



Né le 07-05-1972

Profession :

- Enseignante à l'Université Paris Est MLV (77)
Directrice du SUAPS
Responsable de la Licence AGOAPS
- Membre de l'équipe Technique Régionale de Triathlon Région Haut de France

Diplômes :

- 2015 Formation trans-faire : Préparation physique - Récupération - Nutrition
- 1996 CAPEPS (Enseignante d'EPS)
- 1996 Brevet Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation
- 1995 Licence STAPS option entraînement

Expérience en tant qu'entraîneur :

Début en 1996 dans la Natation puis je me suis lancé dans le triathlon en 2012.
J'ai commencé la collaboration en tant qu'athlète avec Multirman en 2009 et j'ai intégré l'équipe depuis 2 ans en tant qu'entraîneur.
Intervenante dans la Formation BF5 triathlon sur le module "Les Ressources de l'athlète"

Parcours Sportif :

Internationale en Waterpolo de 1990 à 2000
2009 début en triathlon et une qualification au Championnat du Monde Half ironman en GA en Floride.
2010 1er Ironman. Aujourd'hui 8 au compteur avec plusieurs top 5 dans ma catégorie d'âge mais jamais de qualification pour Hawai... (MP IM Vichy 2018 en 10h34'
Pause avec le triathlon en 2015 pour me lancer dans les 100km de Millau (11h17')

Philosophie :

Le sport a toujours fait partie de mon équilibre, il est pour moi associé à la notion de PLAISIR.
Le triathlon permet de m'évader, de partager, de rencontrer et de m'entretenir.
Ma devise : No pain no gain ! il n'y a pas de miracle, ni de secret. On ne triche pas avec soi même ! (à méditer pour certains...)
J'ai toujours réussi à concilier vies personnelle, professionnelle et pratique sportive, tout est question de motivation, de priorité et d'organisation ... A chacun ses priorités, à chacun son équilibre, son bien être et sa joie de vivre.
Je me suis très vite orientée vers le long, car cela passe selon moi par le dépassement de soi, le respect. On ne peut pas faire les choses à moitié, cela demande une grande motivation, un investissement.
Le rôle d'entraîneur (l'écoute, la planification, le conseil, ...) m'a toujours attiré et j'avoue ressentir plus de stress pour mes athlètes lors d'une course que pour moi même.
Pour conclure, je dirais que j'ai tous les traits de caractères de la cartésienne...