



Lou Reynaud, étudiante en licence à l'IUGA, pratique le ski de fond à haut niveau.

Bonjour Lou, pourriez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Lou REYNAUD, j'ai 21 ans, je viens de Sarcenas dans le massif de la Chartreuse, je suis en licence géographie et aménagement et je pratique le ski de fond à haut niveau.

Parlez-nous du sport que vous pratiquez.

Je pratique le ski de fond, qui est une discipline qui est composée de deux styles : le style classique et le skating. Les formats de courses sont très variés : Le sprint de 1,2km qui commence par des qualifications individuelles puis des phases finales par poules de 6. Puis les formats dit « distance » qui peuvent aller de 5 à 30 km.

A quel âge avez-vous commencé ?

J'ai commencé à l'âge de 7 ans mes premiers cours de ski de fond en club, puis à 9 ans, j'ai intégré le groupe « compétitions ». Grâce à mes résultats, à 15 ans, j'ai intégré le Pôle espoir de Villard-de-Lans et à 16 ans, les équipes de France pendant 4 ans et aujourd'hui, je m'entraîne au sein du Team Vercors Isère Nordic.

Quand avez-vous eu envie de faire de la compétition ? Y a-t-il eu un élément déclencheur ?

Cela s'est fait assez naturellement, je commençais à m'ennuyer dans le groupe loisirs et un jour, on m'a proposé de venir faire un entraînement avec les compétiteurs. J'ai adoré l'ambiance et les entraînements étaient beaucoup plus intéressants. Et un autre élément déclencheur, c'est sûrement, je pense, ma première compétition : même si j'ai été très nulle, j'ai adoré cette sensation d'aller au bout de l'effort et je me suis vraiment amusée!

Quel est votre plus beau souvenir ? Et le pire ?

Mon plus beau souvenir, je pense que c'est le relais du Festival Olympique de la Jeunesse Européenne. Nous sommes allés chercher une médaille de Bronze et c'était ma première médaille internationale. La

remise des médailles devant toute les nations le soir et devant toute la délégation française, c'était assez magique.

Mon pire souvenir, je pense que c'est sur le 5km classique individuel aux championnats du monde juniors l'année dernière où les techniciens ont fait une erreur sur le fartage d'accroche et ça a été un véritable calvaire et totale désillusion de rater une course comme celle-ci pour laquelle on se prépare depuis des années.

Comment-vous voyez-vous dans 10 ans ? Qu'aimeriez-vous faire plus tard ?

Dans 10 ans j'espère que j'aurais eu une belle carrière dans le ski de fond, et je serai sûrement dans les dernières années de ma carrière sportive. Après ma carrière sportive, j'aimerais beaucoup travailler dans les parcs nationaux ou régionaux, dans les réserves naturelles en tant que garde-chasse ou éco-garde par exemple.

Comment l'Université vous aide-t-elle à coupler études et sport ?

Grâce au statut de sportif de haut niveau, l'Université me permet d'être libérée aussi souvent que nécessaire pour faire mes entraînements, stages et compétitions. De plus, elle me permet également d'avancer à un rythme plus lent que les autres étudiants, d'avoir des heures de soutien pour rattraper les cours et aussi de placer mes partiels quand c'est le plus propice par rapport à mon emploi du temps. C'est un soutien précieux, et sans cela j'aurais sûrement dû faire un choix entre le sport et les études. Tandis que là, je peux assurer ma reconversion tout en poursuivant ce rêve sportif.

Merci Lou d'avoir pris le temps de nous répondre.

Nous vous souhaitons une belle réussite dans votre carrière.

