

Portail-des-pme

des idées des infos des outils

Trouvez le meilleur PRESTATAIRE

[Accès plateforme](#)

Accueil » Ressources Humaines » Dirigeant d'entreprise et sportif de haut niveau : ne même problématique

Dirigeant d'entreprise et sportif de haut niveau : une même problématique

Écrit par Stéphane MORIN
Lundi, 11 juillet 2016 09:45



Concurrences, Compétitions, Échéances ; ces termes sont **communs au monde du sport de haut niveau et à la vie du manager**. Pour arriver à son poste de direction, le manager a connu la compétition. Celle des examens et des grandes écoles, mais aussi celle des appels d'offres et des marchés à remporter. En permanence, il doit rester au top pour lutter contre la concurrence, devenue omniprésente. Son parcours est réglé par un certains nombres de rendez-vous. Ces échéances sont mensuelles, trimestrielles, annuelles mais **elles sont de plus en plus pressantes et stressantes**.

Dans ces conditions, le manager est soumis en permanence à des **contraintes de plus en plus fortes**. Avec l'évolution des nouvelles technologies, les contraintes sont omniprésentes. Au bureau bien sûr, mais aussi à la maison à travers l'internet et les téléphones portables. Cette hyper sollicitation va entraîner un certain nombre de problématiques :

- Le stress
- La fatigue
- La gestion des temps forts et des temps faibles
- Le surpoids...

La gestion du stress

Le stress est défini comme l'état de tension et d'activation de l'organisme qui résulte de sollicitations inattendues. Cet état va se caractériser par une augmentation de la production dans le corps de substances chimiques. Ces substances que l'on appelle des catécholamines possèdent une substance phare : l'**adrénaline**. L'hyper production d'adrénaline va être responsable des tensions musculaires. C'est ainsi que certains vont connaître une crispation des mâchoires, une élévation des épaules avec des tensions au niveau du cou ou pour d'autres des oppressions thoraciques ou des douleurs abdominales. Pour lever ces tensions, **l'activité physique est une arme redoutable**. La dépense énergétique va diminuer la sécrétion des substances incriminées. Les tensions musculaires vont s'apaiser. Le spectaculaire engouement des citoyens pour la course à pieds, les rando-raïd ou autres trails, n'est pas anodin. Nos contemporains ont besoin de décharger ce trop plein de stress en épuisant leurs organismes. **Une activité physique régulière et raisonnée est bien plus bénéfique pour cet équilibre.**

La fatigue

L'hyper-activité physique ou psychique entraîne le corps vers l'épuisement. Notre organisme est constitué de trois batteries qui sont en interrelation les unes avec les autres : le physique, le psychique et l'émotionnel.

Pour ne pas mettre « le moteur à plat », il faut en permanence surveiller les jauges de ces 3 batteries.

Il faut faire un bilan avec des spécialistes pour connaître ses points faibles et ses points forts.

Comme pour le sportif, l'important c'est de comprendre que l'organisme a besoin de périodes de récupération. Si l'on ne se prépare pas bien pour une compétition ou si les périodes de sollicitations sont trop intenses le résultat est assuré : **la blessure pour le sportif, la dépression ou le burn out pour le manager.**

Savoir gérer les temps forts et les temps faibles

Nous ne pouvons pas être au top de notre forme en permanence. Les sportifs, au cours de leurs épreuves ou de leurs saisons, connaissent bien ce phénomène.

Pendant un match de rugby de 80 minutes, le sportif doit être capable de gérer les moments où son potentiel technique et physique lui permet de dominer son adversaire en marquant des points. Puis, lorsqu'il subit une baisse de régime, il doit lutter intelligemment pour contenir cet adversaire. Son but alors, n'est plus de marquer des points mais d'éviter d'en encaisser puisqu'il traverse un moment faible.

Pour le Manager, c'est la même chose. **Il doit savoir utiliser à fond son organisme dans ses moments forts et lui laisser des plages de récupération lors de ses moments faibles.** C'est grâce à une bonne connaissance du corps et de son fonctionnement que l'on peut identifier ces moments de faiblesse et ainsi mieux les gérer.

Cet apprentissage prend du temps. Il faut apprendre à interpréter les signes physiques (une douleur en arrière du sternal est un signe de stress trop intense pour l'organisme par exemple), les signes émotionnels (s'emporter aux moindres conflits est un signe de dysfonctionnement du système émotionnel par décharge trop importante d'adrénaline) ou les signes mentaux (une fatigue intellectuelle est par exemple souvent précédée par des indécisions, des étourderies...).

Le surpoids

Le manager se caractérise également trop souvent par son embonpoint. **Trop souvent les repas d'affaires et le surmenage prennent le pas sur l'activité physique.** Au fil des années, l'énergie dépensée pour s'occuper de son entreprise se fait au dépend de son bien-être. Les vacances sont tellement attendues pour récupérer des efforts de l'année qu'il n'est pas question de s'y fatiguer à courir ou nager. Les repas sont de plus en plus riches, l'alcool mondain devient une religion. Les dirigeants racontent même que refuser un repas copieux ou arrosé pourrait être mal interprété par le client !

Le déséquilibre entre les dépenses (physiques) et les rentrées (caloriques) est alors sans appel. Le poids augmente progressivement. Pour éviter ce cycle infernal, il faut être régulier. L'activité physique doit faire partie de l'agenda du dirigeant d'entreprise. Il ne doit pas hésiter à se faire coacher comme il le fait pour son métier. Le but n'est pas de devenir un sportif de haut niveau, mais d'entretenir son organisme pour être bien tout simplement.

L'activité physique et le sport sont donc deux armes que le manager doit pouvoir utiliser pour améliorer ses performances. Les professionnels du sport et de la santé sont là pour les aider à être mieux au quotidien, le plus dur c'est souvent le premier pas mais ensuite cette sensation de bien-être deviendra une « drogue » dont il sera difficile de se passer.

Rechercher

Recherche...

LE 37 DES PME EN VIDEO

Mode accessible

Newsletter

Entrez votre adresse email pour vous abonner à la Newsletter

OK

Espace privé

Identifiant

Mot de passe

Se souvenir de moi

Connexion

Nom d'utilisateur / mot de passe perdu ?

Pas encore inscrit ? Inscription

Qui est en ligne ?

Nous avons 303 Invités et 1 membre en ligne

Suivez nous

[f](#) [t](#) [v](#)

Creer 2016

6-7-8 septembre



Le Salon de la création et du développement de l'entreprise

Lille Grand Palais

Entreprendre

- Formaliser son projet
- Business plan
- Financer son entreprise
- Franchise
- Auto-entrepreneur

Transmission / reprise

- Transmettre une entreprise
- Prendre une entreprise

Gérer son entreprise

- Ressources Humaines
- Commercial & Marketing
- Réseaux professionnels
- Information & Communication
- Internet & référencement
- Vente & Intelligence économique
- Finance
- Logistique
- Entreprises en difficulté

Se développer

- Aides & Subventions
- International
- Développement durable
- Stratégie de croissance
- Innovation

Juridique & Fiscalité

- Droit du travail
- Droit des sociétés
- Droit social
- Règlementations
- Propriété intellectuelle

Ressources

- Le coin des livres
- Vidéos
- Sites Internet
- Enquêtes & études
- Reflexions
- Témoignages

Événements

- Salons
- Trophées / Concours
- Conférences, ateliers & manifestations

Partagez

[o](#) [f](#) [t](#) [v](#)



Stéphane MORIN
Coachsante chez Sportonus
www.sportonus.com