

## Dans le même bateau...

### Wel'Com-Hom News



Communication & Management  
Hommes & Méthodes

*Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.*

[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

## Quand la compétence individuelle se met au service du collectif



Quel sport peut, mieux que l'aviron, représenter la nécessité de se mettre en ligne, dans un but commun, à l'unisson des gestes, de la respiration et de l'énergie jusqu'au bout de l'effort.

Com-Hom a la chance de pouvoir interviewer Jérémie Azou, champion du Monde en skiff poids léger en 2011, champion d'Europe en deux de couple en 2013 et 2014, finaliste aux JO de Londres en 2012.

Une belle occasion dans ce magazine de revenir sur les ressorts qui font passer de la performance individuelle à la performance collective.

En ce mois de juin, après votre belle réussite en deux de couple à Belgrade où vous conservez votre titre de champion d'Europe avec votre coéquipier Stany Delayre, merci Jérémie de prendre le temps de répondre aux questions de Com-Hom.



*Com-Hom : Vous avez pratiqué de nombreux sports avant l'aviron. Pourquoi ce choix en final ?*

Jérémie Azou : Je me suis essayé à beaucoup de sports étant jeune (tennis, judo, gymnastique, vélo). J'ai fait pendant 4 ans de la natation à bon niveau (entre 1998 et 2002). C'est ici que j'ai découvert les exigences de la compétition (rigueur, travail, technique, gout de l'effort...). A la fin de ces quatre années passées à compter les carreaux de la piscine j'ai ressenti une certaine lassitude. J'ai pris la décision d'arrêter et de changer d'activité. Je pensais initialement me tourner vers le demi-fond en athlétisme ou le triathlon (tout simplement car mes aptitudes physiques me poussaient dans ce sens). Mon père m'a proposé d'essayer l'aviron (sport qui m'était inconnu à l'époque). Lors de mon premier essai j'ai retrouvé des copains d'enfance que j'avais perdus de vue. C'est d'abord pour les copains et l'ambiance que je suis resté. Grâce à mon passif de nageur les résultats sont vite arrivés, j'ai donc continué....

Le lien avec l'entreprise : explorer des zones d'effort, se tester sur des domaines que l'on aime moins peut amener à la lassitude. Ces périodes permettent, comme vous le soulignez, de forger des compétences qui seront réutilisables ultérieurement. Votre talent naturel vous a ouvert de nombreuses portes. Le choix a été réalisé par l'ambiance que vous avez trouvée. Quelle ambiance et quelle culture développons-nous au sein de nos entreprises pour attirer et pérenniser nos talents ?

*Com-Hom : Vous pratiquez le Skiff (embarcation individuelle), le deux de couple, le quatre de couple. Qu'est-ce qui vous motive le plus ? Pourquoi ?*



Jérémy Azou : Dans ma catégorie, une seule embarcation est au programme des Jeux Olympiques : le deux de couple. Ce bateau s'impose donc comme le plus intéressant sportivement et le plus motivant. Grâce au nombre de saisons faites en deux de couple, c'est l'embarcation dans laquelle j'ai le plus d'expérience, le plus de résultats et donc de bons souvenirs. Néanmoins, en France le système de sélection se base sur la valeur individuelle de chacun. Chaque année le championnat de France en Skiff permet de nommer les deux « élus » qui composeront le double pour la saison internationale (les deux premiers du championnat de France sont titularisés). Le skiff est donc un passage incontournable et obligatoire pour tout rameur souhaitant poursuivre l'aventure et aller un jour aux JO. C'est d'ailleurs une grosse partie de notre entraînement : la quasi-totalité de la préparation hivernale se fait en skiff.

Le lien avec l'entreprise : C'est un choix de sens. La motivation à réaliser une action, découle du sens de l'action et/ou du plaisir pour cette action. Nous sentons dans votre message que le skiff vous procure moins de plaisir que le deux de couple mais qu'il fait sens puisque les sélections internationales sont réalisées sur les temps du skiff. Qu'est ce qui porte le sens dans notre « embarcation entreprise » ?

*Com-Hom : Quelle est la différence entre les exigences pour une performance en individuel et une performance en collectif ?*

Jérémy Azou : Selon moi, la grande difficulté de la performance en individuel réside dans la capacité de chacun à s'entraîner seul. Notre sport reste cyclique et peu ludique. Par conséquent le challenge en skiff nécessite une grande motivation ou un état d'esprit s'inscrivant déjà dans cette démarche.

