

# NEWSLETTER #3 - Mai 2015... *En mai fais ce qu'il te plait !*

## De Moi à Vous . . .

Dans cette Newsletter j'ai souhaité vous réserver une belle surprise avec l'interview d'une grande sportive pétillante et déterminée **Ludivine Delrieu**. L'occasion également de vous parler de la place que le **sport** tient dans mon quotidien.



Je suis ni une sportive de haut niveau, je n'ai jamais fait de podium ni relevé de challenge sportif... ou presque : celui d'avoir trouvé un **équilibre** dans mon quotidien avec moi-même et mon entourage. Je pratique régulièrement fitness, cardio training et renforcement musculaire en semaine et, quand

l'occasion (ou plutôt la météo !) se présente, je sors Snowboard, VTT, Palmes Masque Tuba, Stab et Bouteille, chaussures de Trekking . . . et c'est parti !

Je me **ressource** au contact de cette nature, la montagne, les fonds sous-marins, en recherche de nouvelles sensations, de dépassement de soi, de mes limites...

Le **plaisir** avant tout. . . « **Un Esprit Sain dans un Corps Sain** » !

Et vive les endorphines ! Vous savez . . . ces petites hormones naturelles qui vous procurent ce **sentiment de bien-être**, de bonheur et de satisfaction et qui ont un réel pouvoir anti-stress.

Aujourd'hui, la pratique du sport-santé est relativement mise au devant de la scène par les médias. Du sport OUI mais du sport BIEN FAIT !

Ne vous lancez pas à corps perdu dans la pratique d'un nouveau sport, rapprochez vous de professionnels de la santé pour en parler et ainsi **partir du bon pied** !

Sportivement vôtre !

Sandra COÏC-LAUROY

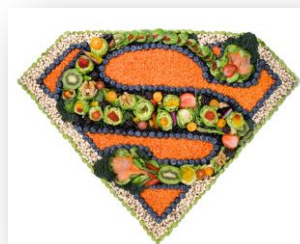
Coach en développement personnel & professionnel

## Le coin Forme . . .

Avez-vous déjà entendu parler des **superaliments** ?

Leur haute densité nutritionnelle (vitamines, minéraux, capacité **antioxydante**) leur donne cette haute « distinction » !

Nombreux d'entre eux viennent de loin, très très loin... Leur croissance dans des zones rudes (sécheresse, soleil ...) leur permet de développer leurs supers pouvoirs car ils doivent fabriquer de **grandes quantités de nutriments** pour se protéger et ainsi se développer.



En intégrant ces superaliments dans votre alimentation (équilibrée et variée !) vous boostez votre **système immunitaire** et vous optez pour une **médecine préventive**.

Et bonne nouvelle... le **CHOCOLAT** est un superaliment !

*Autres exemples : l'ail, les fruits à coque, les graines, les fruits rouges, la cannelle, la tomate, le curcuma, la baie de goji ...*

**Des SUPERS ALIMENTS pour une SUPER FORME !**

## Exercice pour . . .

**AFFIRMER votre MOI** en prenant conscience de vos changements intérieurs et de votre évolution personnelle. Pour celles et ceux qui se reconnaissent dans cette démarche, **jouez le jeu**, et complétez les phrases suivantes en étant **sincère** avec vous-même (faites le pour vous, je ne relèverai pas les copies ! ) :

Phrase #1 : Ces derniers temps je me suis montré de plus en plus déterminé à \_\_\_\_\_

Phrase #2 : Il m'est plus facile de \_\_\_\_\_

Phrase #3 : En ce moment je change dans la mesure où \_\_\_\_\_

Phrase #4 : Je m'aperçois que je peux choisir \_\_\_\_\_

Phrase #5 : Il y a un an je \_\_\_\_\_

Phrase #6 : Dans une semaine je \_\_\_\_\_

Phrase #7 : Je suis reconnaissant de \_\_\_\_\_

Comment vous sentez vous ICI & MAINENANT après cet exercice effectué en pleine conscience ?

## A vos Agendas . . .

Prochain **Cercle de Femmes**, en juin (date à confirmer). Un moment unique rien que vous Mesdames & Mesdemoiselles, Venez vous ressourcer et booster votre énergie ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)  
**NOUVEAU ! Atelier Mieux Etre**, lundi 22 juin. Apprenez à mobiliser vos ressources pour mieux gérer les aléas de votre quotidien. Une séance collective alternant sophrologie et coaching participatif. Infos & Inscription sur [Atelier Mieux Etre](#)

# NEWSLETTER #3 - Mai 2015... *En mai fais ce qu'il te plait !*

*Le coin Interview . . .*

Avec Ludivine Delrieu, 39 ans, Triathlète de haut niveau et Coach sportive passionnée :



**Moi : « Pour commencer, en quelques mots comment te définirais-tu ? Et quelles sont tes courses symboliques ? »**

Ludivine : (rire) « . . . Je me définirais comme quelqu'un d'épanouie, quelqu'un qui a encore besoin d'apprendre, encore envie de progresser, j'ai soif d'avancer dans la vie encore aujourd'hui, de découvrir plein de choses et de profiter.

