

CONSTRUIRE L'APRÈS-CARRIÈRE AVEC CONFIANCE & SÉRÉNITÉ

Programme d'accompagnement
à la transition de carrière

ANTICIPER

ACCOMPAGNER

RÉUSSIR SA TRANSITION



REPRISE D'ÉTUDES ?

ENVIE DE
RACCROCHER ?

BESOIN DE
FINANCEMENT ?

RECHERCHE D'EMPLOI ?

**LA FFS VOUS ACCOMPAGNE DANS
UNE TRANSITION RÉUSSIE,
DURABLE ET SÉCURISÉE VERS
VOTRE VIE POST-CARRIÈRE.**

BESOIN DE FORMATION ?

DIFFICULTÉS
PSYCHOLOGIQUES ?

BLESSURE SÉVÈRE ?

SPORT POST-CARRIÈRE ?



La carrière d'un athlète de haut niveau est faite d'engagement, d'exigence et de passion. Mais elle s'inscrit aussi dans un parcours de vie qui se poursuit au-delà de la performance sportive. À travers ce programme, la Fédération Française de Ski affirme sa volonté d'accompagner chaque athlète dans la préparation de son avenir, en proposant un soutien humain, professionnel et personnalisé. Anticiper la transition, valoriser les compétences acquises et sécuriser l'après-carrière constituent aujourd'hui un enjeu majeur pour nos équipes de France.

FABIEN SAGUEZ
Président de la FFS



Mettre fin à une carrière sportive soulève souvent beaucoup de questions : que faire ensuite, comment rebondir, vers qui se tourner ? Cette transition peut être excitante, mais aussi déstabilisante. Notre volonté est avant tout d'être présents aux côtés des athlètes, avec un accompagnement humain, personnalisé et adapté à chaque situation. Qu'il s'agisse de formation, d'emploi, de santé ou simplement du besoin d'échanger, le Pôle Vie de l'Athlète est là pour aider chacun à avancer sereinement et à construire la suite de son parcours avec confiance.

SEBASTIEN COUTANT
Responsable du Pôle Vie de l'Athlète





UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Un suivi adapté à chaque athlète
et à chaque parcours



DES RÉPONSES ADAPTÉES

Formation, emploi, santé,
administratif, accompagnement
psychologique...



UN SUIVI DANS LE TEMPS

Un accompagnement possible
avant, pendant et après l'arrêt
de carrière



PARLER EN CONFIANCE

Des échanges confidentiels sur
les projets et un cadre de confiance



UNE DÉMARCHE VOLONTAIRE

Un dispositif accessible à tout
moment selon les besoins
de l'athlète

PRINCIPES

TOUT * COMMENCE PAR UN * ENTRETIEN

Que votre arrêt de carrière soit envisagé, en réflexion ou déjà acté, cet entretien a vocation à vous accompagner à votre rythme, selon vos besoins et votre projet :

- Faire un point sur votre situation personnelle et professionnelle
- Échanger sur vos questionnements et vos besoins liés à l'après-carrière
- Identifier les dispositifs et accompagnements adaptés à votre situation
- Réfléchir à votre projet professionnel ou personnel post-carrière
- Vous orienter vers les partenaires et ressources utiles
- Construire les premières étapes de votre accompagnement

ACCOMPAGNEMENT SANTÉ & TRANSITION

Préserver l'équilibre physique, mental et personnel des athlètes pour leur permettre d'aborder sereinement l'après-carrière et construire une transition durable et sécurisée.



POINTS CLÉS

• Bilan médical post-carrière

Évaluation globale de la santé, suivi des éventuelles séquelles et orientation vers des professionnels adaptés.

• Bilan psychologique

Soutien dans la gestion de la transition, du changement de rythme de vie et de la construction de nouveaux projets personnels et professionnels.

• Suivi de la santé physique

Conseils individualisés selon la situation de l'athlète : blessures, fragilités persistantes ou maintien de la condition physique.

• Prévention & pratique durable

Conseils personnalisés pour poursuivre une activité physique adaptée, prévenir les blessures et préserver la santé à long terme.

• Continuité du suivi post-blessure

Mobilisation de la cellule de réathlétisation jusqu'au rétablissement physique de l'athlète permettant une reprise sécurisée de l'activité sportive.

PROJET PRO & INSERTION

Accompagner les athlètes dans la construction de leur projet professionnel et faciliter leur accès à l'emploi grâce à un accompagnement personnalisé et un réseau dédié.



POINTS CLÉS

- **Bilan de compétences personnalisé**
Identifier les compétences transférables acquises dans le sport de haut niveau.
- **Construction du projet professionnel**
Clarifier les aspirations, définir un projet réaliste et construire un plan d'actions adaptées.
- **Orientation & formation**
Accompagnement dans le choix des formations et mobilisation des dispositifs de financement.
- **Préparation à l'emploi**
Aide à la création du CV, du profil professionnel et préparation aux entretiens de recrutement.
- **Valorisation du parcours sportif**
Mise en avant des compétences et expériences développées au sein du sport de haut niveau.
- **Réseau & opportunités**
Mise en relation avec des entreprises partenaires, réseaux professionnels et acteurs spécialisés de l'insertion.

FINANCEMENT PROJETS & ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Soutenir les athlètes dans leurs démarches de financement et de gestion administrative afin de sécuriser leur transition professionnelle et personnelle.

POINTS CLÉS

• **Financement des parcours**

Mobilisation des dispositifs de financement et accompagnement dans les démarches associées.

• **Accompagnement administratif & fiscal**

Conseils sur les démarches liées au statut ministériel, à la gestion fiscale et sociale ainsi qu'aux revenus de carrière sportive.

• **Sécurisation de la transition**

Accompagnement personnalisé pour anticiper les enjeux administratifs, financiers et professionnels de l'après-carrière.



MENTORAT & RÉSEAU ALUMNI

Créer du lien entre générations d'athlètes pour partager des expériences, bénéficier de conseils concrets et faciliter la réussite de votre transition de carrière.

TESSA WORLEY



“

L'arrêt de carrière est un changement de vie ; une transition plutôt brutale qui peut se mener plus sereinement grâce à un bon accompagnement, un suivi, une réflexion et du temps...

J'ai eu la chance d'avoir tout ça dans ce moment si important.

Nous sommes continuellement en transition, mais je peux dire que j'ai trouvé une voie qui m'épanouit et partager mon expérience avec ceux qui en ont besoin en fait partie.”

POINTS CLÉS

• Mentorat par d'anciens athlètes

Mise en relation avec des sportifs ayant vécu cette transition professionnelle.

• Partage d'expériences

Témoignages, retours d'expérience et conseils concrets sur l'après-carrière.

• Développement du réseau

Opportunité d'élargir son réseau personnel et professionnel.

• Inspiration & accompagnement

S'appuyer sur des parcours inspirants pour construire son propre projet de transition

• Communauté Alumni FFS

Valorisation des échanges et du soutien entre anciens et actuels athlètes des Équipes de France.



UN ACCOMPAGNEMENT DANS LA DURÉE



La transition de carrière peut être engagée dès l'arrêt de la pratique sportive de haut niveau, mais également plusieurs années après. Chaque parcours est unique : l'accompagnement proposé par la Fédération Française de Ski reste accessible dans le temps, selon les besoins et les projets de chacun.

Contactez le Pôle Vie de l'Athlète

Sébastien Coutant, responsable du Pôle Vie de l'Athlète

scoutant@ffs.fr

Plus d'infos : www.ffi.fr

L'accompagnement après
carrière existe :

- Disponible à tout moment
- À votre initiative !