

Sophie BRILLANT

ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU PARA-CANOË

Peux-tu te présenter et expliquer ton parcours et ce que tu fais actuellement ?

Je m'appelle Sophie BRILLANT, je vais avoir 38 ans et je pratique le para-canoé.

Après un accident de la route, j'ai été hospitalisée. Je n'ai pas marché pendant 1 an, donc mes genoux étaient très faibles. C'est à la suite de cela que j'ai commencé le sport dans le CrossFit il y a 8 ans.

Plus tard, j'ai rencontré mon préparateur physique, qui m'a parlé de la journée de la relève. C'est une journée de détection paralympique où l'on recrute de nouveaux paralympiens. Lors de cette journée, 6 fédérations me voulaient dont l'aviron, le volley assis et le para-canoé.

Quel a été ton choix et pourquoi ?

Je ne voulais pas aller sur l'eau mais c'est bien dans le para-canoé que je vais me lancer. Etant issue du CrossFit et cherchant un sport intense, j'ai choisi de faire le 200 m.

Au début c'était très compliqué de diriger une pirogue (bateau utilisé en para-canoé). Mais j'ai tout de suite accroché parce que j'ai senti qu'il y avait la possibilité de mettre tout mon cardio dedans.

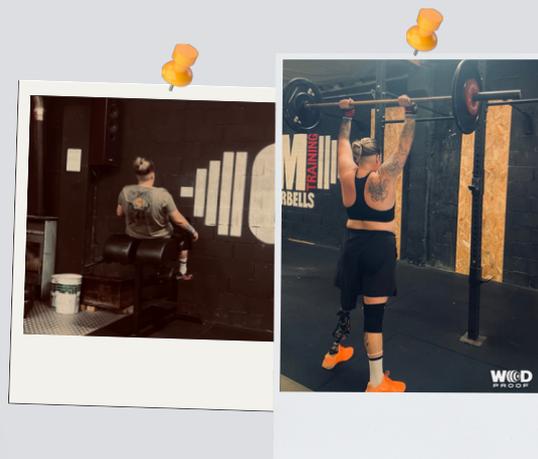
Comment se déroule une journée à l'INSEP ?

Nous participons à une matinée où nous faisons des tests : course, sauts, équilibre en fonction de nos capacités. L'après-midi, nous avons rendez-vous avec les fédérations.

Tu n'as plus eu peur de l'eau ?

Si ! Je suis tombée à l'eau trois fois (rires), notamment à Vaires-sur-Marne lors des stages avec l'équipe de France.

Je suis allée en mer pour battre la peur des vagues contre le bateau et contre la peur de tomber.



Un parcours, une évolution à toute allure

2022, je commence le para-canoë.
2023, je commence les 1ers stages avec la relève et je participe aux championnats. J'ai fait les qualifications pour l'équipe de France 6 mois après avoir débuté.
Il fallait faire un temps sur 200m, que j'ai réalisé. Alors, je suis partie faire une Coupe du Monde en Hongrie.

J'ai raté ma Coupe du Monde, ou plutôt j'ai fait ce que j'ai pu à ce moment-là.

Toute l'année, j'ai continué à m'entraîner et à préparer les stages. J'ai préparé les sélections pour les JO 2024 à Paris, j'avais également un temps à faire que j'ai raté à moins de 2 secondes... J'ai vraiment eu du mal !

Une nouvelle discipline à son arc.

Un mois ou deux après, on m'a proposé de partir faire le Championnat du Monde de para-canoë, mais sur une discipline qui est le marathon (distance plus longue).

J'avais la technique pour diriger la pirogue, prendre des virages et j'avais l'endurance. Il fallait juste débrancher le cerveau sur 8,5 kilomètres pour faire un temps.

Fin septembre, j'ai fait les Championnats du Monde et je suis revenue Championne du Monde !



Es-tu considérée comme une sportive de haut niveau / une professionnelle ?

Je ne suis pas sur les listes ministérielles, mais je m'entraîne comme une sportive de haut niveau toute seule.

Peux-tu vivre de ça ?

Non, pas du tout.
Les sponsors peuvent nous aider à gérer tout ce qui est frais de déplacement car la discipline nous demande de partir assez loin. Ce n'est pas une discipline reconnue officiellement.

Quel a été ton plus grand défi à surmonter en tant que sportive de haut niveau ?

De vaincre le stress lors de la préparation, lors des grandes échéances, car ça peut nous paralyser, nous déstabiliser.

Mon plus gros défi aura aussi été de me préparer pour ce gros projet, qu'étaient les Jeux Paralympiques. Même si j'ai raté mes qualifications, c'est tout ce que j'ai mis en place, tout le chemin parcouru depuis le début.

As-tu d'autres objectifs ou rêves que tu prépares ?

