



Entretien avec Nathan MAILLET

« La rigueur du haut niveau au service du dépassement de soi »

Nageur de haut niveau, Nathan construit son parcours autour d'une exigence quotidienne, d'une organisation rigoureuse et d'une ambition maîtrisée.

Atteint d'une déficience intellectuelle légère, il démontre à travers son engagement que le Parasport constitue un véritable espace d'épanouissement, de performance et de reconnaissance.

« Le sport m'apporte beaucoup de confiance en moi. »

UN PARCOURS TOURNÉ VERS LE HN

Pourquoi la natation ?

« Je me suis tout de suite senti à l'aise dans l'eau. »

Il découvre la natation à travers les activités proposées en IME. Après avoir essayé plusieurs sports, il choisit rapidement la natation pour son exigence individuelle et la recherche permanente de progression personnelle.

Quels bénéfices le sport lui a-t-il apportés ?

Le sport représente pour lui :

- un facteur d'équilibre personnel ;
- un outil de confiance en soi ;
- un moyen de se dépasser ;
- une source de plaisir.

Comment a-t-il découvert la Parasport-U ?

Il a un parcours assez particulier, n'ayant pas un parcours universitaire, il passe le diplôme de maître-nageur aux CREPS.

Considéré comme un étudiant, il participe aux compétitions U.

LES GRANDES IDÉES À RETENIR

3 grandes fiertés qu'il souhaite partager :

- Le succès des JOP de Tokyo
- Un record du monde
- Un 200m en crawl réalisé en moins de 2 minutes.

Quelles ont été les difficultés rencontrées ?

Le manque de communication du Parasport si on le compare au sport dit « valide ».

OBJECTIFS ET AMBITIONS

DES OBJECTIFS CONSTRUITS AVEC LUCIDITÉ

Les JOP de Los Angeles, mais il va avancer étape par étape avec :

- des objectifs à court terme ;
- progressivité ;
- calme pour gérer la pression.

LA DIMENSION MENTALE

Comment gère-t-il la pression ?

- un accompagnement en préparation mentale ;
- des routines de concentration ;

- la musique pour entrer dans sa « bulle ».

« Je me mets dans ma bulle avec de la musique, notamment des musiques de Naruto. »

Cette approche lui permet de transformer la pression en moteur de performance.

SON MESSAGE AUX FUTURS SPORTIFS

« Si vous avez trouvé un sport qui vous intéresse et que vous êtes motivé, n'hésitez pas à faire les démarches. » Il retient :

- l'importance de franchir le premier pas ;
- l'accompagnement proposé par les structures ;
- l'accueil bienveillant du milieu handisport et sport adapté

Interview réalisée dans le cadre de la valorisation du Parasport Universitaire.