



LaURaLBa
conseil - ressources it

Tous ensemble avec Marion Couturier !

Vous le savez, Lauralba a décidé de sponsoriser Marion Couturier dans sa discipline, l'IQ Foil, aux JO 2024 qui auront lieu sur la future base nautique de Marseille en juillet. Un soutien qui rentre complètement dans l'ADN de Lauralba et ses valeurs de partage, de solidarité et de transmission.

Depuis son passage en septembre dernier dans nos locaux lors de notre dernière soirée, Marion est partie s'entraîner dans les eaux plus chaudes de Lanzarote pour les championnats du monde qui s'y disputeront du 26 janvier au 3 février 2024. Marion y entame sa troisième préparation consécutive et notons que l'an dernier, notre athlète préférée avait terminé 2ème dans la catégorie U21 (9ème dans la catégorie Senior). C'est entre deux runs que nous avons réussi à nous entretenir avec Marion pour en savoir plus sur son état d'esprit à presque 6 mois des Jeux...

Un entraînement un peu en retrait cependant, puisque suite à un accident de vélo qui lui a valu un trauma crânien il y a quelques semaines, Marion est contrainte de lever le pied, ce qui lui permet d'aborder sa session d'entraînement d'une toute autre façon.

Une compétition d'IQ Foil, comment ça marche ?

La compétition dure 6 jours : 5 jours de qualifications et 1 jour de finale. Pendant les qualifications, les athlètes disputent 4 manches de 30mn par jour. Le classement général à l'issue de ces épreuves retient les 10 premières athlètes. Le sixième jour, ces 10 athlètes disputent une manche de 6mn qui va déterminer un nouveau classement afin de disputer les quarts (rangs 4 à 10) et demies-finales (2ème et 3ème plus les 2 vainqueurs des quarts) puis la finale, le jour même.

A ce jour, il reste 6 françaises en lice pour la sélection aux JO et que ce sont justement les résultats de Lanzarote qui définiront quelle athlète sera retenue aux JO. Alors, plus que jamais : tous avec Marion !



J'ai fait un très bon début de saison avec la coupe du monde début avril, qui est la seule épreuve de sélection pour le Test Event (NDLR : sorte de JO blancs) où j'ai fait une très belle performance puisque j'étais toujours dans le top 10. Mais mon manque d'expérience puisque je n'ai que 20 ans m'a fait dégringoler à la 20ème place le dernier jour. Si ça a été une grosse déception d'un point de vue classement, en revanche, cela m'a permis de remettre les idées en place, pas tant sur mes capacités mais sur ce dont j'avais besoin pour vraiment performer. » C'est que ce genre de sport s'envisage sur le long terme. Marion a 20 ans, c'est jeune pour ce sport : si elle travaille dur pour les prochains



A suivre évidemment sur Insta :

https://www.instagram.com/marion__couturier/