

# DU STADE VERS L'EMPLOI

**CLUB / LIGUE**



# DU STADE VERS L'EMPLOI

A l'initiative de la Fédération Française d'Athlétisme, représentée par Philippe LAMBLIN, ex Président national, actuel Président de la ligue des Hauts-de-France, a été expérimentée depuis le début de l'année 2019 une nouvelle forme d'action d'accompagnement et de recrutement, appelée « du stade vers l'emploi ».

**Le dispositif s'inscrit dans le cadre d'une convention entre Paris 2024, la FFA, l'Agence Nationale du Sport et Pole-emploi**

**L'événement est centré sur une journée de job dating sportif**, mixant une matinée d'activités sportives (pratique de l'athlétisme), un déjeuner commun convivial et une après-midi d'entretiens de recrutement. Cet événement vise ainsi à faciliter le recrutement sur des emplois de proximité, souvent en difficulté de recrutement, pour des publics éloignés de l'emploi. La mobilisation de la pratique de l'athlétisme facilite la mise en mouvement, met en valeur des savoir-être recherchés et sert de brise-glace dans le cadre d'un process de recrutement délibérément décalé.

Objectifs des opérations "Du stade vers l'emploi" :

Grâce à l'identification et la valorisation des compétences comportementales, organisationnelles transférables, faire du sport un tremplin vers l'emploi et un outil de satisfaction des besoins des entreprises.

Objectifs pour les demandeurs d'emploi :

- Se mobiliser autour d'une action collective de pratique sportive et de préparation à la recherche d'emploi
- Identifier ses atouts et compétences et savoir les mettre en valeur
- Gagner ou renforcer la confiance en soi, engager une dynamique
- Découvrir et/ou pratiquer les différentes spécialités de l'athlétisme.

## DU STADE VERS L'EMPLOI



# DEROULEMENT DE LA JOURNEE

## LA JOURNEE SE DECOMPOSE EN TROIS TEMPS

### MATINEE SPORTIVE

10H00 – 12H00

Demandeurs d'emploi et recruteurs sont mélangés de manière anonyme dans 10 équipes.

Il ne s'agit pas d'une compétition, donc nul besoin de certificat médical. Les épreuves d'athlétisme sont adaptées.

### REPAS CONVIVAL

12H00 – 13H30

Déjeuner ensemble : demandeurs d'emploi et responsables d'entreprises permettant de prolonger les échanges amorcés lors des ateliers.

### JOB DATING

13H30 – 16H30

Suite au repas il est temps de dévoiler l'anonymat en présentant les entreprises (domaine d'activité, les compétences recherchées, les besoins de l'entreprise...) avant de passer au JOB DATING.

Le JOB DATING est un moment d'échanges dans des conditions informelles avec les infrastructures à disposition. Contribue à bousculer les codes du recrutement.

## DU STADE VERS L'EMPLOI



# LES EPREUVES D'ATHLETISME

## DU STADE VERS L'EMPLOI

LANCER

SPRINT

ENDURANCE

MOTRICITE

SAUTS

QUIZZ

RELAIS

Les épreuves proposées sont adaptées. Il ne s'agit pas d'une compétition, donc nul besoin de certificat médical. Les participants sont sensibilisés aux risques d'une pratique sportive douce, à titre de prévention avant le début des épreuves. Un échauffement en douceur en équipe est organisé sur chacun des ateliers.



# ECHAUFFEMENT

## 10H00 A 10h20

**L'échauffement est une étape importante de la journée. Il permet de faire connaissance.  
D'un point de vue sportif il est primordiale de ne pas négliger ce moment.  
Il prépare le corps à l'effort qui va suivre.**

### CONSIGNES

- Echauffement en équipe par les entraîneurs d'athlétisme (sur place ou en mouvement)
- Exercices courts adaptés en fonction de la réceptivité du public (alternance marche et course en équipe)
- Assouplissements (chevilles – genoux – épaules – cou)
- Réveil musculaire (fentes – ½ squat – mouvements de hanches – travail des bras)
- Mobilisation articulaire (déroulé de pieds – déplacements variés et non traumatisant)
- Gammes en douceur (talons fesses, montées de genoux, petits bondissements...)



### SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**ADAPTABILITE - ACTIVITE NOUVELLE - OBSERVATION - ETRE A L'ECOUTE**  
**PRECISION - ANALYSE**

**DU STADE VERS L'EMPLOI**

# COURSE DE VITESSE

**Un très bon échauffement est primordiale pour cette épreuve exigeante demandant une grande concentration et beaucoup de rigueur.**

## CONSIGNES

- Echauffement spécifique (travail de rythme, bien poser les pieds,)
- Rythme et intensité progressive
- Sur 30 mètres divisé. Mise en route (départ) 10m, vitesse 10m, décélération progressive 10m et plus
- Varier les types de départ (debout, à genoux, de dos...)
- Varier les signaux de départ (bruit, geste..)



## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**RESPECT DES REGLES - SENS DE L'ECOUTE - REACTIVITE - SE CONTRÔLER - ADAPTABILITE  
SITUATION NOUVELLE - SAVOIR GERER L'INFORMATION**

## DU STADE VERS L'EMPLOI

# COURSE D'ENDURANCE

**L'épreuve d'endurance montre l'importance d'être soudé pour avancer.**

## CONSIGNES

- Sur un anneau d'environ 40 mètres, les deux équipes se placent à l'opposé l'une de l'autre.
- Information : Tenir durant 4 minutes puis 2 minutes en courant ou en marchant avec l'équipe au complet.
- Objectif : rattraper l'autre équipe en restant soudé et unis
- Trouver la bonne allure en respectant le niveau de chacun, entraide, cohésion.



## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**SENS DE LA COMMUNICATION - FORCE DE PROPOSITION - PERSEVERANCE - TRAVAIL D'EQUIPE  
CAPACITE D'ADAPTATION - RESPECT DES REGLES**

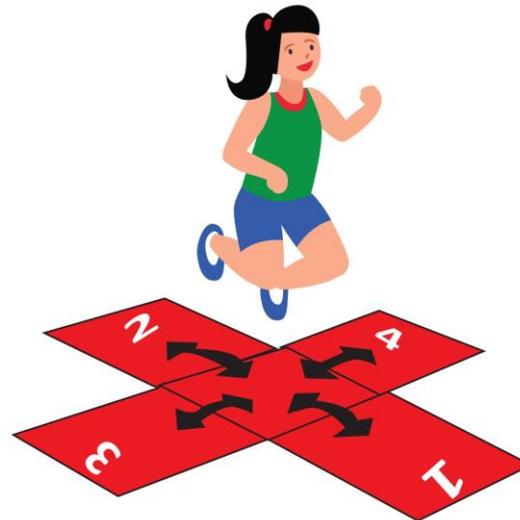
**DU STADE VERS L'EMPLOI**

# ATELIER DE MOTRICITE

**L'atelier de la "croix" nécessite une bonne coordination et une bonne concentration**

## CONSIGNES

- Echauffement spécifique (rebondir sur place, à droite, à gauche...)
- Maitriser ses bondissements
- Trouver le bon rythme
- Respecter le sens de la croix les pieds joints 0 – 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 4 – 0
- En 30 secondes réaliser le maximum de tours de la croix en se déplaçant les pieds joints



## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**MAITRISE DE SOI - CAPACITE D'ADAPTATION - PRISE DE DECISION - GESTION DU STRESS**

