

Helena Ciak

Ancienne basketteuse internationale française et médaillée olympique, **Helena Ciak** a évolué pendant près de quinze ans au plus haut niveau du basket-ball français et européen. Pivot de l'équipe de France, elle a participé aux plus grandes compétitions internationales et remporté plusieurs médailles, dont le bronze aux Jeux olympiques de Tokyo en 2021. Son parcours en club l'a également conduite à évoluer en France et en Russie, au sein d'équipes de premier plan.

Au fil de sa carrière, Helena Ciak a développé une expérience concrète du leadership, de la gestion de la pression et de la performance collective. Évoluer au plus haut niveau implique de savoir trouver sa place dans un groupe, communiquer efficacement, surmonter les difficultés et maintenir un niveau d'exigence constant, individuellement comme collectivement.

Après avoir annoncé la fin de sa carrière professionnelle en décembre 2024, elle s'engage dans une nouvelle étape de son parcours, tournée vers la transmission et le développement du sport féminin. Consultante TV spécialisée dans l'analyse des matchs, elle partage également son expérience à travers des conférences et des interventions auprès des entreprises, des étudiants et des organisations.

À travers ses prises de parole, Helena Ciak fait le lien entre les enseignements du sport de haut niveau et les défis du monde professionnel : **prendre sa place, mobiliser un collectif, gérer la pression et transformer les différences individuelles en force commune.**

Faits marquants & palmarès

- **Médaillée de bronze aux Jeux olympiques de Tokyo 2020**, organisés en 2021.
- Triple médaillée d'argent aux Championnats d'Europe avec l'équipe de France, en 2015, 2017 et 2021.

- Médaillée d'argent à la Coupe du monde de basket 3x3 en 2012.
- Championne de France à trois reprises : 2014, 2015 et 2023.
- Vainqueur de l'Euroleague en 2017 et de l'Eurocoupe en 2016 et 2023.
- Éluée MVP du championnat de France en 2019 et du Match des Champions en 2014.
- Chevalière de l'Ordre national du Mérite en 2021.

Engagement associatif et institutionnel

Attachée à la transmission et à la valorisation du sport, Hélène Ciak s'investit dans des actions de sensibilisation auprès des jeunes et des acteurs de l'écosystème sportif.

- **Ambassadrice d'AMOS** : elle contribue à sensibiliser les étudiants aux valeurs du sport, à la performance et aux réalités du sport de haut niveau.
- **Engagement auprès des athlètes de haut niveau** : elle participe aux travaux de la Commission des athlètes de haut niveau (CAHN), dans une démarche d'échange d'expériences et de réflexion sur les enjeux auxquels les sportifs sont confrontés.
- **Transmission auprès des jeunes** : elle intervient dans des initiatives éducatives et institutionnelles, notamment autour de la Semaine olympique et paralympique, de la Fête du Sport, de séminaires et d'événements de mobilisation.

Ces engagements prolongent son parcours de sportive et témoignent de sa volonté de contribuer au développement du sport, à la transmission de ses valeurs et à l'accompagnement des générations futures.

Une expérience de consultante TV

Hélène Ciak intervient également comme consultante et

commentatrice de basket-ball à la télévision. Elle a notamment participé aux retransmissions de rencontres féminines sur France 3 Centre-Val de Loire et France Télévisions, ainsi qu'aux finales du championnat féminin diffusées sur la chaîne L'Équipe.

Son expérience du terrain lui permet d'apporter un regard technique et concret sur les rencontres : lecture tactique, analyse des actions, compréhension des placements, choix de jeu et performances individuelles. Elle mobilise également son expérience de joueuse pour décrypter les décisions prises sous pression et rendre les enjeux sportifs accessibles au public.

Cette activité médiatique prolonge son expertise du basket tout en illustrant sa capacité à analyser une situation, à transmettre une information et à prendre la parole devant un public.

Thématiques de conférence

Leadership féminin

Prendre sa place, assumer sa singularité et développer son leadership dans des environnements exigeants. Helena Ciak partage son expérience du sport de haut niveau pour aborder la confiance en soi, la légitimité et la place des femmes dans les organisations.

Mindset des championnes : pression, résilience et performance

Comment gérer la pression, rebondir après un échec et continuer à progresser malgré les obstacles ? Une réflexion inspirée des exigences du sport de haut niveau et de la capacité à performer dans la durée.

Intelligence collective et performance d'équipe

La réussite collective repose sur la confiance, la communication et la complémentarité des rôles. À partir de son expérience en équipe de France et en club, Helena Ciak partage

des enseignements sur la cohésion et la mobilisation d'un groupe autour d'un objectif commun.

Égalité femmes-hommes dans le sport et l'entreprise

Valoriser les talents, favoriser l'accès aux responsabilités et faire évoluer les représentations : Helena Ciak met son expérience du sport féminin au service des réflexions sur l'égalité professionnelle et la reconnaissance des parcours.

Pourquoi choisir Helena Ciak comme conférencière ?

Helena Ciak apporte un témoignage incarné sur les exigences du sport de haut niveau et les enseignements qu'il offre au monde de l'entreprise. Son expérience internationale lui permet d'aborder concrètement la pression, la résilience, le leadership et la cohésion d'équipe, sans dissocier la performance individuelle de la réussite collective. Son engagement en faveur du sport féminin donne également une dimension particulière à ses interventions sur la place des femmes, la confiance en soi et l'accès au leadership. Une prise de parole qui fait dialoguer expérience sportive, transmission et enjeux humains en entreprise.