



Management au féminin

APRES QUOI COURENT-ELLES ?

Mardi 7 mars de 12h à 14h dans les locaux de l'IUT de Chambéry

Qui sont ces femmes actives et ultra sportives ? Ou quand sport et ambition font bon ménage.... Ambivalence de la posture de ces femmes actives, ambitieuses, sportives, entrepreneuses, entreprenantes.... et mères de famille le cas échéant... A quoi sert le sport dans leur vie ? Leur vie est-elle un sport en soi ? Nous voulons en savoir davantage...

AVEC LES PARTICIPATIONS ANNONCEES DE

- **Véronique DROUX - Les Trésoms**
- **Fabienne GILLONNIER - Université Savoie Mont Blanc**
- **Stéphanie NORAZ - L Comunik**
- **Anne ROUSSEL - Université Savoie Mont Blanc**
- **Frédérique ROSSIGNOL - Crédit Agricole des Savoie**
- **Animation : Tarik CHAKOR - Maître de conférences en Sciences de Gestion à l'Université Savoie Mont Blanc**

- Qui êtes-vous, en quoi consiste votre métier ou votre activité actuelle ?

Chef d'entreprise dans le secteur de l'hôtellerie restauration. Je codirige un établissement de 70 salariés sur Annecy depuis 19 ans.

- Quelle activité sportive pratiquez-vous et à quelle fréquence ?

Course à pieds de manière récurrente 2 à 3 fois par semaine et autres pratiques diverses.

Ma motivation de départ : santé et bien-être.

La discipline m'a apporté plus que ce que je venais y chercher, notamment dans la gestion du stress. Discipline qui pour moi est tout à fait relaxante. C'est aussi une pratique qui me permet de me poser alors que j'ai parfois le sentiment de courir après le temps en dehors de celle-ci. C'est un moyen d'accepter de perdre du temps ou d'en prendre pour moi. J'apprécie me retrouver seule et ne penser à rien ou profiter de l'environnement.

- Quelle était votre ambition initiale, de quel univers venez-vous, quel cursus de formation ou quelle histoire de vie vous a amenée là ?

Je suis une praticienne « du dimanche », de loisir. Je pratique une activité sans aucun objectif sportif si ce n'est celui de finir. J'ai déjà fait un marathon ou d'autres courses mais ma motivation principale est de faire tout simplement. Mon objectif est de finir dans de bonnes conditions.

C'est un objectif personnel qui pour moi est ambitieux un marathon car je n'ai pas de qualité particulière pour la pratique de la course à pied. J'ai commencé également cette pratique très tard. Je suis restée très longtemps sans faire de sport même si j'ai toujours aimé ça. C'est un challenge entre moi et moi. M'inscrire à une course m'oblige à pratiquer, à m'entraîner. J'avoue avoir besoin d'être dans la contrainte pour faire les choses et prendre alors le temps nécessaire à une préparation correcte. Par ce moyen de m'inscrire à une course, j'arrive alors à aller courir 3 fois dans la semaine contre deux habituellement. Je me souviens m'être inscrite au marathon de Paris il y a deux ans parce que ma fille ayant quitté le domicile pour ses études et je craignais alors ne plus quitter l'entreprise. Le sport a donc été à ce moment-là, un véritable garde-fou pour un équilibre vie professionnelle et personnelle.

- Comment parvenez-vous à concilier vie personnelle / vie professionnelle et pratique sportive ?

Difficilement ! En amont il y avait déjà la difficulté d'équilibrer vie professionnelle et vie familiale. Et sur cette problématique la pratique sportive était pour moi un ajout d'une difficulté supplémentaire. Ajouter cette difficulté m'a obligé à mieux gérer l'ensemble.

Courir est aussi pour moi un moyen d'accepter et de prendre du temps pour autres choses. Quitter le boulot où c'est le feu pour s'occuper de la famille rentre tout de même dans des codes sociaux « attendus » pour une femme. Là, il s'agissait de quitter le boulot pour aller courir !!!! Se déculpabiliser est aussi un choix que j'ai souhaité faire. Accepter de prendre du temps pour soi. La pratique sportive m'amène à lever des freins, c'est là ma première réussite. La pratique sportive est clairement pour moi un moyen de m'imposer à moi-même et d'être en accord avec ce que je souhaite et revendique.