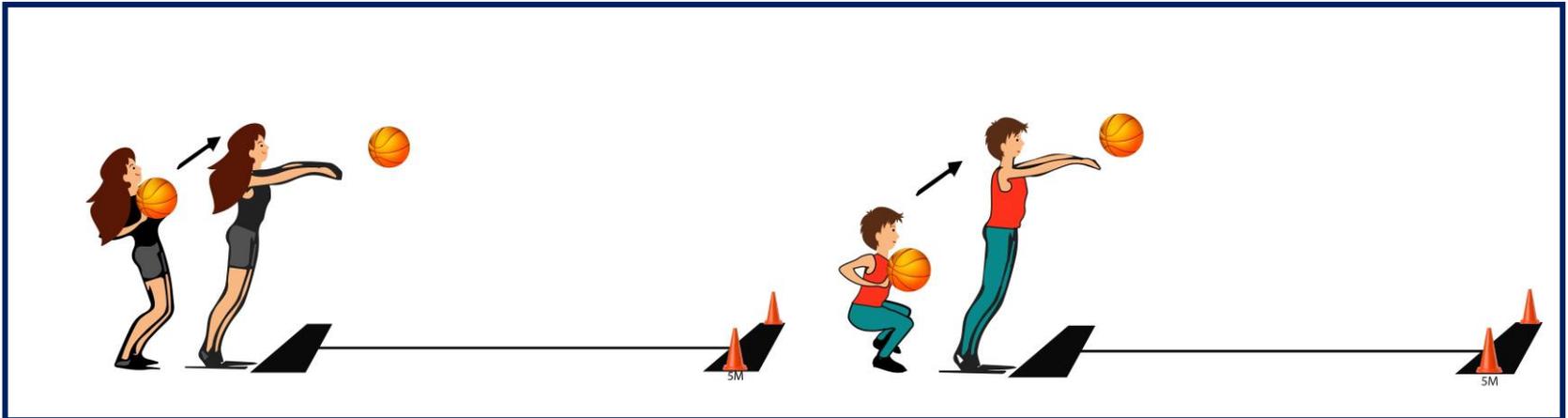
**DU STADE VERS L'EMPLOI**

# LANCER

**L'échauffement est une étape importante de la journée. Elle permet de créer une cohésion d'équipe. D'un point de vue sportif il est primordial de ne pas négliger ce moment. Il permet de bien préparer le corps à l'effort qui va suivre.**

## CONSIGNES

- Echauffement du haut du corps (bras / épaules / poignets)
- Apprendre à bien se placer (posture, alignement)
- Lancer efficacement (axe, force)
- Choisir son médecine ball « MB » (balle lestée) en fonction de ses capacités
- Se fixer un objectif / viser juste
- Debout, de face le médecine ball sur la poitrine lancer avec les deux mains en direction de son objectif (axe)



## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**PRECISION - SE FIXER DES OBJECTIFS - SE CONTROLER - OBSERVATION**  
**ETRE A L'ECOUTE - EVALUER SA PROGRESSION**

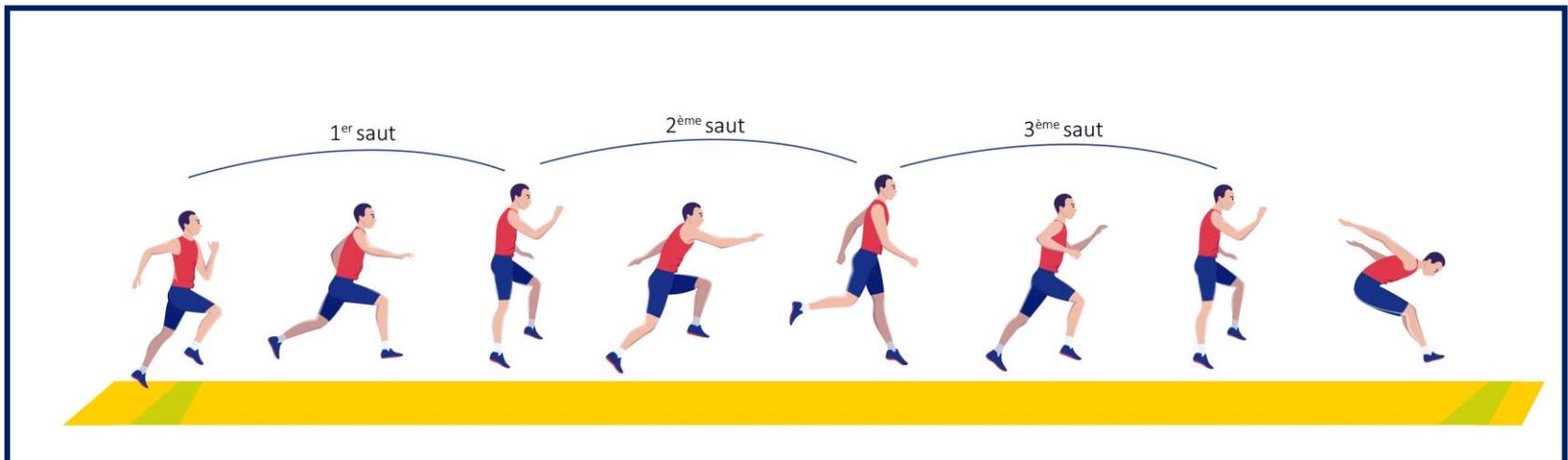
## DU STADE VERS L'EMPLOI

# BONDISSEMENTS (SAUT)

La "performance" individuelle au service du collectif.

