



Une bretonne à Londres

Delphine BERNARD



Identité

Née le 14 mai 1986 à Quimper
Handisport de Cornouaille
Catégorie HN : Jeune
Spécialité : L'escrime
Entraîneur : Maître Serge Laher

PALMARES

2011
Championne de France à l'épée
Vice-championne de France au fleuret et au sabre
Vice-championne d'Europe par équipes au fleuret
2010
1^{re} à la coupe du Monde de Montréal au fleuret
2^e à la coupe du Monde de Montréal à l'épée
Championne de France aux 3 armes

Comment avez-vous organisé votre entraînement durant cette saison préparatoire aux Jeux de Londres 2012 ? Avec mon maître d'armes nous avons essayé d'inclure plus de séances d'entraînement dans la semaine, notamment des leçons individuelles. Ensuite la fédération a mis en place des stages au sein de clubs valides, ce qui nous permet d'affronter de bons adversaires avec des jeux très différents.

Quels aspects de votre préparation avez-vous privilégiés (diététique, mental, physique, etc.) ? J'ai davantage privilégié l'aspect tactique, suivant les nations le jeu n'est pas le même. Je n'ai malheureusement pas trouvé de préparateur mental, cela me serait très utile car la pression monte et les doutes se font de plus en plus sentir. Au niveau de la fédération, il y a un médecin du sport et une diététicienne pour avoir de précieux conseils en alimentation.

De votre point de vue, quelles sont vos concurrentes les plus directes pour la compétition olympique ? Les Russes, car elles sont nombreuses et progressent à chaque compétition. En général, les pays de l'Est : Ukraine, Hongrie, Pologne. La Chine et Hongkong sont également des adversaires de taille lors des grands événements.

Quelles sont vos ambitions pour ces JO ? Je n'ai commencé l'escrime qu'en 2007, c'est déjà merveilleux d'y participer ! Le niveau sera très haut, je n'aurai pas le droit à l'erreur.

Que peut-on vous souhaiter pour 2012 ? De la réussite bien-sûr, avec un soupçon de chance !

Quand avez-vous débuté ce sport ? Fin 2006. Je ne connaissais pas ce sport auparavant, j'ai découvert l'escrime par hasard !

Quels sont les caractéristiques de votre sport ? Concentration, précision, dextérité, rapidité et explosivité ! L'adversaire est "un sac à touches" !

Qu'est-ce qui vous plaît particulièrement dans votre sport ? Le duel, la bagarre sur la piste alors qu'au dehors se sont de vrais amis !

En quoi consiste votre entraînement habituel et combien d'heures y consacrez-vous par semaine ? Environ 9h, ce qui n'est certainement pas assez... Echauffement, théorie avec mon maître d'armes, assauts ou assauts à thème.

Avec qui vous entraînez-vous ? Confirmés ou non, jeunes et moins jeunes du club. Je m'entraîne avec les valides du club qui ont l'habitude maintenant de « tirer » en fauteuil. Il y a aussi les stages France où je me déplace dans d'autres clubs.

A quel métier vous destinez-vous ? Les métiers du sport m'attirent particulièrement.

D'une façon générale, quelles sont vos aspirations dans la vie ? Droit devant et adviene que pourra, je prends toutes les bonnes choses de la vie et fais en sorte de les partager avec les gens que j'aime.