- Que vous apporte la pratique d'une activité sportive dans votre carrière professionnelle / vie personnelle ?

De la confiance bien évidemment. Une meilleure gestion des espaces... un apaisement. La pratique sportive est aussi un moyen de prendre du recul, de prendre de la distance et de remettre les choses en perspective. Cela peut tout simplement se concrétiser par le fait d'admirer un paysage. Reprendre le contrôle de mon planning et mieux gérer mon temps et un réel gain me permettant de ne pas me sentir trop débordée.

- Quelles observations faites-vous sur les femmes actives et sportives ? Quel lien faites-vous entre sport et performance professionnelle ?

Ce qui me semble intéressant si on doit avoir un regard croisé entre le monde du sport et celui de l'entreprise, c'est que le ressort est le fait d'oser. Dans les deux cas, si on ne croit pas en soi, on ne prend aucun départ. La prise de confiance est un sentiment bien agréable même si à chaque course au moment du départ, je me demande toujours pourquoi je fais ça et me promet que plus jamais. A chaque arrivée, je me dis que j'en referais bien une autre course. Il y a 19 ans lorsque nous avons repris cette entreprise en situation de RJ à la barre d'un tribunal, il s'agissait là aussi d'un véritable challenge. Il fallait oser prendre le départ.

- Quels ont été les écueils ou au contraire les facilités que vous avez rencontrées dans votre carrière... En quoi la pratique d'une activité sportive vous a-t-elle aidé ?

Les écueils il y en a toujours, les dépasser est essentiel. Je me souviens d'un athlète qui regardait les derniers arrivaient sur un trail et qui alors que je passais devant lui s'est exclamé « au rythme où ils courent ceux-là il ferait mieux de marcher ». Même si j'ai entendu la phrase et que je soulève ici l'anecdote, j'ai fait le choix de ne pas l'écouter. Ça ne m'intéresse pas cette phrase car ça ne m'est pas profitable. La réussite dépend du niveau où on la met. Même en étant là dernière, je sais que je suis en réussite, cela n'a aucune importance. Croire est un ressort de motivation qui me permet de me battre. De même, lorsque nous avons repris l'entreprise, il y a 19 ans, à la barre du tribunal, il y avait une beaucoup d'avocats représentant d'autres projets, dont plusieurs nous on dit « A bientôt ! », exprimant alors clairement qu'ils ne croyaient pas à notre projet. Nous avons tous des dizaines d'exemples de ce type. Si cela nous permet de nous confronter à la réalité, l'essentiel est de grader le trajet qui correspond à nos ambitions ou projets.

Les facilités il y en a également toujours et il faut là encore oser les saisir. A mon sens, l'important est de faire les choses pour soi et pas pour répondre aux attentes des autres. Ce qui me plaît c'est d'être fière de moi et aussi de vivre qu'une personne à laquelle on tient est fière de vous.

- Avez-vous des anecdotes en mémoire ?

Les encouragements de petits neveux qui m'attendaient sous la tour Eiffel avec d'énormes panneaux, ma fille et mon mari qui ont pris du plaisir à venir m'encourager à New York lors du Marathon. La satisfaction d'avoir fait mieux que Marie Jo Perec ce jour-là, ce qui me semblait être quelque chose d'incroyable !

- Enfin avez-vous le sentiment d'être "toujours en train de courir"... ??

La course à pied me permet au contraire de beaucoup moins courir, en acceptant de d'être là où je suis, en faisant le choix de renoncer à être là où je ne suis pas.

- En bref, qu'avez-vous envie de nous raconter sur votre histoire et de transmettre à l'auditoire, qui sera composé d'étudiant-e-s et de professionnel-le-s ?

Ce qui me semble essentiel est d'encourager chacun à faire ce dont il a envie. L'essentiel dans l'entrepreneuriat comme dans toute pratique est de faire les choses pour soi en se fixant ses propres objectifs. Oser est un verbe d'action qui concentre bien le message d'encouragement que je souhaite faire passer.

