

Emma, étudiante et sportive de haut niveau (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/article/emma-etudiante-nageuse-sportive-haut-niveau>)



Comment est née votre passion pour le sport et plus particulièrement pour votre discipline, le sauvetage sportif ?

Depuis que je suis très jeune, j'ai testé toutes sortes de sports avant de découvrir la natation et le sauvetage sportif. Et cela ne m'a jamais quittée. Le sauvetage sportif est devenu une passion qui a littéralement tracé ma route. Depuis 6 ans, j'ai tout orienté par rapport à l'exigence du sport de haut niveau : mes études, mon logement face à la piscine, mes week-ends.

Le sauvetage sportif est une discipline assez méconnue

Oui c'est vrai. Le sauvetage sportif trouve ses origines dans le sauvetage aquatique et la prévention contre les noyades. C'est une discipline sportive à part entière avec des épreuves : en mer ou en plan d'eau (on parle de "côtier"), avec ou sans embarcation. En piscine, ce sont les épreuves d'eau plate. Les différentes disciplines sont la natation, le kayak ou les épreuves en paddle.

Quel est votre palmarès ?

Je suis en équipe de France depuis deux ans ; ce qui me permet d'être présente à des meetings internationaux toute l'année. Depuis les derniers championnats de France de sauvetage sportif 2023, je suis championne de France du 100 mètres mannequin palmes, vice-championne du 100 mètres bouée-tube et troisième du super life saving. Et je suis sélectionnée en équipe de France A, avec pour objectif, les championnats d'Europe en septembre 2023 !

Allier 20 heures d'entraînement hebdomadaires et 20 heures de cours de master, c'est un sacré challenge, non ?

Presque tous les matins, de 6h à 8h, je nage au bassin nordique de Bréquigny. Puis, je dois passer de ma vie de sportive à ma vie d'étudiante en un éclair. J'ai la double casquette continuellement. Je dois savoir "switcher", m'adapter en permanence.

L'organisation est le maître-mot ! Être fort·e mentalement aussi. Je dois planifier mes semaines un mois à l'avance en fonction du calendrier des compétitions. Chaque début d'année universitaire, je fais le tour des secrétariats pour expliquer ma situation, montrer mes justificatifs d'absence. C'est une sacrée organisation et une certaine charge mentale.

Comment éviter l'état de surchauffe physique et psychologique ?

Physiquement, le corps est adapté. Avec tous les entraînements, il n'y a pas de douleur. De ce côté-là, je suis endurante et je peux me faire confiance. La concentration aussi, c'est primordial et c'est vraiment un moyen de tenir le coup. Mais nerveusement, j'ai des craquages. Il m'arrive de pleurer et c'est normal. Par exemple avant Noël, c'est dur parce que cela fait longtemps que l'on s'entraîne. Heureusement, mon entraîneur nous prévient lorsque cela risque d'être plus un peu plus compliqué. Lui s'appuie sur son expérience. Dans ce contexte, l'alternance avec les cours à Rennes 2, ça me fait du bien. Je vois d'autres personnes qui évoluent dans d'autres environnements et ça m'aide à relativiser. Et puis, pour vraiment faire une coupure, il y a le week-end. Je fais la fête et ça me vide la tête. Même si c'est toujours avec modération !

Quel est votre mantra ?

C'est clairement la volonté ! Et préserver mon sommeil coûte que coûte. Je n'ai jamais raté le moindre entraînement. Si jamais je ratais une compétition, je m'en voudrais trop !

Racontez-nous votre parcours académique.

Après un bac ES, j'ai commencé par une orientation en sciences de l'éducation à l'Université Rennes 2 avec une option en sociologie. J'ai tout de suite accroché ! Du coup, j'ai embrayé sur une licence 2 en sociologie. Je prenais du plaisir à venir en cours, découvrir la recherche, lire des articles. Puis j'ai postulé au master pro « Intervention et développement social » (<https://formations.univ-rennes2.fr/fr/formations/master-37/master-mention-intervention-et-developpement-social-JFKVZKVR.html>). Et là, j'ai vraiment l'impression d'avoir trouvé ma voie. J'ai hésité à faire une année exclusivement consacrée au sport mais j'ai préféré continuer mes études. Cela me permet de relativiser la pression de la compétition. Entraînements et cours, les deux créent vraiment un équilibre.

Comment envisagez-vous l'avenir ?

Me voilà diplômée de master après avoir fait un stage très enrichissant sur l'impact social du sport avec François le Yondre, enseignant-chercheur du laboratoire VIPS² (Valeurs, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports (<https://www.vips2.fr/>)). En parallèle, mon actualité sportive, ce sont les championnats d'Europe en Belgique en septembre 2023. Ensuite j'aimerais faire une pause de quelques mois en Indonésie avec une copine avant de trouver un poste autour des politiques du sport dans la ville.

Un conseil pour d'autres étudiant•e•s sportif•ve•s de haut niveau ?

Moi je leur dirais : *"Si tu es convaincu•e par ton projet, mon conseil c'est de foncer. Tu apprendras deux fois plus de choses. Et surtout, tu sauras t'adapter aux nouvelles situations qui se présenteront à toi sans aucun problème. Anticiper et ensuite s'adresser aux bonnes personnes, voilà quelques clés de réussite !"*