



Flora VAUTIER

ÉQUIPE DE FRANCE PARA TENNIS DE TABLE ASPC NÎMES TT

Présentation et parcours :

J'ai commencé le tennis de table depuis 5 ans, vers 2017. J'ai 19 ans j'ai été deux ans dans un CREPS et ensuite je suis partie à Nîmes. Cela fait deux ans et demi que je suis à Nîmes.

Pourquoi avoir choisi le tennis de table fauteuil plutôt qu'un autre sport ?

Par hasard, au centre de rééducation avec des rencontres ça s'est fait comme ça.

Quel sport avez-vous fait avant de pratiquer le para tennis de table ?

Je faisais de la GRS avant l'accident, et j'ai essayé le para basket, et après j'ai un peu touché à tout.

Pouvez-vous nous parler de votre sport, de ce qu'il représente pour vous, ce qu'il vous apporte ?

Déjà ça aide à se mettre des objectifs et à se surpasser. Moi j'ai toujours fait du sport donc j'aime ça depuis toute petite. Je ne me voyais pas ne pas en faire même en situation de handicap.

Pratiquer le sport de haut niveau était-il votre objectif de départ lorsque vous avez commencé ?

Oui, au début je ne savais pas où ça allait me mener, je faisais ça comme ça, je ne savais pas si j'allais continuer. Mais dès que j'ai commencé à m'entraîner un peu plus, au bout d'un an de tennis de table je suis rentrée dans un CREPS donc forcément je voulais faire du haut niveau.



A quoi ressemble une journée type dans votre peau ?

Je m'entraîne deux fois par jour, une fois par semaine de la préparation physique et de la préparation mentale mais là j'ai stoppé.

A quelle fréquence vous entraînez-vous par semaine ? Et combien de temps dure un entraînement ?

Ça dépend vraiment des entraînements mais en moyenne 10 fois par semaine (2fois par jour).

Comment arrivez-vous à surmonter les difficultés du quotidien liées à votre handicap ?

Je ne me pose pas vraiment de questions, toute façon il n'y a pas le choix, et puis je ne fais pas vraiment face à des grosses difficultés c'est plutôt des petits trucs du quotidien, d'accessibilité. Mais je ne me pose pas trop de questions et je fais.

Est-ce que vous arrivez à vivre du tennis de table fauteuil ?

Non c'est pour ça que je fais des études et que je cherche aussi des sponsors. Là, pour mes études avec la préparation des jeux j'ai du un peu stopper vers la fin, mais l'année prochaine je compte arrêter STAPS et reprendre dans la communication.

En ayant commencé le sport avec les valides et en étant aujourd'hui avec les personnes en situation de handicap, quelles sont les différences que vous avez pu constater ?

Je pense que ça dépend beaucoup du groupe d'entraînement. Nous en équipe de France on est un bon groupe il n'y a pas de soucis et par rapport aux valides j'avais un bon groupe aussi sauf quand je faisais du handi dans un club valide. Si on perdait avec une fille et en fauteuil chez les jeunes c'était plus compliqué ils n'étaient pas contents. Ce sont des réactions que je n'avais pas trop aimées, c'est pour ça aussi que je ne pratique pas beaucoup avec les valides. Mais ça dépend vraiment des mentalités et j'ai appris à ne pas en tenir compte.

D'après vous, quelles sont les qualités à avoir pour être une bonne pongiste ?

La rigueur avec l'entraînement et ne jamais lâcher. Et vu que c'est un sport très frustrant, savoir aussi se remettre en question sans être trop exigeant.



Pouvez-vous nous raconter le meilleur souvenir de votre carrière sportive ?

C'était quand j'étais porte drapeau aux Jeux Européens de la Jeunesse en 2022.

Comment avez-vous vécu votre qualification aux Jeux Paralympiques de Paris 2024 ?

Au début je n'imaginai pas trop parce que ça s'est fait un peu sur la dernière compétition au dernier moment. Et je n'arrivais pas trop à imaginer mais forcément c'était l'objectif donc très contente.

Comment envisagez-vous la suite après les Jeux ?

La suite sera beaucoup d'entraînement avec des sorties internationales et l'objectif c'est 2028 et je ne vais pas lâcher.

Quel message aimeriez-vous faire passer à une personne qui vient de devenir en situation de handicap ?

Il ne faut pas faire attention aux regards des autres, il faut continuer de faire sa vie. Et que dans tous les cas, fauteuil ou pas fauteuil, il ne faut pas tenir compte du handicap et faire ce qui nous plaît.



Beaucoup de personnes en situation de handicap pensent que pratiquer du sport ne leur est pas accessible, avez-vous un conseil ?

Tout est possible et si on veut faire n'importe quel sport, il y aura des adaptations à faire, mais on peut faire tout ce qu'on veut et beaucoup plus de choses que ce que l'on pense.