FABIENNE GILLONIER

**Enseignante, VP égalité Femmes / Hommes et culture – Université Savoie
Mont Blanc**

- Qui êtes-vous, en quoi consiste votre métier ou votre activité actuelle ? Quelle activité sportive pratiquez-vous et à quelle fréquence ? Quelle est votre motivation dans la pratique d'un sport ?

Enseignante en STAPS, Vice-présidente de la culture et égalité femmes hommes, adjointe à la direction du STAPS et responsable des sportifs de haut niveau en STAPS.

Course d'orientation et danse, dès que j'ai du temps et dans le cadre de mes enseignements

Equilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

- Quelle était votre ambition initiale, de quel univers venez-vous, quel cursus de formation ou quelle histoire de vie vous a amenée là ?

Je viens d'une formation sportive initiale (STAPS) puis j'ai fait de la recherche en étude de genre dans le cadre d'un master 2 et d'un travail de thèse. J'ai été motivée pour prendre en charge la mission égalité puis la mission culture tout en poursuivant mon activité d'enseignement et de recherche.

Mon ambition initiale n'était pas formulée de façon explicite. Je savais qu'elles étaient mes moteurs d'action (relations humaines, activités motrices) après des opportunités se sont ouvertes à moi au fil des rencontres.

- Comment parvenez-vous à concilier vie personnelle / vie professionnelle et pratique sportive ?

Compliqué

- Que vous apporte la pratique d'une activité sportive dans votre carrière professionnelle / vie personnelle ?

Equilibre et énergie

- Quelles observations faites-vous sur les femmes actives et sportives ? Quel lien faites-vous entre sport et performance professionnelle ?

Elles sont plus stables dans leur vie professionnelle. Plus de satisfactions qui facilitent l'acceptation des contraintes de toutes de sortes (charges familiales et charges professionnelles). Le sport est source de performance professionnelle si la pratique est raisonnable temporellement.

- Quels ont été les écueils ou au contraire les facilités que vous avez rencontrées dans votre carrière... En quoi la pratique d'une activité sportive vous a-t-elle aidé ?

Le potentiel énergétique a facilité mon évolution de carrière et ma capacité à gérer les échecs (comme dans le sport). Le goût pour l'effort et l'entraînement, le plaisir liée à la pratique sont autant de ressources psychiques qui facilitent une récupération "morale" face aux positions de gouvernance que je dois assurer aujourd'hui.

- Avez-vous des anecdotes en mémoire ?

Relativiser les attaques récurrentes sur mes actions de chargée de mission à l'égalité Femmes /hommes.

- Enfin avez-vous le sentiment d'être "toujours en train de courir".... ??

OUI

- En bref, qu'avez-vous envie de nous raconter sur votre histoire et de transmettre à l'auditoire, qui sera composé d'étudiant-e-s et de professionnel-le-s ?

je ne sais pas encore

Stéphanie NORAZ

Chef d'entreprise, Consultante en Communication

- Qui êtes-vous, en quoi consiste votre métier ou votre activité actuelle ?

Chef d'entreprise, consultante en stratégie de communication

- Quelle activité sportive pratiquez-vous et à quelle fréquence ?

Trail 3 fois par semaine en moyenne 10 bornes/sortie, roller aux beaux jours 1 fois par sem et VTT idem

- Quelle est votre motivation dans la pratique d'un sport ?

Avant dépasser mes limites quand je faisais de la compétition amateurs mais aujourd'hui c'est surtout ma bulle d'oxygène, m'aérer l'esprit, mon bien être, cela fait partie intégrante de ma vie

- Quelle était votre ambition initiale, de quel univers venez-vous, quel cursus de formation ou quelle histoire de vie vous a amenée là ?

Débuté un peu par hasard le sport, très tardivement vers 30 ans après la naissance de mon fils, au début pour perdre du poids et à l'époque mari très sportif lui donc aussi pour essayer de partager cette passion

- Comment parvenez-vous à concilier vie personnelle / vie professionnelle et pratique sportive ?