A contrario, les exigences de la performance collective reposent sur la capacité de chacun à se dépasser pour le groupe, privilégier la cohésion en développant des points techniques « simples ». En collectif, il ne faut pas griller les étapes. Les rameurs ont trop souvent tendance (je trouve) à vouloir corriger les petits détails individuels alors que la base de la performance reste la cohésion. Trop de rameurs en Equipe de France grillent ces premières étapes et zappent certaines bases fondamentales (peut-être parce qu'ils pensent que les bases collectives sont déjà acquises). Ce n'est jamais vrai ; il faut toujours reprendre le travail sur la base du collectif quand on démarre un nouveau projet-objectif. C'est souvent un frein à leur progression voir la cause de contreperformances.

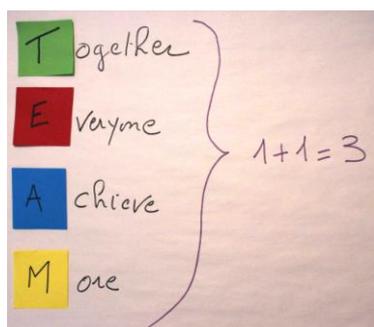
Le lien avec l'entreprise : l'équipe se développe autour du développement des compétences individuelles au service d'un objectif commun. Ce que nous constatons est que l'esprit collectif, s'il arrive à s'exprimer au sein des équipes lorsque le cadre d'équipe et les postures managériales sont en place, devient difficile entre les différents services. Que développez-vous au sein de vos entreprises pour que vos différents services se dépassent pour le groupe, pour que chacun, au-delà de son métier, travaille dans l'intérêt collectif ?

*Com-Hom : Dans le cadre de ce magazine dont la thématique est le Yin & le Yang, voici un petit tableau Yin/Yang Individuel/Collectif.*

Jérémie Azou :

<p>Ce qui vous passionne en individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique</li> <li>• L'effort</li> <li>• La rigueur</li> </ul>	<p>Ce qui vous passionne en équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique</li> <li>• L'ambiance</li> <li>• Le partage</li> </ul>
<p>Les difficultés à surmonter en individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'entraînement</li> <li>• La rigueur</li> <li>• La solitude</li> </ul>	<p>Les difficultés à surmonter en collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique</li> <li>• La vie en communauté</li> <li>• La confiance</li> </ul>

Le lien avec l'entreprise : la compétence technique est omniprésente, que ce soit en individuel ou en collectif. Sans compétence métier, la confiance en soi et la confiance en l'autre est difficile à établir. La performance individuelle requiert des compétences d'effort et de rigueur alors que la performance collective réclame, elle, des attitudes et des postures collaboratives. Les apprentissages scolaires ont principalement été orientés vers le développement des compétences individuelles. Comment avons-nous développé les compétences collaboratives ?



*Com-Hom : Vous utilisez des équations mathématiques un peu étranges « 1+1=1 et 1+1=3 » : pouvez-vous nous en dire plus ?*

Jérémie Azou : Même si la performance individuelle reste très aguichante sur le plan narcissique, l'aviron reste le sport d'équipe par excellence. Rien n'est possible si la cohésion n'est pas parfaite. En découle la formule  $1+1=1$  et  $1+1=3$ .  $1+1=1$  parce qu'ensemble nous ne formons qu'une équipe.  $1+1=3$  parce que le travail d'équipe vaut toujours plus que la somme des individualités.

Le lien avec l'entreprise : merci pour ces équations,  $1+1 = 1$  qui traduit la focalisation sur un objectif commun et  $1+1 = 3$  la richesse de la complémentarité (cf article [Together Everyone Achieve More](#)).

*Com-Hom : En ce mois de juin 2014, vous venez de conserver votre titre de champion d'Europe avec votre comparse Stany Delayre, en améliorant le record. Quelles complémentarités avez-vous ?*

Jérémie Azou : Je pense que nous nous sentons bien dans nos rôles respectifs. A son poste Stany doit constamment s'adapter à mon geste. Tel un caméléon il doit se calquer sur ma manière de faire. La difficulté consiste à arriver à s'employer à 100% dans un geste qui ne t'appartient pas. De mon côté j'ai la liberté « d'imposer » mon « style ». Je donne le rythme en essayant d'être le plus régulier possible. Je dois être un métronome. Pour le reste nous sommes sur le même fonctionnement, c'est ce qui fait notre force : générosité dans l'effort, écoute de l'autre, confiance, rigueur, gestion du poids....

