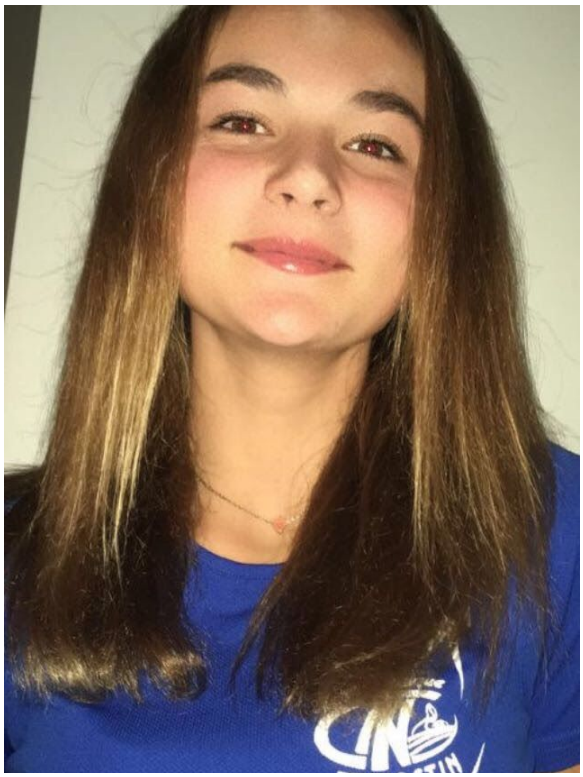
# Portrait de Julie

## Groupe : Elite



**Âge : 14 ans**

### 1

**Coach Adrien : Depuis combien de temps nages-tu ?**

Julie : Depuis les bébés nageurs, donc presque 14 ans.

### 2

**Coach Adrien : Pourquoi la natation ?**

Julie : Tout simplement car ma maman m'a mis dans l'eau dès ma naissance. J'ai toujours vécu avec la piscine, l'eau, et je ne m'en suis jamais lassée. J'ai essayé plein d'autres sports mais la natation c'est vraiment le seul sport auquel j'ai vraiment accroché.

### 3

**C.A. : Qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?**

J. : Quand je nage, je me sens libre, bien dans ma peau, à ma place. Je ne me vois pas vivre sans nager puisque c'est vraiment le moment de la journée ou je peux décompresser, déstresser, oublier mes problèmes. C'est ce qui me permet d'évacuer toutes les tensions et de ne pas péter les plombs.

### 4

**C.A. : Quels sont tes objectifs en natation ? (temps, qualifs, ... )**

J. : Premièrement les qualifications aux meetings puisque les temps de l'année dernière ne sont plus valables je crois et puis après les régions … hein !

## ____5

**C.A. : Quelles sont tes 3 nages préférées ?**

J. : Bah techniquement y'en a que 4 donc c'est dur 😂 mais la brasse en premier, puis le dos et le crawl. Après si le dos à deux bras avec jambes en brasse c'est une nage ... alors c'est ma préférée !

## ____6

**C.A. : Quels sont tes 3 meilleurs souvenirs dans ce sport ?**

J. : 1- Les week-ends meetings qu'on a faits l'année dernière, parce que c'est vraiment des moments où l'on partage beaucoup de choses avec les autres nageurs et c'est super sympa.

2- Mon premier podium qui était au meeting de Montélimar avec Maelle au 50 brasse.

3- Les entraînements et la PPG. C'est des moments où on rigole avec les copains, c'est sympa, tout le monde s'entend bien et ça j'adore !

## ____7

**C.A. : Les 3 nageurs ou nageuses que tu préfères ?**

J. : Maelle, Emma, Jerry, Camille. Je ne pouvais pas choisir !

## ____8

**C.A. : Pourquoi ?**

J. : Ce sont les personnes avec lesquelles je parle le plus, je rigole le plus. Ce sont comme des frères et sœurs. Même si j'adore tous les autres, ce sont mes 4 préférés !

## ____9

**C.A. : Que changerais-tu dans le monde de la natation ?**

J. : Aujourd'hui, la Covid. Pour qu'on puisse nager et faire des compétitions. En général, j'aimerais que quand on rentre dans l'eau elle soit chaude et après qu'elle se refroidisse pour qu'on puisse nager et qu'on soit bien ... Mais c'est scientifiquement impossible !

## ____10

**C.A. : Que changerais-tu chez ton coach ?**

J. : Je me suis jamais vraiment posé la question mais en vrai rien je pense. Je ne vois pas de point précis.

## ____11

**C.A. : Pour toi, un stage... à quoi ça sert... ?**

J. : Ça sert à travailler plus en profondeur, à être avec les autres, passer de bons moments et ainsi créer des liens avec eux, autres que ceux liés à la piscine. On peut travailler un peu plus individuellement et s'arrêter sur les difficultés de chaque nageur. Ça sert aussi à s'évader du cocon

familial, à ne pas passer toutes ses vacances avec ses parents et ses sœurs 😂.

## ____12

**C.A. : Pour toi que représentent les compétitions ?**

J. : C'est des moments joyeux même si des fois on est "deg" puisqu'on a loupé une course ou autre. Ça sert à dépasser nos limites, nous dépasser nous-même. Ça représente beaucoup puisque la natation sans compétition ce n'est plus de la vraie natation à mon sens.

## ____13

**C.A. : Quel est ton souvenir le plus embarrassant, le plus rigolo, le plus atypique ?**

J. : Notre "case à pets" avec Emma et Maelle. C'était à lyon dans la chambre on avait un coin pour péter, sinon ça puait dans toute la chambre. Sauf que le coin était à côté de mon lit. Génial 👍 !

## ____14

**C.A. : En un mot qu'est-ce qui te plaît et qu'est-ce qui ne te plaît pas dans la natation ?**

L. : Ce qui me plaît : l'eau, ça fait 2 mots mais bon on va pas chipoter. Ce qui ne me plaît pas : l'eau froide. Ça fait 3 mots. Mais ce n'est pas grave !