Equilibre de vie à trouver selon chacun, sport le matin et le weekend

- Que vous apporte la pratique d'une activité sportive dans votre carrière professionnelle / vie personnelle ?

Equilibre et de la créativité par rapport à mon métier

- Quelles observations faites-vous sur les femmes actives et sportives ?

Femmes qui ont du caractère et de la détermination, qui relèvent les défis

- **Quel lien faites-vous entre sport et performance professionnelle ?**

C'est un tout, pour moi. Qd journée attaquée par sport, esprit libéré donc plus dispo

- **Quels ont été les écueils ou au contraire les facilités que vous avez rencontrées dans votre carrière... En quoi la pratique d'une activité sportive vous a-t-elle aidé ?**

A prendre du recul dans des situations difficiles

- **Avez-vous des anecdotes en mémoire ?**

La 1ère fois que j'ai décidé de passer en mode "compétition" amateur de trail, j'ai choisi de faire le trail de l'Albaron. Cela faisait seulement 2 ans que je courrais pour moi. Défi 1000 m de dénivelé et j'ai fini 1ère de ma catégorie, belle expérience

- **Enfin avez-vous le sentiment d'être "toujours en train de courir".... ??**

Souvent oui

- **En bref, qu'avez-vous envie de nous raconter sur votre histoire et de transmettre à l'auditoire, qui sera composé d'étudiant-e-s et de professionnel-le-s ?**

Le sport c'est un état d'esprit !

Anne ROUSSEL

Enseignante d'EPS de l'Université Savoie Mont Blanc

- Qui êtes-vous, en quoi consiste votre métier ou votre activité actuelle ? Quelle activité sportive pratiquez-vous et à quelle fréquence ? Quelle est votre motivation dans la pratique d'un sport ?

Je suis enseignante d'EPS à l'USMB, je baigne donc dans le métier du sport. Je pratique la course à pied à raison de 3 à 5 fois par semaine. Je suis compétitrice avant tout, donc je cours plutôt pour la performance, mais aussi et bien sûr pour me faire plaisir, pour mon équilibre de vie et pour partager ces moments avec d'autres passionné-e-s comme moi. J'aime aussi tous les sports d'endurance, le vélo, le ski de fond ; j'ai pratiqué le duathlon en compétition jusqu'à l'année dernière. Et j'arrête cette année car je n'arrive plus à concilier sport, famille et travail.

- Quelle était votre ambition initiale, de quel univers venez-vous, quel cursus de formation ou quelle histoire de vie vous a amenée là ?

Je viens d'un cursus STAPS, mais je ne suis pas une grande sportive depuis toute petite comme certains. J'ai commencé à courir vers 14-15 ans, au départ « comme ça » pour la forme (j'étais adolescente) et avant je n'étais pas dans un club sportif. Puis j'ai intégré l'association sportive du lycée, puis le club local...

- Comment parvenez-vous à concilier vie personnelle / vie professionnelle et pratique sportive ?

Là c'est une autre histoire ;-) Il y a des hauts et des bas, mais ce qui est sûr c'est que tout est important pour moi, donc faire des sacrifices est parfois difficile... La course à pied n'est pas trop chronophage comme d'autres sports (la natation, le vélo), donc en 1h de temps, il est possible de s'entraîner correctement. Mais c'est sûr qu'en tant que jeune maman, mes entraînements passent après ou « dans le temps qu'il reste » en dehors des créneaux famille/travail. L'entraînement le midi avec les collègues, c'est super, et sinon un à 2 soirs/semaine, mon mari garde les enfants. Comme il est aussi issu du monde de la course à pied, il comprend assez bien cet investissement.

- Que vous apporte la pratique d'une activité sportive dans votre carrière professionnelle / vie personnelle ?

