

HAUT NIVEAU

# DANS LA P'O D'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU INTERVIEW



Gabrielle PARFAIT  
Chargée de communication FFCO

## En dehors de la course d'orientation de haut niveau, quel est ton univers professionnel ?

Je suis ingénieur structure dans un laboratoire d'essai en bâtiment travaux publics. J'ai réalisé mon école d'ingénieur BTP en alternance dans cette entreprise, et j'y suis salarié à plein temps depuis l'obtention de mon diplôme en 2012.

MAGEO est une petite entreprise de six personnes qui réalise des études et des essais sur les ouvrages et les matériaux de construction (sols, béton...), avant, pendant et après la construction.

Je suis chargé d'affaire en diagnostic de structure, spécialisé en béton armé. Je réalise des études et des diagnostics dans le cadre de réhabilitation de bâtiment, d'entretien d'ouvrage d'art, de diagnostics pathologiques (par exemple suite à un incendie), d'expertises judiciaires...

Ma mission s'étend de la recherche des clients à la facturation, en passant par la formalisation des devis, l'organisation et le pilotage des opérations sur site, la rédaction des rapports d'études...

En général, être cadre dans le BTP est assez chronophage, et le monde de la construction est soumis à certaines contraintes (saisonnalité, intempéries, organisation des chantiers...). Mes horaires de travail sont très variables d'un jour à l'autre, il faut être flexible et réactif en fonction des besoins de nos clients et des environnements de travail. Je peux parfois partir en déplacement plusieurs jours, ou très tôt le matin sans savoir quand je vais pouvoir rentrer chez moi, travailler de nuit, ou passer une semaine complète au bureau avec des horaires « normaux ». La visibilité de mon planning est très limitée, rarement plus d'une semaine.

# Clément SOUVRAY

Groupe France CO à VTT  
28 ans – Ingénieur  
1<sup>e</sup> licence en 2004  
Club : ASF VTT



Dans ce contexte, il n'est pas possible de bénéficier d'horaires aménagés de façon régulière. Cependant, je bénéficie d'une CIP (Convention d'Insertion Professionnelle) afin de me libérer pour les compétitions internationales. Cela me permet de ne pas trop rogner sur mes 5 semaines de congés payés, et ainsi pouvoir bénéficier de deux ou trois semaines par an de « vraies vacances », indispensables pour garder une bonne santé morale au fil des saisons sportives.

## Au niveau sportif, à quels moments trouves-tu du temps pour t'entraîner ? Quel est ton programme d'entraînement ?

Mes plages d'entraînement sont conditionnées par mon emploi du temps professionnel. Je me permets de prendre une demi-journée par semaine, lorsque c'est possible, pour encadrer l'école VTT de mon club. Sinon, mes créneaux d'entraînement sont principalement le soir et le week-end. Lorsque je suis au bureau, mes horaires professionnels relativement « souples » me permettent de prendre une heure le midi pour aller courir ou aller à la piscine, et rattraper mon travail le soir. Par contre, lorsque je suis en déplacement ou que je travaille de nuit sur des chantiers, je ne peux pas m'entraîner.

Je m'adapte constamment en fonction de mon planning professionnel, qui change parfois d'un jour à l'autre. Je n'ai pas de planning d'entraînement précis au jour le jour, mais seulement des grandes lignes au mois par mois. C'est aussi pour cela que je n'ai pas d'entraîneur, car il serait impossible de suivre une planification précise avec mes contraintes professionnelles.



En moyenne, je fais généralement entre 6 et 9 heures de sport par semaine. C'est assez faible pour du haut niveau. Par contre, j'essaie d'optimiser mes séances avec des entraînements spécifiques, en privilégiant le qualitatif au quantitatif. Je m'entraîne surtout lors des stages et des compétitions, et je pense que je vis aussi un peu sur mes acquis de ma vie étudiante, lorsque j'avais plus de temps pour m'entraîner.

