

NATHALIE FRUGIER



CÉRÉMONIE DE REMISES DES
MÉDAILLES DE LA JEUNESSE, DES
SPORTS ET DE L'ENGAGEMENT
ASSOCIATIF 2024

Nathalie FRUGIER

** ans - Professeure des écoles - Bénévole au CAPO Limoges Natation

Quel est ton parcours de nageur / nageuse (club(s), depuis quand, ...) ? J'ai commencé la natation à 6 ans à l'Asptt et cela n'a pas été simple ! Des pleurs, des peurs, du stress, ne pas vouloir y aller... Mes parents n'ont pas cédé, m'ont encouragée et j'ai petit à petit apprécié et pris du plaisir à nager.

Quelle est ta spé ? Plutôt la brasse.

Quelle est ta philosophie de coach ? Transmettre aux enfants le plaisir d'être dans l'eau, leur donner confiance, les rassurer, les écouter et bien sûr leur donner les bases pour qu'ils soient en sécurité dans l'eau et qu'ils puissent apprendre les nages l'année suivante !

Quelle est ta séance d'entraînement type ? Le sabre, la fusée, le pompier, l'étoile de mer, le bouchon, la bouteilleet 45 min sont largement suffisantes !

Depuis combien de temps encadres tu ? Depuis 2010

Quels sont tes bonbons préférés ? Le chocolat noir...

Un conseil, une citation, une anecdote à raconter ? Un souhait plutôt : je voudrais que tous les enfants, valides ou en situation de handicap, des campagnes, des villes, issus de familles modestes ou pas ... puissent avoir accès à une pratique sportive. Le sport véhicule de belles valeurs que les enfants doivent découvrir le plus tôt possible.