Le lien avec l'entreprise : l'objectif commun ne suffit pas pour un collectif performant. La connaissance des rôles précis de chacun et des besoins liés à ces rôles est essentielle pour agir en respect des besoins de ses partenaires. De plus, des valeurs unifiantes jailliront les comportements communs qui permettront de passer les moments difficiles.

*Com-Hom : Quelles difficultés devez-vous surmonter ?*

Jérémie Azou : Sur le plan sportif nous arrivons à performer tout en restant spontané, c'est la magie de notre association, ça colle de suite et ça va vite. Pour l'instant, les principales difficultés rencontrées concernent l'intégrité physique de mon coéquipier. Des blessures à répétitions, elles sont entre graves et très graves. A chaque nouvel épisode on prie pour que ce soit le dernier. C'est des semaines voire des mois de convalescence pour lui. Avec toute la difficulté que ça représente de revenir au niveau quand la sélection se fait en individuel. De mon côté peu ou pas de difficultés rencontrées.

En double il n'y pas eu trop de difficultés puisque nous n'avons jamais fait une saison complète. La fraîcheur et l'envie de bien faire sont donc toujours au rendez-vous. Sur le championnat d'Europe, nous avons un peu de pression parce que nous étions attendus malgré le retour de blessure de Stany, mais le discours de l'entraîneur avant la course nous a permis de franchir ce cap et de confirmer notre bonne forme du moment.

Le lien avec l'entreprise : à un moment, vos partenaires ne seront pas au top. L'objectif collectif, la confiance partagée et le discours des managers sont des ingrédients important pour revenir au plus haut niveau.

*Com-Hom : Vous soulignez l'importance de l'entraîneur et de son discours d'avant course. Un mélange de rigueur et d'émotions. Que pouvez-vous nous dire sur cet ultime échange et sur les ressorts qu'il déclenche en vous ?*

Jérémie Azou : En effet, le discours d'avant course est censé vous galvaniser sans pour autant vous faire perdre les pédales. Si le discours est trop « dur » vous serez trop affecté émotionnellement et vous foncerez droit dans le mur : c'est la contreperformance assurée : soit parce que vous voulez trop bien faire, soit parce que vous vous êtes laissé dépasser par les émotions. C'est donc un savant mélange ! C'est au compte goutte ! Plus l'entraîneur vous connaît, plus le discours est pertinent et percutant. De ce point de vu là nous sommes tous différents. Me concernant je suis sensible à plusieurs sujet : la famille, les sacrifices fait jusque-là ! Grâce au discours vous redevenez maitre de la situation, vous ne vous laissez plus dépasser par l'enjeu : vous savez d'où vous venez et où vous allez.....au-delà de vous-même !

Le lien avec l'entreprise : bien connaître les personnalités de son équipe et leurs leviers de motivation permet au manager de développer le « juste accompagnement ». Le but de cet accompagnement est de permettre aux collaborateurs de focaliser leurs énergies et leurs talents vers l'enjeu pour maîtriser la situation.

*Com-Hom : Merci beaucoup Jérémie pour le temps que vous nous avez accordé entre deux entraînements. Un grand merci également à Clément Roulet Dubonnet de [Vertical innovation](#) pour la mise en relation.*

*Vertical Innovation est une société de conseil dont l'ambition est de favoriser le développement économique des entreprises par l'innovation. Elle se distingue par la création valeur au service de la stratégie de l'entreprise en s'appuyant sur la puissance créative de ses collaborateurs et de son écosystème. Vertical innovation a développé son expertise sur le management et la culture de l'innovation, l'animation d'événement d'open innovation et le business développement des offres innovantes. Elle met en œuvre son savoir-faire au service de ses clients pour la réussite et l'adoption de toutes les formes d'innovation sur le marché.*

Nota : depuis la réalisation de cette interview, Jérémie Azou et son comparse Stany Delayre ont fini 2<sup>ème</sup> des championnats du monde à Amsterdam (fin à une série de 22 victoires consécutives). Ceci amène Jérémie à dire [sur son blog](#) : « cette douloureuse expérience nous apprend qu'une médaille ne se mérite pas, elle se prend. Message reçu ! ». Apprentissage et optimisme : 2 points clés de la performance.