D'une manière générale, la planification de mon entraînement est organisée autour des grandes lignes suivantes :

**L'hiver**, je profite des mois d'octobre, novembre et décembre pour « couper ». Je ne fais généralement qu'une sortie de sport par semaine, mais pas forcément du vélo. J'en profite pour varier les plaisirs et me changer les idées : course à pied, natation, ski, trial VTT, BMX... C'est la période de l'année où j'ai le plus de temps pour moi et mes proches. J'en profite donc pour voir mes amis, ma famille, partir en vacances, profiter de la vie, avancer dans mes projets de vie et professionnels. Cela me permet aussi de créer un certain « manque », et de reprendre la saison sportive suivante avec envie et motivation.

**À partir de début janvier**, les choses sérieuses commencent. C'est la préparation logistique de la saison à venir et du matériel (VTT, sponsors...), et la reprise d'un entraînement plus sérieux avec d'abord un travail de foncier\* puis progressivement de plus en plus spécifique jusqu'à fin mars. Il n'y a pas vraiment de semaine type : j'adapte en fonction de mes disponibilités professionnelles. Quand c'est possible j'essaie de faire un entraînement spécifique en début de semaine (sur HomeTrainer si la météo n'est pas bonne ou si je n'ai pas beaucoup de temps), une sortie VTT le mercredi, un footing et/ou une séance de natation dans la semaine, et le week-end des sorties de foncier (essentiellement en vélo, mais parfois en ski ou en course à pied si je ne suis pas chez moi). C'est aussi la période des stages et des week-ends haut niveau avec la fédération.

**De fin mars à début octobre**, c'est la pleine saison des compétitions. Les week-ends où je n'ai pas de compétition de course d'orientation à VTT, je fais des compé-

titions de VTT (coupes de France XC, marathons...). Sur les 7 mois, je n'ai généralement pas plus d'une dizaine de week-ends sans compétitions. Sur cette période, l'essentiel de mon entraînement est fait sur les compétitions, et parfois quelques stages en fonction de mon budget (les aides financières se faisant de plus en plus rares). En semaine, je me contente de faire une sortie de récupération après le week-end, et un ou deux entraînements spécifiques en semaine. Durant cette période, une partie de mon temps est aussi consacré à l'entretien et à la préparation de mon VTT pour les compétitions.

### **En tant que sportif de haut niveau, y a-t-il des régimes particuliers à suivre pour garder le rythme et la forme ?**

Être sportif de haut niveau demande une certaine hygiène de vie. J'essaie d'être le plus rigoureux possible dans mon alimentation et mon sommeil, mais ce n'est pas toujours facile avec mon activité professionnelle au cours de laquelle je peux être amené à sauter des repas ou passer 35 heures sans dormir.

Mes parents étant plutôt sportifs, j'ai grandi avec les principes d'une vie « saine » : alimentation variée, préparation en fonction d'un objectif sportif... J'y suis habitué et ce n'est pas une contrainte pour moi. Mais ça ne veut pas dire non plus qu'on doit avoir un mode de vie monastique : je m'autorise de temps en temps quelques excès, il faut juste choisir le bon moment !



### **Comment fais-tu pour concilier le boulot, le sport et la vie de famille ? Quels sont tes passe-temps favoris en dehors de la course d'orientation ?**

Cela demande de faire certaines concessions et certains choix. Ce rythme est assez usant à la longue, mais néanmoins on s'y habitue, et au fil des années on se fait une raison. Pour le moment, je vis ma passion et profite de la vie telle qu'elle vient : le boulot, le sport



de haut niveau, les amis, la famille, les voyages... Pour ma part, concilier le travail et le sport est un choix. J'ai voulu mener en parallèle mes études (puis mon travail) et ma vie de sportif, pour plusieurs raisons :

- je voulais avoir plusieurs centres d'intérêts et d'épanouissement dans ma vie,
- je ne m'imaginai pas pouvoir gagner ma vie avec la course d'orientation à VTT, il me fallait donc un emploi sérieux pour subvenir à mes besoins.

Aussi, j'étais conscient que je ne serais pas sportif de haut niveau toute ma vie, il était donc pour moi prioritaire de me préparer un avenir professionnel solide. C'est aussi pour ces raisons que je ne me suis pas orienté vers une filière sport-étude.