## CONSIGNES

- Echauffement spécifique (chevilles / genoux / muscles des jambes)
- Décomposer le saut (se lancer / rebondir / réceptionner)
- Bien se réceptionner les deux pieds joints
- Sans élan les deux pieds derrière la latte. Réaliser un enchaînement de trois grandes foulées en arrivant les pieds joints et le plus stable possible.
- A l'endroit de la réception le prochain de l'équipe peut réaliser la même action.
- Les deux équipes enchainent les sauts en même temps (adversité). L'équipe arrivant le plus loin l'emporte.



## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**MAITRISE DE SOI - CAPACITE D'ADAPTATION - ESPRIT D'EQUIPE - RESTER ENGAGE**

**DU STADE VERS L'EMPLOI**

# QUIZZ

● Le record du monde en saut à la perche masculin ?

QCM:  - 5m72 - 6m23

● Citez le nom de 2 champions olympiques français dans l'histoire de l'athlétisme après 1950 ?

Réponses :

● Citez les 4 lancers olympiques ?

Réponses :

● Quelles disciplines de l'athlétisme ne peut-on pas pratiquer en salle ?

Réponses :

● Quelle est la largeur d'un couloir ?

QCM :  - 97 cm - 1m 34

● Quelle est la nationalité du record man du monde du triple saut ?

QCM : Française - Cubaine -

● Combien y a-t-il de tours lors d'un 5000 mètres ?

QCM : 7,5 - 10 -

● Le demi-fond commence à partir de quelle distance ?

QCM :  - 400 m - 5000 m

● Quelle taille mesure un poteau de cage de lancer de marteau ?

QCM :  - 12 m 30 - 15m50

● Quel est le temps du record de France sur 1500m de Medhi Baala ?

QCM : 2' 57"27 -  - 4'23" 38

## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**CONCENTRATION - SENS DE L'ECOUTE - REACTIVITE - ESPRIT D'EQUIPE - PRISE DE DECISION**

## DU STADE VERS L'EMPLOI

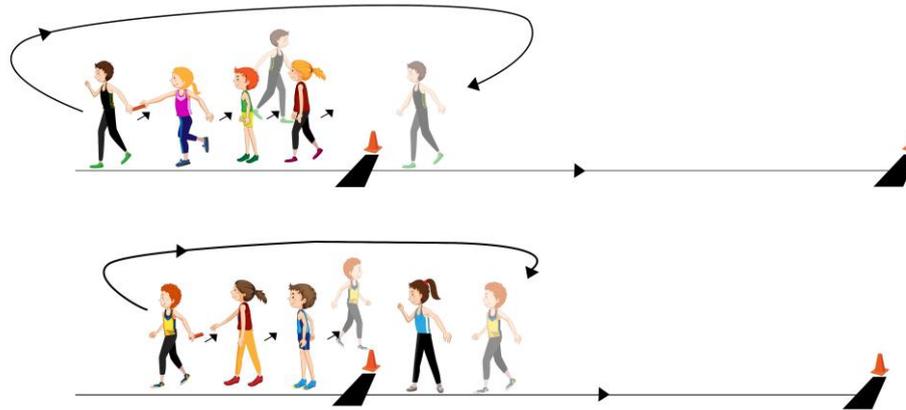


# RELAIS

**Le relai vient clôturer la matinée. C'est un moment fort. Il faut être soudé pour permettre à l'équipe d'avancer le plus efficacement.**

## CONSIGNES

- Les équipes, chacune derrière un plot sur la même ligne doivent se mettre en file indienne.
- Départ d'un point A pour arriver ensemble à un point B (ligne droite de 30 m sans obstacle)
- Pour avancer, le dernier de la file doit transmettre par dessus la tête un objet à la personne le précède puis se rendre devant la file pour attendre que l'objet revienne jusqu'à lui et le retransmette...
- Trouver le bon rythme permet de faire avancer l'équipe et l'objet efficacement.
- Il est possible de varier le sens de transmission de l'objet, par la droite, la gauche à une main ou deux...



Exemple d'objet (témoins / plots / coupelles... du même poids)

## SAVOIR-ETRE PROFESSIONNEL OBSERVABLE

**CONCENTRATION - PRECISION - OBSERVATION - ESPRIT D'EQUIPE - COHESION**

**DU STADE VERS L'EMPLOI**

# DU STADE VERS L'EMPLOI

**CLUB / LIGUE**