C'est un équilibre avant tout, même si en faisant des compétitions, les entraînements retentissent aussi sur la vie privée et professionnelle. ET en même temps, quand je suis blessée, je ne suis pas plus efficace, au contraire, au travail, car je ne me mets pas, ou moins de contraintes de temps. C'est aussi des valeurs qu'ils me semblent importantes à transmettre ; je fais des courses mais pour cela il faut s'entraîner régulièrement, j'ai à cœur que mes enfants comprennent cela pour la vie de tous les jours... et aussi, mais je sais que c'est un point de vue que tout le monde ne partage pas, cela me permet d'avoir du temps pour moi en plus d'être enseignante et maman.

- Quelles observations faites-vous sur les femmes actives et sportives ? Quel lien faites-vous entre sport et performance professionnelle ?

C'est une question je pense de personnalité, de valeurs, de règles de vie. Globalement il me semble que les femmes sportives ont un mode de vie plus sain, et un meilleur rendement au travail. Après c'est loin d'être si simple...la femme trop active est surbookée, stressée, contrariée, parfois blessée, donc la boucle s'inverse, et on n'est plus efficace nulle part !

- Quels ont été les écueils ou au contraire les facilités que vous avez rencontrés dans votre carrière... En quoi la pratique d'une activité sportive vous a-t-elle aidé ?

Il me semble que globalement les femmes actives sont plutôt bien vues car perçues comme hors norme : on me demande souvent comment j'arrive à tout concilier. L'écueil bien sûr c'est justement d'en faire trop d'un côté ou de l'autre et là l'équilibre est rompu. Le principal écueil c'est l'équilibre avec la famille, car côté travail, on est « rappelé » à l'ordre quoiqu'il arrive donc il faut bien avancer. Donc le temps pris pour la pratique sportive est forcément pris sur ce temps personnel, et là il faut trouver le bon compromis pour tout le monde.

- Enfin avez-vous le sentiment d'être "toujours en train de courir".... ??

Toujours je ne sais pas, mais souvent oui ! La principale difficulté quand on est en début de carrière, jeune maman et sportive, c'est de trouver cet équilibre, fragile, qui bouge sans cesse... EN lien avec l'anecdote demandée précédemment, l'année dernière j'ai fait la meilleure saison de ma vie, battue mes records...tout allait bien, sauf que je me suis blessée car j'étais sur le « fil » (je mangeais sur le pouce des sandwiches 2 à 3 fois par semaine, c'était la course mais j'étais en forme et tout allait bien). D'un coup je me suis blessée, et j'ai mis 8 mois à m'en remettre. Cette année, avec les mêmes entraînements voire plus pour « rattraper » le retard cet automne, rien n'a marché... C'est en fait assez aléatoire. Mais le fait d'être dans ce triptyque sport-famille-travail permet de rebondir sur autre chose quoiqu'il arrive.

- **Qui êtes-vous, en quoi consiste votre métier ou votre activité actuelle ?**

Femme active de 45 ans, Annecienne, sportive, enthousiaste, passionnée

Collaboratrice du CADS depuis 25 ans, ayant fait de nombreux métiers dans la banque

Depuis un an Responsable du service EPARGNE :

- traitement du back et middle office de la gestion des placements au CA : livret, bourse, assurance vie ...etc.
- Une équipe de 30 personnes

Avant : Les différents métiers prégnants

2009/2011 : Responsable Ressource Humaine (3 ans) : recrutement / Administratif/paie / Formation, avec une équipe de 30 personnes

2011/2016 : Directrice de la Filiale Square Habitat (5 ans) : 10 agences immobilières sur la Savoie / haute Savoie avec 70 collaborateurs

Ma vie actuelle : la famille, le travail, le sport, la nature, les voyages, les weekends entre amis
Une vie remplie !

- **Quelle activité sportive pratiquez-vous et à quelle fréquence ? Quelle est votre motivation dans la pratique d'un sport ?**

Le sport a pris une place importante dans ma vie vers le cap des 28/30 ans

Avant : danse, basket loisir

A 30 ans : course à pied objectif se faire plaisir, partager, et un peu d'ambition de relever quelques défisArriver au bout de l'effort en passant la ligne d'arrivée !!

