette voie. Celle-ci n'est pourtant pas la seule possibilité offerte aux jeunes talents. La voie de l'apprentissage est une autre solution, qui offre toute une gamme de possibilités.

Au CSEL (Centre Sport-Études Lausanne), un tiers des étudiants ont choisi cette option. «Contre-nature aux idées reçues, nous ne formons pas des employés de commerce», explique Jean-Marc Gerber, directeur. Nous avons formé des gestionnaires de ventes, des ferblantiers, des ramoneurs, ou encore des polymécaniciens. «En dix-neuf ans, le responsable de la structure a vu passer quelque 100 apprentis. Le centre abrite une trentaine d'entreprises avec 70 externes chaque année. Les jeunes femmes sont minoritaires. Actuellement elles ne sont que trois, soit deux danseuses et une footballeuse. Ces athlètes d'élite ont fait une carte Suisse olympique nationale, éventuellement régionale, pour être admis au centre 15 et 20 ans et sont envoyés par les clubs et fédérations partenaires du CSEL.

Les internats logent, ils suivent des ateliers (nutrition, hygiène de vie...). Ils ont droit à un suivi pédagogique avec des cours d'appui. Le prix facturé pour un athlète est de



Jarod Biya

«**On ne m'a jamais lâché**»

20 ans, athlétisme, Leyrin, titulaire d'un CFC de gestionnaire de vente. «Quand je suis arrivé au CSEL, c'était un petit garçon. Je venais de ma montagne. Il a fallu que j'apprenne à m'organiser. En suis sorti en tant qu'homme. Les images, ça se garde? Quand Monsieur Gerber, le directeur du centre, me courait après. Car au début, c'était difficile de communiquer avec moi. Par exemple, lorsque je parlais à la physio, je ne disais pas où j'allais. Quand on faisait une béta, on regardait où était dans son bureau pour savoir si on allait passer un mauvais quart d'heure. Il a fallu deux ans avant que tout se mette en place. Parfois, je voulais rester chez moi. Mais on ne m'a jamais lâché. Monsieur Gerber et Hassan Ben Abdennabi (duff) ont beaucoup aidés. Ça a été un apprentissage de vie d'avoir un diplôme pour aller à 20 ans et tout envoyer par les clubs et fédérations partenaires du CSEL.

Les internats logent, ils suivent des ateliers (nutrition, hygiène de vie...). Ils ont droit à un suivi pédagogique avec des cours d'appui. Le prix facturé pour un athlète est de



Ertan Ali

«**La confiance assure réciproque**»

18 ans, football, Echallens, apprenti de commerce de 2^e année à l'État de Vaud. «Quand j'ai fini l'école obligatoire, j'ai entendu les démarchers pour trouver une entreprise capable de comprendre les besoins d'un sportif d'élite. Mais c'était très compliqué. Nous avons ensuite recommandé avec Monsieur Gerber. Il a pu utiliser son réseau et c'est grâce à cela que j'ai trouvé un employeur qui était d'accord de m'accorder des allègements. J'ai commencé par une AFP (duff): assurance fédérale de formation professionnelle (je poursuivais avec le CFC). «Quand je suis convoqué avec l'équipe de Suisse M18 ou quand je pars en camp de préparation en février, le temps n'est pas pris sur mes vacances. Quand je reçois la convocation, mes parents sont contents pour moi. Ce qui me motive encore plus. Quand je retourne au travail, j'ai envie de me donner encore plus de peine pour leur rendre leur confiance.» «Le plus difficile est de trouver des plages de repos. La charge est lourde. Comme je m'entraîne même le dimanche, le CSEL me donne la possibilité de travailler mes cours pendant mon temps libre en organisant des appuis.» P.-A.S.



Guillaume Alex

«**Une structure rassurante**»

20 ans, hockey, Gryon, titulaire d'un CFC de commerçant aux TL. «Quand j'ai fini l'école obligatoire, j'ai entendu les démarchers pour trouver une entreprise capable de comprendre les besoins d'un sportif d'élite. Mais c'était très compliqué. Nous avons ensuite recommandé avec Monsieur Gerber. Il a pu utiliser son réseau et c'est grâce à cela que j'ai trouvé un employeur qui était d'accord de m'accorder des allègements. J'ai commencé par une AFP (duff): assurance fédérale de formation professionnelle (je poursuivais avec le CFC). «Quand je suis convoqué avec l'équipe de Suisse M18 ou quand je pars en camp de préparation en février, le temps n'est pas pris sur mes vacances. Quand je reçois la convocation, mes parents sont contents pour moi. Ce qui me motive encore plus. Quand je retourne au travail, j'ai envie de me donner encore plus de peine pour leur rendre leur confiance.» «Le plus difficile est de trouver des plages de repos. La charge est lourde. Comme je m'entraîne même le dimanche, le CSEL me donne la possibilité de travailler mes cours pendant mon temps libre en organisant des appuis.» P.-A.S.

