# GROUPE (A)



23 - 30 September













# Laura, Cheffe de Projet Recherche & Innovation

« A la fois sprinter et coureur de fond »

Depuis combien de temps pratiques-tu ?

Je pratique le multisport depuis 2-3 ans. Le running, le yoga et le vélo.

•Quel niveau ? Pas de niveau particulier, j'évite la compétition.

• Quels sont les bienfaits que tu ressens au quotidien ? Entretien physique, moins de fatigue et gestion de la douleur liée à ma condition.









• Quelle(s) soft skill (s) as-tu développé en pratiquant une activité physique ?

Meilleure gestion des go/no go (savoir mener ses "combats").

Une meilleure attention, un esprit positif tourné vers l'équipe.

•Quel(s) conseil(s) donnerais-tu avant de se mettre à une activité physique ?

Prendre son temps d'augmenter l'effort petit à petit, varier le type d'effort ou activité (endurance, fractionner, renforcement) et surtout ne pas négliger les étirements.

■Vas-tu boycotter la Coupe du Monde de Foot au Qatar (ce n'est pas une question piège ©)

Je ne suis pas spécialement foot à la télévision et encore moins football donc je ne regarderai pas la Coupe du Monde.









Pablo, Business Developer Ma Carte Fid'

«Le travail en équipe avant tout »

# Depuis combien de temps pratiques-tu?

J'ai commencé le ski à mes 3 ans avec mes parents. Mes premières compétitions en ski alpin ont commencé à mes 8 ans et j'ai laissé cette discipline à 16 ans pour me lancer dans le skicross.

### •Quel niveau?

J'ai été vice champion de France de skicross et j'ai commencé la formation de moniteur de ski avant de me blesser et de quitter les montagnes pour la vie étudiante Bordelaise.

### Pourquoi le ski ?

Toute ma famille a toujours skié donc la question ne s'est pas vraiment posée... Au collège j'en ai eu marre d'avoir froid mais le plaisir de la vitesse et la vue magnifique des montagnes m'ont











• Quelle(s) soft skill (s) as-tu développé en pratiquant une activité physique ?

J'ai appris à m'adapter rapidement dans des situations compliquées. En compétition, il faut savoir donner le meilleur de soi-même dans des conditions météorologiques pouvant changer d'une demi-heure à l'autre. Dans la pratique du ski hors-piste, j'ai aussi dû apprendre à m'adapter pour éviter le danger.

•Quel(s) conseil(s) donnerais-tu avant de se mettre à une activité physique ?

Je conseillerais de prendre au moins une fois des cours avec un moniteur de l'école de ski pour prendre les bonnes habitudes! Et pour les enfants, c'est pareil, les cours collectifs sont supers pour apprendre à vos enfants (et pour profiter une matinée des pistes rouges entre pro (5), c'est par là que je suis passé.

Vas-tu boycotter la Coupe du Monde de Foot au Qatar (ce n'est pas une question piège ☺)

Je trouve scandaleux ce projet de Coupe du Monde au Qatar mais j'avoue honteusement que je regarderai sûrement les matchs des bleus en cachette...









# Mikael, Manager Pôle Solutions Magasins

«Le savoir-donner du sens »

### Depuis combien de temps pratiques-tu?

Je pratique le tir à l'arc depuis 22 ans révolus. J'attaque ma 23e année de licence. Il faut savoir qu'on peut retrouver 4 univers de discipline : le tir sur cibles, le tir de parcours, le tir Beursault, et plus récemment le run-archery. Je pratique de manière sportive le tir sur cibles, et aussi le tir Beursault quand l'occasion se présente.

### •Quel niveau?

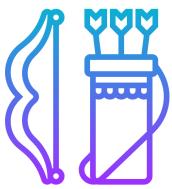
Sur la discipline salle j'ai un niveau régional. Sur la discipline TAE (Tir à l'arc extérieure), en distance internationale (70m), j'ai aussi un niveau régional et en distance nationale (50m), L'objectif de cette saison, cela va être de me qualifier au Championnat de France en distance internationale (70m).

# Pourquoi le tir à l'arc ?

J'ai participé à une animation d'un club proche de chez moi avec un ami et ensuite on a pris notre licence. Et là, la machine était en marche :)









• Quelle(s) **soft skill** (s) as-tu développé en pratiquant une activité physique ?

Si on se base purement sur la pratique, le tir à l'arc est idéal pour canaliser son énergie et améliorer sa concentration. En extérieur, on intègre l'environnement à son tir (conditions météo principalement) et il faudra donc s'y adapter.

Sport de concentration, le tir à l'arc permet de mieux se connaître, de construire sa personnalité et de gagner en confiance. Il requiert une bonne maîtrise de soi pour gérer ses émotions. Cela implique ainsi une certaine rigueur.

Selon la casquette que je revêt, mes approches et interventions ne sont pas les mêmes au sein de mon club qu'au sein du comité départemental. Cela contribue aussi pour ma casquette de manager. En effet, dans le monde associatif, les bénévoles ont aussi besoin d'être encadrés, motivés et fédérés.

Au final, à mon échelle, je rends service au tir à l'arc et partage les valeurs du sport : fair-play, tolérance, respect et partage.



•Quel(s) conseil(s) donnerais-tu avant de se mettre à une activité physique?

Le premier est de se faire plaisir sur chaque flèche tirée.

Garder à l'esprit que le résultat en cible est toujours la conséquence de l'investissement et des actions réalisées en amont (Ce sur quoi je m'investis pour réaliser une bonne flèche).

Ne sois pas trop exigeant envers toi-même. Si tout le monde faisait 10 à chaque fois, je ne serai pas là.

 Vas-tu boycotter la Coupe du Monde de Foot au Qatar (ce n'est pas une question piège ©)

Promis, je n'irai pas au Qatar. Ne regardant pas la télévision, je ne suivrai pas les matchs mais j'aurai un petit œil sur les résultats. Par contre, je ne dirai pas non si les amis me proposent une petite soirée autour d'un match :)





375 avenue de Tivoli 33110 LE BOUSCAT 05 56 69 64 64 www.aquitem.fr