**Extraits d’un entretien avec Béatrice**

Je suis folle de la natation. Depuis que je suis petite, j’ai toujours aimé nager. Quand j’avais 4-5 ans, mes parents m’ont inscrite à des cours de natation, pour que je développe des habiletés dans la piscine. J’ai toujours aimé l’eau. J’suis un poisson. Après avoir fait mes classes, j’ai arrêté les cours. Puis, j’ai continué à me pratiquer chez nous, dans la piscine familiale.

Quand j’ai terminé mes cours pour enfants, ma carrière de nageuse s’arrêtait là. Par contre, dès que j’avais l’occasion de me baigner, j’y allais. Vers l’âge de 10 ans, mes parents ont acheté un terrain sur le bord de l’eau. C’est là que j’ai renoué avec ma passion pour la nage parce que, dans le lac, j’en avais long pour me pratiquer et m’amuser. Puis, autour du lac, il y avait d’autres chalets et je me suis faite des amis qui jouaient souvent dans l’eau eux-autres aussi.

J’étais au secondaire quand j’ai recommencé à nager. Tous les jours de la semaine, après mes cours, j’allais au centre sportif pour m’entrainer entre 16h et 18h. Et deux soirs par semaine, il faillait aussi que j’aille m’entrainer en salle de musculation pendant 45 minutes. Y’avait aussi le samedi matin à 6h.

C’était pas une corvée d’aller dans la piscine. J’avais enfin trouvé un sport qui me permettait d’avoir du plaisir et de me dépasser. La natation c’est pas difficile parce que l’eau te supporte tellement bien que tu peux forcer, travailler dur, sans vraiment t’en rendre compte.

J’ai découvert que j’étais une fille de sport individuel et qu’avec ma carrure, c’était parfait. Avoir des bons bras puis des bonnes cuisses, c’est ce qu’il faut pour être une bonne nageuse. Puis je pouvais nourrir la Béatrice compétitive contre les autres nageurs mais surtout surtout surtout contre moi-même, en essayant de battre mes propres temps. Aller en compétition contre d’autres clubs de natation ce n’est pas aussi excitant que de battre mon meilleur temps. Par contre, à chaque fois que je battais mes propres records…J’pense que je me suis jamais sentie aussi hot de toute ma vie!!!!

Je me suis mise à avoir de sérieux problèmes de dos. J’ai alors troqué mon entrainement pour devenir coach au club école. C’est sûr que j’ai jamais arrêté de nager complètement. Même si ce n’est plus compétitif. J’en ai besoin pour me sentir bien. On dit que la natation est un exercice complet et je le pense aussi.

Quand je nage, c’est comme si le reste n’existait pas et, surtout, je pense à rien. Je me concentre juste sur les mouvements de mes bras et de mes jambes. Le temps passe trop vite. Des fois, je regarde l’heure puis je me dis : « Hey, ça fait déjà 1h que tu es dans la piscine! » Y’a aussi le fait que nager ça me relaxe. C’est une expérience sensorielle vraiment intense. D’abord, sentir l’eau glisser sur ta peau je trouve ça réconfortant. Ça va peut-être avoir l’air bizarre, mais c’est comme si j’étais dans un cocon. L’eau me porte, je glisse dessus puis elle glisse sur moi.