



**Sommaire**

Pages 1 à 3 : Construction de CV

Page 4 : Exemple de CV

Page 5 : les 10 commandements  
du CV gagnant

**CV GAGNANT  
MODE D'EMPLOI**

Un recruteur passe quelques minutes à étudier un CV qui correspond à...toute votre vie.

Alors Pertinence, Compétence, Rigueur et Synthèse rédactionnelle en une page sont de mise.

Finalement les conditions de réussite d'un CV sont très proches des moyens que vous mettez en œuvre pour gagner une médaille : des années d'entraînement et quelques minutes pour prouver qu'on est le meilleur.



UNE MEDAILLE, UN JOB : MEME COMBAT



**LE CV : 6 Rubriques + 1 Spéciale SHN**

**Rubrique 1** : Etat Civil et Coordonnées.

Ex :

Mr Philippe PREMIER  
7 rues des médailles  
11111 St Olympe  
26 ans, Célibataire  
Tél: +336.66.66.66.66  
@ : ppremier@hotmail.com

**Rubrique 2** : Un Titre avec le poste recherché et 3-4 mots pour qualifier votre profil.

Ex : CHARGE DE COMMUNICATION  
Sens du relationnel- Cultivé- Bilingue

**Rubriques 3 et 4** : PARCOURS DE FORMATION ou EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

Dans quel ordre dois-je les mettre ?

Cette rubrique est à adapter selon le parcours individuel.

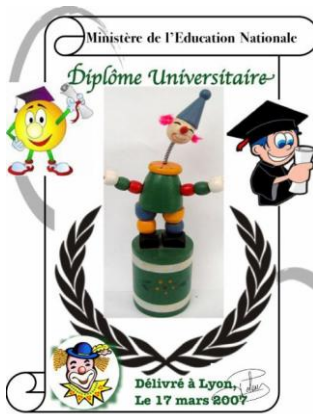




Le jeune diplômé avec très peu d'expérience professionnelle positionnera dans la rubrique 3 le parcours de formation, à contrario la personne avec une expérience professionnelle importante débutera la rubrique 3 avec son expérience professionnelle.

Privilégiez le **CV anti-chronologique**, plus facile à lire pour le recruteur et adapter à la demande, c'est-à-dire aux valeurs ou à la culture de l'entreprise (ne pas hésiter à faire une « enquête » internet, ou de connaissances...).

Mettre en évidence ses compétences sans jamais mentir.



**PARCOURS DE FORMATION:** le titre du diplôme, l'année, l'établissement et le titre du mémoire de fin d'études (en tant que jeune diplômé).

Exemple:

- 2008-2010
- **BTS Communication** - Université Centre - Mémoire : Réinventer l'offre fédérale : de nouveaux marchés à conquérir : utopie ou réalisme ?
- 2007
- **Baccalauréat général littéraire** - profil lettres langues - Mention très bien.



**EXPERIENCES PROFESSIONNELLES:** vous devez indiquer le nom de l'entreprise ou de l'association avec le secteur et l'effectif.

Conseils : -Souligner *en gras les compétences demandées dans l'annonce.*

Les résultats chiffrés de vos précédentes missions sont un plus et les recruteurs en sont très friands.





Exemple:

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

2010 (Actuel)

Responsable des relations et communication du Club Olympique de Brive :

- Elaboration de la politique marketing du club.
- Repositionnement du Club : nouveau Logo, nouveau site internet.
- Réalisation de supports promotionnels : Affiches, Posters, flyers.
- Création d'outils de communication innovants : Web Tv, clips, film.

Etc.....

### **Rubrique 5 : Informatique et Langues**

Mettre en évidence les compétences particulières que vous avez dans ces domaines. Sinon rester simple...

Ex : Maitrise du pack office et ses fonctions spécifiques.  
Anglais (couramment)

**Rubrique 6 : Centres d'Intérêts** : il faut qu'ils soient spécifiques, non ordinaires et véritables.

Ex : Courses en altitude : ascension de différents sommets...

**Rubrique 7 : Ma Valeur Ajoutée.** Un talent d'exception ? Pour vous SHN c'est évident !

### **Votre Palmarès et Parcours Sportif**

Enfin concrètement cela donne cela



Ceci n'est qu'un exemple.

"Toute ressemblance avec des personnes ou des situations existantes ou ayant existé ne saurait être que fortuite. "

Attention : La police du CV et les espaces sont volontairement réduits en raison de l'en tête et pied de page fédéral qui réduisent les marges. Une police Arial de 11 et des espaces plus importants entre les rubriques sont vivement conseillés.