A propos des auteurs :

### Jérémie AZOU : Palmarès



Jérémie AZOU  
[Site de Jérémie Azou](#)

	Or	Argent	Bronze
Championnat du Monde	1	4	0
Championnat d'Europe	2	0	1
Coupe du Monde	5	2	3
Jeux Méditerranéens	1	0	0
Championnat de France bateau court	7	3	0
Championnat de France bateau long	3	2	3
Coupe de France	2	2	2



Total des Médailles :

43

**Date et lieu de naissance :** le 2 avril 1989 à Avignon (84)

**Nationalité :** Française

**Club :** Société Nautique d'Avignon

**Ville de résidence :** Lyon (69)

**Statut social :** Kinésithérapeute à Lyon

**Rame depuis :** 2002 (Novembre)

**En Equipe de France depuis :** 2005

**Taille :** 178cm

**Poids :** 73 kg

**Nombre de frère et sœur :** 2 sœurs et 1 frère

**Sport pratiqué avant l'aviron :** natation, judo, tennis, foot, gymnastique

**Diplômes ou qualifications :** Baccalauréat scientifique (2007), Brevet d'Etat d'Educateur Sportif spécialité aviron, Elu Meilleur Espoir aux Etoiles du Sport (2008)

**Qualité :** Patient

**Défaut :** veut toujours avoir raison

**Citation :** «L'intelligence on croit toujours en avoir assez puisque c'est avec ça qu'on juge » (Coluche)

**Un mot ou phrase que j'aime dire :** "1+1=1 et 1+1=3 (1+1=1 parce qu'ensemble nous ne formons qu'une Equipe et 1+1=3 parce que le travail en Equipe vaut toujours plus que la somme des individualités)" : (citation de Jérémy Constancias)

**Mon dernier mensonge :** Je ne mens pas plus

**Les qualités pour avancer en aviron :** La force d'un haltérophile et la légèreté d'une danseuse

**Mon meilleur souvenir sportif :** Médaille d'or en 4X junior au Championnat de France

**Mon pire souvenir :** Notre 4<sup>ème</sup> place en 4X au championnat du Monde Junior (Pékin 2007)

**Mon bateau préféré :** le quatre de couple après un mois de stage terminal

**Mes blessures :** Depuis que je rame, une fracture de fatigue (7ème cote à gauche → Novembre 2011). Sinon double fracture tibia-fibula, juste au dessus de la ligne bi-malléolaire de la jambe gauche (juillet 2002).

**Mes objectifs à long terme et à court terme :** Obtenir mon Diplôme d'Etat de Kinésithérapeute. Monter sur un podium olympique.

**Ma force en aviron :** Le mental

**Ma faiblesse :** La technique

**Ce qui me plaît à l'aviron :** L'ambiance

**Ce que m'a apporté l'aviron :** Une bonne forme physique, des amis et des ampoules.

**Centres d'intérêt/Loisir :** musique, regarder des films, voyager, jouer de la guitare, du piano et de la batterie

**Le meilleur conseil que m'ait donné mon entraîneur avant une course :** « Fais-toi plaisir ! »

**Si je pouvais rencontrer une personne célèbre :** Coluche pour son humour, Jennifer Aniston pour son charme et Félix Kersten en tant que Kiné.



Marc VILCOT  
[Com-Hom](#)

**Marc VILCOT :** J'ai créé [Com-Hom](#) en 2008 après 17 années enrichissantes de vente et management terrain dans l'industrie.

Ingénieur électrotechnique (INPG 1989), j'ai commencé ma carrière à concevoir des machines électriques. Mes préférences créatives et relationnelles m'ont vite amené vers des activités commerciales et marketing. En tant que directeur commercial de Cedrat (1997-2007), j'ai animé une équipe de 14 personnes et un réseau de 20 distributeurs. Administrateur de la société et de sa filiale américaine, j'ai pratiqué les aspects stratégiques et opérationnels.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

#### Copyright

Les textes sont la propriété de [Jérémy Azou](#) et de [Com-Hom](#)  
Crédit photographique : avec l'aimable autorisation de la [FFSA](#)