

FICHES RÉFLEXES
COMMUNICATION
EFMS
2025



Fiche réflexe



RÉUSSIR UNE ITW

Objectif : Être clair, professionnel et impactant

Avant Anticiper	<ul style="list-style-type: none">• Connaître le contexte : média, sujet, durée, angle ;• Préparer 3 messages clés (valeurs, projet sportif, lien armées/sport) ;• S'entraîner à voix haute : 2-3 phrases simples par message ;• Prévoir une tenue adaptée (logo visible) ;
Pendant Le fond	<ul style="list-style-type: none">• Rester sur son message principal : ne pas se disperser ;• Exprimer des idées simples (éviter le jargon militaire et/ou technique) ;• Valoriser l'engagement, la rigueur, le collectif.
La forme Attitude et ton	<ul style="list-style-type: none">• Sourire, posture droite, ton calme et posé.• Regarder l'interlocuteur ou la caméra (pas le sol).• En radio : articulation + ton dynamique.• En TV : gestes sobres, regard franc.
Éviter	<ul style="list-style-type: none">• Les polémiques ou critiques personnelles ;• Les acronymes incompréhensibles ;• Les longues phrases sans direction.
Astuce	<p>Préparer une anecdote positive (mission, cohésion, soutien militaire) à glisser naturellement.</p>

Fiche réflexe



VALORISER LES ARMÉES

Objectif : Parler des Armées même sans question directe.



Technique du 'bridging'

Répondre puis orienter.

- Ex : « Oui, et cela me rappelle aussi combien l'entraînement militaire m'aide... »

Tournures naturelles à glisser

- « Mon engagement militaire me donne des repères solides. »
- « Dans l'armée, on apprend la rigueur. »
- « Ce que je vis dans les Armées me prépare aux défis sportifs. »

Messages clés à faire passer

- Sens du collectif – 'On ne gagne jamais seul'
- Endurance & discipline – 'Comme à l'entraînement militaire'
- Fierté de servir – 'Porter l'uniforme donne du sens'

Fiche réflexe



ELEMENTS DE LANGAGE

Mission : Faire comprendre ce que l'Armée apporte aux athlètes et à la Nation

METTRE EN VALEUR

- L'armée soutient la performance de haut niveau **grâce à un accompagnement global** :
 - **Préparation physique encadrée** par des professionnels du sport et des militaires expérimentés.
 - **Planning aménagé** permettant de concilier missions, entraînements et compétitions internationales.
 - **Accès à des infrastructures de haut niveau** (centres d'entraînement, logistique, suivi médical).
 - **Encadrement humain et moral** : les cadres militaires aident à maintenir une exigence de discipline, de motivation et d'esprit d'équipe. et peuvent accompagner les sportifs en dehors de pistes.
- **Participation à des stages ou missions** valorisant la résilience, l'adaptabilité et le sens du collectif. Nous participons à des stages militaires, des formations au même titre que les soldats engagés ;
- Les armées donnent un **cadre exigeant mais structurant**, qui aide à forger le mental d'un champion ;
- Le lien entre engagement militaire et performance sportive permet de **porter haut les couleurs de la France**, dans les deux domaines.

Fiche réflexe



MOTS CLÉS À PLACER

**ENGAGEMENT, DÉFENSE, COHÉSION
ESPRIT D'ÉQUIPE, DISCIPLINE,
RIGUEUR, DÉPASSEMENT DE SOI,
FIERTÉ DE REPRÉSENTER LA
FRANCE...**

FORMULES IMPACTANTES

- «Je porte l'uniforme avec la même fierté que le dossard.»
- «L'armée nous apprend à nous battre jusqu'au bout, sur tous les terrains.»
- «Grâce à l'armée, je peux concilier excellence sportive et engagement.»
- «Représenter la France en tant que militaire, c'est un double honneur.»
- «L'Armée, c'est ma deuxième équipe : toujours soudée, toujours exigeante.»

Fiche réflexe



JO 2030 EN FRANCE



Position générale à adopter : Fierté nationale, opportunité territoriale, engagement écoresponsable.

- « Une immense fierté pour notre pays et un levier majeur pour dynamiser les territoires de montagne. »
- « Ces Jeux seront placés sous le signe de la sobriété, de l'adaptation et de la responsabilité écologique. »
- « Conscients des effets du changement climatique, de la baisse d'enneigement, nous devons repenser notre rapport à la montagne. »
- « La neige de culture peut être un outil de sécurisation ponctuel, mais elle ne doit pas devenir un modèle dominant : les choix seront faits avec mesure, dans le respect des ressources locales. »
- « Ces Jeux s'appuieront sur des infrastructures déjà existantes ou mutualisées, évitant ainsi la surconstruction. »
- « Études d'impact et dispositifs de compensation écologique permettent équilibre entre performance et préservation des milieux. »
- « L'occasion d'accélérer les transitions : mobilité durable, rénovation d'équipements, gestion intelligente de l'eau, réduction de l'empreinte carbone. »
- « Athlètes militaires, nous incarnons des valeurs de rigueur, d'adaptation et de respect du cadre naturel qui nous entoure. »
- « Notre présence aura une portée symbolique forte : celle d'un engagement sportif ancré dans la durabilité et l'exemplarité. »

Fiche réflexe



LE DOPAGE

Position générale à adopter : Tolérance zéro, éthique du sport, exemplarité militaire.

- Le dopage n'a pas sa place dans notre sport, ni dans l'esprit militaire que nous incarnons ;
- En tant qu'athlètes militaires, nous sommes soumis à un double engagement d'exemplarité : vis-à-vis du public, et vis-à-vis de la Défense ;
- Nous suivons des contrôles stricts et une formation continue sur les risques et les produits interdits ;
- L'Armée des champions travaille main dans la main avec les instances sportives pour assurer un cadre sain et équitable ;
- Notre performance repose sur l'effort, la discipline et le respect des règles. C'est ce qui fait notre force et notre fierté.



Fiche réflexe



SUJETS SENSIBLES

Budget militaire élevé	“Chaque euro investi vise à garantir la sécurité des Français et à soutenir nos industries stratégiques, essentielles aussi pour l’emploi.”
Exportation d’armes	“Les exportations sont strictement encadrées par des accords internationaux et validées au plus haut niveau de l’État, dans une logique de partenariat et de sécurité collective.”
Présence militaire à l’étranger	“Nos forces interviennent uniquement avec un mandat clair, pour protéger nos intérêts et accompagner la stabilité des zones sensibles.”
Suicides, fatigue, PTSD	“La question du moral et du bien-être des militaires est prise très au sérieux. De nombreux dispositifs d’accompagnement existent et sont renforcés.”
SNU ou militarisation de la jeunesse	“Le SNU n’est pas une formation militaire, mais une expérience citoyenne, inclusive, qui transmet des valeurs de solidarité et d’engagement.”