Adoptez l'éco-attitude  
N'imprimez ce document que si c'est nécessaire



**Mr Philippe PREMIER**

7, rue des médailles

11111 St Olympe

25 ans, Célibataire

Tél: +336.66.66.66.66

@ : [ppremier@hotmail.com](mailto:ppremier@hotmail.com)

**CHARGE DE COMMUNICATION**

Sens du relationnel- Cultivé- Bilingue

**EXPERIENCES PROFESSIONNELLES**

2008 -2011 **Responsable des relations et communication** du Club Olympique de Brive.

- Elaboration de la politique marketing du club.
- Repositionnement du Club : nouveau logo, nouveau site internet.
- Réalisation de supports promotionnels : affiches, posters, flyers.
- Création d'outils de communication innovants : Web Tv, clips, film.
- Relation avec les médias (TV, presse, radio) : communiqués de presse, - Dossier de presse, interviews
- Gestion de projets
- Organisation événementielle : soirées spéciales, Championnats de France.
- *Résultats* : + 20% de fréquentation annuelle, 10% vente merchandising, +10% budget sponsoring.

2006 -2008 **Educateur sportif** « spécialité Ballet dur Glace ».

- Association sportive « Club France Olympique Metz » – Section loisir et compétition.
- Effectifs 125 licenciées. Budget : 200 000 euros.
- **Secteur encadrement** : Animation club loisir et entraînement des équipes nationales.
- **Chef de projet** « Développement et promotion de l'activité auprès des partenaires institutionnels ».

**PARCOURS DE FORMATION**

2006-2008 **BTS Communication** - Université Centre – Mémoire : Réinventer l'offre fédérale : de nouveaux marchés à conquérir : Utopie ou Réalisme ?

2005-2006 **Brevet d'Etat d'éducateur Sportif 1<sup>er</sup> degré**, option patinage artistique

2004 **Baccalauréat général littéraire** - profil lettres langues – Mention très bien.

**INFORMATIQUE ET LANGUES**

**Informatique** Maitrise du pack Office et ses fonctions spécifiques.

**Langues** **Anglais (couramment)** & Espagnol (scolaire).

**PALMARES SPORTIF**

- **12 podiums Internationaux** dont **4 Médailles d'OR**.
- 1 titre de **champion d'Europe** et 4 titres de « Champion de France ».
- Inscrits sur la liste des sportifs de haut niveau du ministère des sports durant 5 ans et membre de l'équipe Olympique en 2006.

**CENTRES D'INTÉRÊTS et DIVERS**

- Photographie. Courses en altitude : ascension de différents sommets dont celui du Mont Blanc.
- Titulaire des permis de conduire voiture et moto. Bénévole aux apprentis d'Auteuil : association caritative.



Adoptez l'éco-attitude

N'imprimez ce document que si c'est nécessaire



## Les 10 COMMANDEMENTS DU CV GAGNANT

- 1 Soigner la présentation (aérée, lisible, couleur, typologie)
- 2 Privilégier la rédaction en une page
- 3 Personnaliser son CV et l'adapter à l'entreprise ciblée
- 4 Structurer les 7 rubriques en s'appuyant sur « un fil conducteur »
- 5 Respecter la chronologie des dates et leur lisibilité
- 6 Faire apparaître clairement l'Entreprise, son poste et ses missions
- 7 Mettre en valeur les Compétences, les Réalisations et les Talents
- 8 Utiliser des tournures professionnelles et positives
- 9 Ne pas mentir mais valoriser son parcours
- 10 Favoriser la simplicité, la concision, la précision et faire relire son CV.

\* La photo est *non obligatoire* mais permet au recruteur d'identifier le CV et de mieux mémoriser la candidature. Elle se place en haut à droite.

Enfin, avant de rédiger son CV, vous devez réfléchir sur vos **Compétences**, vos **Talents** et savoir ce que vous souhaitez transmettre comme message. Le but est de traduire les Compétences sur le CV alors que les Talents sont eux suggérés à la lecture des expériences.

Pour vous aider, un Bilan de Compétences vous permettra de mieux vous connaître et identifier vos compétences.

N'hésitez pas à prendre contact avec le Bureau de la Vie des Athlètes pour vous accompagner dans vos projets et entreprendre si vous le souhaitez, ce Bilan de Compétence.



Votre contact fédéral : Bureau de la Vie des Athlètes - Madame Bizet @ [vbizet@ffsg.org](mailto:vbizet@ffsg.org).



Adoptez l'éco-attitude  
N'imprimez ce document que si c'est nécessaire