

VAGLIO PAULINE

Présentation

Né(e) le 04/01/1992 à Ambilly

Taille : 1m78

Palmarès :

- Championne de France CA Poids 14m07 10/07/09
- Championne de France CA Poids 14m16 14/02/09
- 5^{ème} au championnat de France JU Poids 12m11 14/02/10
- 3^{ème} Inter- Régional cad Heptathlon 4176pts 07/06/08



Records personnels :

CA	Poids (3 kg)	14m16
MI	Poids (3 kg)	11m76
JU	Poids (4 kg)	12m11

Interview (Alex – février 2010)

Quand et Pourquoi as - tu commencé l'athlétisme ?

J'ai commencé l'athlétisme en poussine. J'aimais bien les courses donc je faisais celles qui étaient autour de chez moi plus celles de l'USEP et je gagnais toujours. Un jour j'ai une amie qui m'a proposé de venir avec elle au club d'Ambilly et depuis 9 ans je n'ai pas quitté le club.

Comment t'es-tu dirigée vers les Lancers ?

Je suis partie du demi-fond pour me retrouver dans les triathlons comme tout le monde. Le poids était obligatoire pour tout le monde et c'était la discipline que je remportais presque tout le temps. Les années ont passé, ne voulant pas me spécialiser j'ai fait des épreuves combinées jusqu'à la fin de ma première année de cadette puis le destin a choisi : le lancer était mon épreuve. C'est dans cette discipline que j'ai eu ma qualification pour mes premiers championnats de France chez les cadets puis j'ai le gabarit pour. Alors pourquoi ne pas faire une épreuve où l'on a des résultats ?

Qu'est ce qui te plaît dans cette discipline ?

Ce qui me plaît le plus c'est l'ambiance qu'il y a dans les concours, je retrouve l'ambiance des épreuves combinées. Ce n'est pas comme dans le sprint, les sauts ou le demi-fond où tu regardes ton voisin de travers. Au lancer tu passes de super moments tous ensemble, on rigole ensemble. Des amitiés se créent entre nous. Par contre ce que je n'aime pas c'est le regard que les gens portent sur le lancer, tu es mal vu quand tu fais du lancer alors que c'est

une discipline comme les autres. La preuve, dans notre club, je suis la seule lanceuse, et les jeunes appréhendent le lancer.

Peux-tu nous raconter ta première compétition ?

Ma première compétition c'était l'Amigambade à Gaillard je m'en souviendrais longtemps. Je partais pour gagner, le stress était bien plus présent que maintenant, je ne pouvais rien avaler le matin. Le départ donné je suis partie devant avec les mecs et je ne les ai pas lâchés. J'ai passé la ligne d'arrivée la première devant tout le monde, filles et garçons.

Que penses-tu de ta progression ?

Je trouve que depuis 1 année et demi je stagne, je n'ai plus de progression surtout au poids par contre au disque vu que j'ai commencé il y a moins d'une année je pense que j'ai progressé.

Quel cursus scolaire suis-tu ?

Cette année je suis en terminale S au lycée Jean-Monnet, je passe le bac à la fin de l'année et j'espère décrocher une mention.

Que souhaites-tu faire comme métier ?

Pour ce qui est de mon avenir je veux devenir masseur-kinésithérapeute. Pour arriver à mon but je pars si tout se passe bien à la rentrée prochaine en médecine à St Etienne pour ensuite rentrer en école de kiné. C'est un métier qui me passionne depuis 6 ans en plus je pense que c'est complémentaire avec le sport.

Arrives-tu à concilier sport et études ?

Pour le moment j'arrive à concilier les deux mêmes si certaines semaines c'est dur mais j'aime l'athlé et rien ne pourra me faire arrêter surtout suite à mes performances de l'année dernière.

A ton avis quelles sont les qualités requises pour être un bon lanceur ?

Je pense que pour être un bon lanceur il faut avoir de l'explosivité, de la force dans les bras mais je pense aussi que l'on n'est pas obligé de se transformer en armoire pour réussir. On voit de plus en plus de lanceuses fines. Même au haut niveau certaines lanceuses sont mannequins.

Penses-tu les avoir ? Sinon comment comptes-tu les acquérir ?

Je pense avoir l'explosivité vu que j'ai fait pas mal de sprint, par contre la force je ne l'ai pas encore suffisamment.

Quel bilan tires - tu de ta saison hivernale?

Je suis très étonnée de ma saison hivernale surtout que j'ai été arrêtée pendant 2 mois à cause d'un problème au pied. J'ai repris les entraînements en décembre ; ensuite les compétitions de qualification pour les France sont arrivées, la première a été une catastrophe, le doute a pris place en moi jusqu'aux régionaux où j'ai battu mon record. Je partais aux France avec la 8^{ème} performance de la saison, je savais que le podium était inaccessible, ce que je voulais c'était finir finaliste. Le concours s'est bien passé j'ai ressenti des sensations que je n'avais pas eu depuis juillet. Cette 5^{ème} place m'a redonné l'envie de lancer.

Quels sont tes objectifs pour la saison à venir ?