550 francs par mois (hors repas), soit un montant trois ou quatre fois moins élevé que le coût réel. Les externes ne paient quant à eux que leurs repas et certains cours. Mais ils peuvent jouer de tout l'encadrement, qui fait la force du système. «Nous sommes derrière les jeunes pour contrôler les notes», insiste Jean-Marc Gerber. S'il y a un problème avec l'entreprise, je prends aussitôt mon téléphone. Quand il y a des points de situation dans l'entreprise, j'y prends part. Je ne lâche pas un jeune dans une entreprise en lui disant «on se revoit dans trois ans». Je le fais parce que je veux que le jeune réussisse et qu'à la fin l'entreprise me dise que l'expérience était géniale et qu'elle veut reprendre un apprenti.» Résultat: le centre connaît une inouïe réussite. «Nous avons un taux de succès maximal, admet le directeur. Tous ceux qui partent sur un projet le terminent.»

«**Mon rôle est celui d'un papa qui doit d'un côté rassurer et de temps en temps serrer la vis**»

Jean-Marc Gerber, directeur du CSEL.

Mais tout ne va pas toujours comme sur des roulettes. Durant leur cursus, les apprentis sportifs passent par tous les états d'âme. «Il y a des moments où l'on rigole, d'autres où l'on pleure, des fois on s'engouffre, parfois on est super contents, émeure Jean-Marc Gerber. Je travaille avec des jeunes qui ont des hauts et des bas, qui ont plein de doutes, parfois il faut aller chercher ce qu'ils ont au fond d'eux. Mon rôle est celui d'un papa qui doit d'un côté rassurer et de temps en temps serrer la vis.»

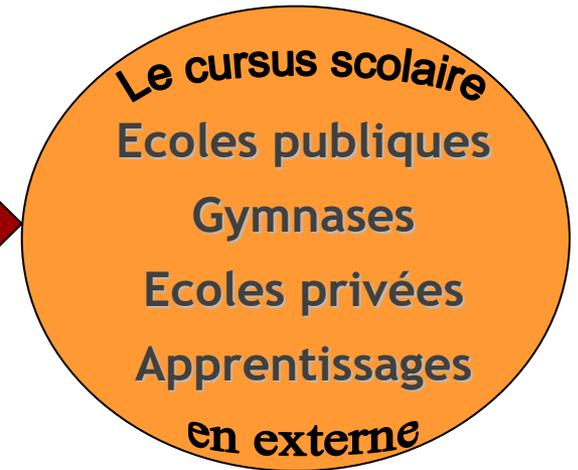
«**Ils forcent le respect**» Et les entreprises dans tout cela? Si elles accordent plus de congés que pour d'autres apprentis (on estime de 10 à 20% le temps d'absence généré par le sport), elles s'y retrouvent amplement. «Les sportifs d'élite sont très responsables et ont une discipline des apprentis au strict, d'être bien organisés, assés Aurélie Meylan, formatrice et responsable des apprentis au département de la santé et de l'action sociale de l'État de Vaud. Il se trouvent en général plus tôt que les autres, ils se rendent à l'entraînement, le matin et le soir. Parfois aussi en cours de journée. Tout cela fait qu'ils ont beaucoup de résistance. Leurs efforts forcent le respect.»

Actuellement, le CSEL travaille avec 15 à 20 entreprises, dont la Suisse olympique de l'État de Vaud. Cela permet de couvrir toute une gamme de métiers. Swiss Olympic a plusieurs années à la tête d'entreprises favorables au sport de performance afin de distinguer les employeurs qui jouent le jeu. Il de mettre en valeur cette filiale.



CENTRE SPORT-ÉTUDES LAUSANNE

L' ENCADREMENT DU CENTRE SPORT-ETUDES LAUSANNE



Cadre social	Suivi pédagogique	Suivi scolaire	Cours de formation
<ul style="list-style-type: none"> - 20 chambres doubles - Un réfectoire / repas - Des salles d'études - Une salle de jeux - Hassan et famille 	<ul style="list-style-type: none"> - Dossier de l'athlète - Plan de carrière - Objectifs - Entretiens personnels - Orientation et conseils 	<ul style="list-style-type: none"> - Leçons surveillées - Cours d'appuis - Contrôle des notes - Evaluations - Contacts avec l'école 	<ul style="list-style-type: none"> - Mental - Nutrition - Appr. à apprendre - Hygiène de vie - Soin et médical



MERCI DE VOTRE ATTENTION

Infos et renseignements :

www.csel.ch

info@csel.ch

021 / 315.49.39



**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**