Mais aussi d'autres sports pour diversifier : vélo, natation, ski de rando, ski de fond, montagne

35 ans : un vrai virage : gout du challenge, place à l'effort et à la performance, allez plus loin ...se faire plaisir mais accepter aussi d'avoir mal

De nombreux podium en trail de montagne : entraînement 7/10 h par semaine

39 ans : l'effort jusqu'au bout

Maladie de mon père, besoin de faire ce qu'il ne pouvait plus fairedes challenges encore plus élevés de 7 à 15h par semaine d'entraînement

1ere femme en 2009 a la Maxi race (ancienne version de la Maxi race : 80 km / 5000m de dénivelé)

15è femme en 2010 Diagonale des fous / la Réunion : 170 km / 10.000m de dénivelé

- Quelle était votre ambition initiale, de quel univers venez-vous, quel cursus de formation ou quelle histoire de vie vous a amenée là ?

Des rencontres, partager le plaisir de l'effort, connaître cette rencontre avec l'endomorphine de l'effort.... Le bien-être, mais aussi les biens faits sur la gestion du stress, l'équilibre !

Un véritable exutoire salvateur !

- Comment parvenez-vous à concilier vie personnelle / vie professionnelle et pratique sportive ?

Une vraie gestion de planningComme au travail : optimisation des tâches, gestion des urgences (famille, boulot ...) et une vraie bouffée d'air : le sport !

Un côté personnel / individuelMais tellement collectif lorsqu'on le partage avec d'autres passionnés !

- Que vous apporte la pratique d'une activité sportive dans votre carrière professionnelle / vie personnelle ?

Le dépassement de soi, la confiance, l'équilibre entre le corps et l'esprit, la gestion du stress, l'empathie

Une approche managériale différenciant : développement du passément du cadre, pousser plus loin les capacités et compétences des équipesLa bienveillance dans l'effort fourni ...etc.

- Quelles observations faites-vous sur les femmes actives et sportives ? Quel lien faites-vous entre sport et performance professionnelle ?

Des femmes actives, volontaires quel que soit leur niveau de performance

Elles s'assument en tant que « femme » et non toujours en tant que « mère »

Au travail, les femmes actives et sportives arrivent à être plus performantes, pragmatiques, opérationnellesle gout du challenge, de l'effort et la réussite se sentent très vite aussi dans le travail

- Quels ont été les écueils ou au contraire les facilités que vous avez rencontrées dans votre carrière... En quoi la pratique d'une activité sportive vous a-t-elle aidé ?

J'ai commencé en bas de l'échelleLes rencontres professionnelles ont contribué à me faire grandir ...mais ça a toujours été au gré d'effort, d'engagement, de ténacitéexactement comme dans le sport ! On n'arrive à rien, sans rien et sans faire la différence !!!

- Enfin avez-vous le sentiment d'être "toujours en train de courir".... ??

Lorsque l'on souhaite être active, donner / recevoir / exister par ses passions/ son travail / sa famille on ne peut que courir !!! Impossible de s'ennuyer ou d'imaginer ne rien faire

- En bref, qu'avez-vous envie de nous raconter sur votre histoire et de transmettre à l'auditoire, qui sera composé d'étudiant-e-s et de professionnel-le-s ?

Il y a 20 ans mon entraîneur de basket avait compris que je n'aimais pas courir et que le sport était pour moi que ludique À force de rencontres, d'envie, de détermination et surtout de volonté à me dépasserj'ai réussie tant au niveau sportif qu'au niveau professionnel à m'affirmer, par beaucoup de travail et de volonté, à dépasser mes craintes, mes peurs, mon manque de confiancepour arriver à un bel objectif !

Le sport m'a appris aussi que, malgré les entraînements, la volonté et la détermination, nous pouvions aussi avoir des échecsCela m'a aussi beaucoup apporté dans la vie privée et professionnelle.

Quelques phrases :

- Votre corps n'ira pas là où votre esprit ne le pousse pas
- Si vous êtes sur le point d'abandonner, alors souvenez-vous pourquoi vous avez commencé
- Appréciez d'échouer, et apprenez des échecs, car on n'apprend rien ou que si peu de nos succès