Les objectifs de l'été sont les qualifications pour les championnats de France jeunes à Niort au poids et au disque et bien sûr une finale au poids. Et pourquoi pas une qualification au Nationaux 2 au poids. Le reste sera que du plus.

Quel est ton meilleur souvenir ?

Mon meilleur souvenir restera pour le moment ma victoire aux France cet été où je gagne le concours pour 1cm. Avant mon dernier essai j'étais 3^{ème} et la première place était à moins de 14m je savais que j'étais capable de les faire je les avais déjà passés plusieurs fois dans la saison. Mon dernier jet est retombé à 14m07 ; derrière moi il ne restait plus qu'une fille à lancer et je savais qu'elle avait un record personnel à plus de 15m. Quand la mesure de son jet à été annoncée j'ai ressenti un gros soulagement, la pression était retombée.

Quel est ton pire souvenir ?

Mon pire souvenir c'est mon concours de disque de qualification pour la finale lors des championnats de France en juillet 2009. A l'échauffement j'ai passé à plusieurs reprises la barre de qualification directe, j'étais à mon record sauf que pendant le concours, impossible de ressortir les mêmes jets. Au premier essai je regarde mon disque dépasser la ligne de qualif directe et je n'arrive pas à me rattraper, je me retrouve en déséquilibre et obligée de mordre. Les 2 jets qui ont suivi ne ressemblaient pas du tout au premier. Je loupe ma qualif pour 20cm. Je finis 13^{ème} alors qu'ils en prenaient 12 !

Qu' est-ce qui te motive avant une compétition ?

Au France d'été en juillet 2009 je me suis battue pour conserver mon titre et aussi pour une amie que j'ai perdu le mois d'avant et à qui je dédie ma victoire. L'envie de bien faire et de porter haut les couleurs du club sont aussi importantes pour moi.

As - tu d'autres passion dans la vie ?

L'hiver j'aime faire du ski même si avec toutes les compétitions que je fais il est difficile de trouver du temps. Sinon les sorties avec les amis restent toujours importantes, il faut savoir aussi sortir un peu du sport.

Y a t- il des athlètes que tu admires particulièrement ? Si oui lesquels et Pourquoi ?

J'admire particulièrement Mélina Robert-Michon (8^{ème} aux Jeux Olympiques en 2008 et au Monde en 2009), c'est une athlète très accessible avec qui j'ai eu la chance de partager des stages et même des entraînements. C'est elle qui m'a donné l'envie de lancer le disque.

Qui est ton coach?

J'ai deux coachs : Cécile Briclot qui s'occupe de la partie technique et Alexandre Damotte qui s'occupe de ma condition physique.

Depuis combien de temps ?

Je suis avec Cécile depuis l'hiver dernier et avec Alexandre depuis septembre.

Parle-nous de lui, est- il dur aux entraînements ?

Les entraînements se passent bien.

Est-ce qu'un coach est il d'un grand soutien pour toi pendant les compétitions ?

On a toujours besoin de son coach lors des compétitions, il nous connaît et sait les mots qu'il doit nous dire pour nous motiver, nous remonter le moral.....

Combien de fois t'entraînes-tu ?

Cet hiver j'étais à 2 ou 3 entraînements par semaine mais cet été je pense plutôt passer à 3 ou 4.

Quel est l'entraînement que tu préfères,

J'aime bien travailler la technique aussi bien au poids qu'au disque. Par contre je n'aime pas les séances de gainage, abdos...

Si tu avais un vœu à formuler, ce serait ?

Avoir au moins une fois une qualification en équipe de France dans ma vie.

Y a t- il quelque chose que tu souhaites dire (ta devise) ?

Je pense que le plus important c'est de toujours se faire plaisir, se donner à fond pour ne jamais avoir de regret. Vivre pleinement le jour présent.

Tout le monde sait que tu stresses avant les compétitions :

La dernière fois que j'ai stressé avant une compétition c'était pour mes premiers championnats de France en salle en 2008 depuis je ne stresse plus avant un concours.

Comment expliques-tu cela ?

La dernière fois que j'ai stressé mon concours s'est très mal passé et maintenant j'arrive à mieux gérer.

Comment gères-tu ce stress avant ou pendant la compétition ?

Je pense que ce n'est pas du stress que je ressens mais plutôt de la motivation, l'envie de bien faire, de donner le meilleur de moi pour ne pas avoir de regrets après.

As-tu des faiblesses pour les petits plats, fais tu attention à l'approche d'une compétition ?

Je ne suis pas compliquée, je mange de tout. L'hiver j'ai un faible pour les plats savoyards : raclette, tartiflette....

Par contre avant une compétition je fais attention, j'essaye de manger pas mal de féculents.

Crois tu que la nutrition est importante pour la réalisation de performances ?

Oui.

Tu écoutes quoi comme musique ?

De tout

Ton groupe préféré ?

Je n'en ai pas

Ta série TV préférée ? Pourquoi ?

Docteur House et Grey's anatomy car ce sont toutes les deux des séries qui ont un lien avec la médecine.

Ton acteur préféré ou actrice ?

Gad Elmaleh mais dans ses sketches plus que dans ses films.

Merci à Pauline d'avoir répondu à toutes ces questions