Avec du recul, cette vision a légèrement évolué. La course d'orientation à VTT compte de plus en plus d'athlètes « à plein temps », que ce soit en France ou à l'étranger. Ces personnes arrivent à en vivre, généralement indirectement à travers des contrats aménagés (militaires, fonctionnaires...). On a alors l'impression de participer aux mêmes compétitions, mais qu'on ne se bat pas avec les mêmes armes. Il est vrai que parfois, lorsqu'on échoue juste au pied du podium sur un championnat du monde, on se prend à rêver en écoutant les hymnes « Et si comme certains d'entre eux, j'étais rémunéré pour faire du sport à plein temps et bénéficier d'un vrai entraînement, quelle serait ma place aujourd'hui ? Ma vie serait-elle meilleure en ce moment, et demain ? »



Pour compléter mes occupations, je m'investis dans les teams où je suis athlètes (Élite-MTBO en course d'orientation à VTT, et ProFermetures-Cube-Rotor en VTT Olympique), notamment en gestion des partenariats et des sponsorings, ou en gestion des tenues (et pour la FFCO aussi, avec les tenues de l'équipe de France de course d'orientation à VTT). Bien que cet engagement associatif soit un peu énergivore, cela m'apporte aussi une certaine satisfaction personnelle en ayant le sentiment de faire avancer les choses et d'apporter ma pierre à l'édifice.

De plus, l'un de mes passe-temps est la mécanique pour moi et pour les vélos des autres.

Enfin, j'essaie de conserver une vie sociale riche, en me réservant régulièrement des soirées en famille, entre amis, ou au cinéma, sans oublier les voyages à l'étranger.



### **Dans le monde professionnel, est-ce un avantage d'être sportif de haut niveau ?**

Oui et non. Oui car ça fait plutôt bien sur un CV, et que ça peut être apprécié par les recruteurs de certains secteurs (qui le voient comme une preuve de sérieux du candidat). Je pense que ça aide pour obtenir un emploi.

Pour moi qui suis employé dans une petite entreprise, je le vois plutôt comme un inconvénient. C'est une contrainte organisationnelle supplémentaire : il faut jongler entre mes compétitions et les congés de mes collègues pour qu'il y ait constamment assez de cadre dans l'entreprise, planifier certaines opérations en fonction de mes indisponibilités, gérer mes absences... Cela impacte aussi la stratégie de l'entreprise, et n'étant pas dévoué à 100 % à mon emploi, cela bloque certaines opportunités et perspectives d'évolution pour ma carrière.

### **Comment sont les relations avec tes collègues, que pensent-ils de ta vie de sportif de haut niveau ?**

Chez Magéo, l'ambiance est familiale. Nos relations entre collègues sont très bonnes, voir amicales. Ils ne sont pas forcément très sportifs mais j'ai réussi à en motiver trois qui font maintenant du VTT le dimanche, nous avons même fait des maillots de vélo aux couleurs de l'entreprise dont un exemplaire est exposé dans l'entrée. J'ai l'impression qu'ils sont plutôt fiers que je sois sportif de haut niveau. Mes patrons aiment évoquer avec leurs clients le fait qu'ils emploient un « sportif qui fait les championnats du monde ». De plus, ils font tout ce qu'ils peuvent pour faciliter ma vie de sportif, dans la mesure de leurs moyens (qui évoluent aussi chaque année). Cependant, comme la majorité des sportifs occasionnels, je ne pense pas qu'ils se rendent compte de toutes les contraintes et du mode de vie qu'implique le sport de haut niveau.

Pour mes absences, ils s'adaptent. Je les ai négociées avec l'établissement d'une CIP lors de mon embauche. C'était pour moi une condition indispensable à mon in-



tégration dans l'entreprise. Mes absences du mercredi après-midi (uniquement lorsque la charge de travail le permet) ont été accordées contre un renoncement à une augmentation de salaire. Lorsque je rentre de compétition ils me demandent généralement quelle place j'ai fait, mais nous passons

rapidement aux choses sérieuses avec les dossiers en cours, les clients à rappeler, les interventions à planifier en urgence...

*\*Travail foncier : exercice/entraînement qui privilégie le volume (quantité) plutôt que l'intensité (qualité)*