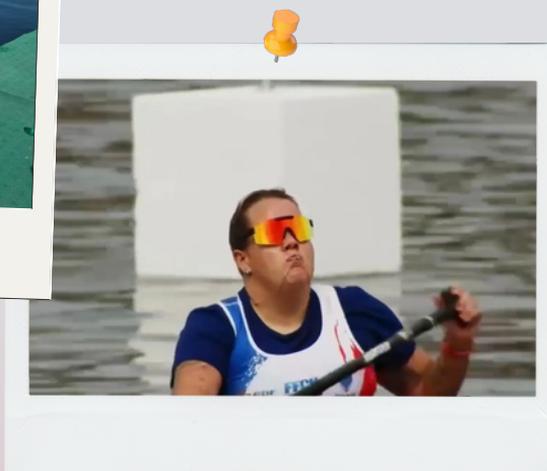
Je prépare les JP 2028 à Los Angeles !!
Ca me laisse plus de temps pour me préparer.

En fonction de ce que nous dira la fédération, je resterais sur cette discipline-là, soit je bascule dans une autre discipline.

Il faut savoir que j'habite dans le Vaucluse (84) et mon club est au Grau-du-Roi (Terre de Camargue), ce qui fait loin entre mon domicile et mon lieu de performance.

Même si le comité paralympique développe plus de clubs, dans le Vaucluse, il n'y a pas de clubs pour la performance.

Il faudrait mettre en place plein de choses dont déménager dans le 30. C'est sûr que ça serait plus simple pour pouvoir m'entraîner, mais le problème c'est que j'ai déjà un certain âge et je n'ai pas pour projet de déménager, il faut tout calculer parce qu'on ne vit pas de ça.

**Comment vois-tu l'évolution du paracanoe en général ?**

Je trouve qu'il n'y a pas assez de clubs qui peuvent recevoir des personnes handicapées. Dans le Vaucluse, il n'y en a toujours pas.

On regarde de près de loin mais c'est dur de pouvoir continuer dans des sports où l'on a commencé et sans tout bouger de sa vie.

Est-ce qu'à côté de ta pratique tu fais autre chose ? Tu travailles ?

Plus jeune (25 ans), j'ai été gérante d'un magasin de carrelage pendant 10 ans, c'était plus "simple". Aujourd'hui, avec mon handicap, c'est assez compliqué de pouvoir assimiler une journée de travail à temps plein.

J'aimerais partir dans une formation sportive parce que je sais que si je suis amenée à être en fauteuil un jour, ça sera plus facile. On ne sait jamais ce qui peut se passer, ce sont les aléas de la prothèse : si ma prothèse ne va pas, si mon dos ne va pas, je n'aurai pas le choix.

Je dois adapter mon futur métier et anticiper l'évolution de ma condition.

Est-ce que dans ta discipline tu as ressenti des inégalités ou des préjugés ?

Vraiment, je n'ai pas ressenti tout ça.

Qu'est-ce qui, selon toi, seraient les priorités à améliorer pour les femmes dans le sport en général ?

Il faudrait qu'il y ait plus de femmes qui soient coachs/éducatrices, qu'elles puissent encadrer.

Par exemple, dans le para-canoé, on a eu une femme qui était en formation pour devenir coach et je souhaite qu'elle le soit parce qu'elle a les capacités autant qu'un homme pour encadrer une équipe d'athlètes.

Ces femmes pourront ensuite donner envie à d'autres femmes de faire la même chose.



Vous pouvez retrouver l'interview complète sur notre chaîne Youtube.

**Tu es présente aujourd'hui pour recevoir un trophée*. Qu'est-ce que ça représente pour toi et ton parcours sportif ?**

Le travail qui paye. C'est tout le travail derrière qu'on a mis par rapport au parcours sportif, tout le chemin que j'ai parcouru du début jusqu'à maintenant. C'est tous les entraînements dans le froid, toute seule, parce que je m'entraînais aussi toute seule dans le plan d'eau d'Apt (lac dans le Vaucluse).

Mon amie m'aidait à mettre mon bateau à l'eau parce qu'avec mon handicap c'est compliqué.

Forcément, quand j'ai commencé ce projet, je voulais me prouver à moi-même que j'étais capable de me dépasser et que je pouvais rendre fiers mes parents qui sont disparus. C'est une victoire que je leur dédie depuis le début.

Un conseil pour les jeunes filles ou les femmes qui voudraient pratiquer ou s'investir dans le sport ?

Quoi qu'il arrive, il faut toujours se lancer, toujours oser.

Le sport, c'est la meilleure thérapie qui puisse exister. Ça vide le cerveau, ça permet de se dépasser et ça permet de rentrer chez soi, libéré de tout ce qui peut nous prendre la tête chaque jour. Ça nous fait relativiser sur beaucoup de choses.

Je dis souvent une phrase fétiche qui me colle à la peau : "C'est tout dans la tête et rien dans les jambes".