Ma première course symbolique c'est le dimanche 23 juin 201. . . mes 10h54 sur l'**Ironman de Nice** restera la concrétisation de mon objectif principal avec un chrono jamais égalé, une **1ère place en catégorie d'âge internationale** de surcroît en France et la « cerise sur le gâteau ». . . c'est là que j'ai décroché ma qualification pour les Championnats du monde à Hawaii !

Et puis la deuxième date, le 12 octobre 2013 l'**Ironman d'Hawaii**, l'**aboutissement de toutes ses heures d'entraînements durant 8 années d'engagement complet corps et âme ! »**

**Moi : « Durant toutes ces années d'entraînement « sans relâche », entre concession et plaisir, as-tu eu envie d'abandonner ? »**

Ludivine : « Alors... des moments de doute... oui, mais l'abandon... jamais ! J'ai toujours cru en ce que je voulais faire. Aujourd'hui, il est plus difficile de se remettre en question après un abandon -que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle- que d'une contre performance. Il est préférable d'échouer et de réessayer derrière plutôt que de te dire je laisse tomber et je passe à autre chose. **Pour avancer dans la vie, c'est important de finir** même s'il n'y a pas le résultat escompté derrière »

**Moi : « Qu'as-tu appris de toi, sur toi au travers de toutes ces épreuves sportives ? »**

Ludivine : « J'ai un côté impulsif qui est là, bien présent et qui peut me dé servir encore aujourd'hui. La spontanéité ça a du bon mais peut être pas dans la difficulté. Donc c'est important de murir une réflexion avant d'agir avec spontanéité. On n'est pas des machines, on fera toujours des erreurs, c'est note côté humain, j'**accepte de faire ces erreurs ce qui me permet de mieux rebondir ensuite**, d'avancer et de me sentir bien »

**Moi : « Avec le recul aujourd'hui ferais tu autrement, recommencerais tu ? »**

Ludivine : « J'aime la variété, l'échange, aujourd'hui je me suis construite comme ça. J'ai fait 8 années de préparation avant d'atteindre mon résultat avec différents entraîneurs, dans différents clubs... beaucoup de rencontres.

Ce qui m'a encouragé et permis de progresser dans la performance. Si c'était à refaire, je le referais car **c'est bon d'être dans la diversité et dans l'échange »**



# NEWSLETTER #3 - Mai 2015... *En mai fais ce qu'il te plait !*

*Le coin Interview (suite et fin) . . .* Avec Ludivine Delrieu, 39 ans, Triathlète de haut niveau et Coach sportive passionnée :

**Moi :** « Si je te dis « Un esprit sain dans un corps sain » ? »

Ludivine : « Oui, c'est important d'être bien sa tête, d'être bien dans son corps. C'est l'équilibre nécessaire pour une meilleure synergie, pour réussir. Dans les courses longue distance, on va à un moment donné être musculairement dans la difficulté, la tête va alors prendre le dessus sur la course. Sans le mental, c'est compliqué de se réaliser »

**Moi :** « Quels conseils donnerais-tu à une personne qui souhaite transformer un rêve en réalité ? »

Ludivine : « D'y croire, de ne pas baisser les bras, les situations d'échec font partie du jeu. Pour avancer il faut **apprendre à perdre avant de gagner**. Il y aura certainement des larmes, des moments difficiles mais à partir du moment où la motivation est là, il faut rester enthousiaste, croire à ce qu'on est, ce qu'on fait **avec de l'envie et du plaisir** »

**Moi :** « Quelle serait ta devise ? »

Ludivine : « Tant qu'on n'a pas tout donné, on n'a rien donné !. Il faut aller au bout de ce qu'on est, de ce qu'on veut. »



**Moi :** « Es tu fière de toi ? »

Ludivine : (rire) « Un peu ! Après, oui j'apprécie mon parcours, ce qui est important c'est de se sentir bien, le fait d'être appréciée c'est aussi super agréable. Je me sens bien dans ma vie de tous les jours, j'ai plein de personnes qui m'entourent avec qui je partage de très bons moments. La vie est belle »

**Moi :** « Le mot de la fin ? »

Ludivine : « Profitez !. **La vie est belle**, ne passez pas à côté de ce que vous avez envie de faire. **Croyez en vos rêves !** »

Un grand **MERCI** Ludivine pour cette interview **authentique** et pleine d'**énergie**, pour ces **échanges généreux** et **chaleureux**. . . en te souhaitant encore de très beaux résultats !

