

# Objectif Jeux paralympiques 2024



## ***Sandrine SERRES - Natation***

*Triple médaillée des jeux paralympiques de Barcelone en 1992*

*Championne d'Europe en 1991*

*Championne de France à de nombreuses reprises et, récemment*

*Le handicap ne doit jamais stopper  
une ambition, ni empêcher de rêver.*

MARIE-AMÉLIE LE FUR

## Sommaire

Présentation	page 4
Mon projet	page 9
Pourquoi me sponsoriser ?	page 11
Budget	page 12



# I - Présentation

## **Qui je-suis ?**

*Je m'appelle Sandrine, j'ai 50 ans, je suis Assistante Ressources Humaines au sein de l'entreprise adaptée DSI et je suis une ancienne nageuse de haut niveau.*

*Née avec une malformation des quatre membres, j'ai passé la majeure partie de ma jeunesse dans des établissements spécialisés. Dès mon plus jeune âge, les soins dans les centres de rééducation se faisaient essentiellement dans les bassins aquatiques. J'ai également grandi à Banyuls, proche de la mer, d'où mon amour prématuré pour l'eau.*

*Mon entourage me qualifie comme une personne pleine de vie, épanouie, déterminée et drôle. Pour ma part, je dirais plutôt que je suis de la team « verre à moitié plein ».*

## **Que m'apporte la natation ?**

*La natation représente pour moi une sensation de bien-être et de liberté. L'eau m'apaise et me permet de m'évader. Pour moi, il s'agit du seul sport où je n'ai besoin ni d'équipement ni d'adaptation lié à mon handicap.*





4

### **Quel est mon parcours dans la natation ?**

*J'ai intégré un club handisport via le centre de rééducation vers l'âge de 12 ans et j'ai commencé à faire quelques compétitions régionales.*

*C'est vraiment vers l'âge de 15 ans, moment où j'arrive à Toulouse, que j'intègre un club de natation handisport (l'ASEI) et j'attaque les compétitions nationales.*

*Je ressens une progression flagrante avec de « vrais » entraînements.*



*En **1991**, à l'âge de 19 ans, j'intègre l'équipe de France Handisport et je suis sélectionnée aux championnats d'Europe où je décroche une **médaille d'argent** et une **médaille d'or**.*

*L'année d'après, en **1992**, je suis sélectionnée afin de participer aux jeux paralympiques à Barcelone : je décroche deux médailles d'argent (50 mètres et 100 mètres nage libre) et une médaille de bronze (50 mètres dos).*

*J'étais très fière de moi mais peut-être encore trop jeune, alors je n'ai pas vraiment réalisé l'exploit que j'avais atteint par manque de maturité.*





*J'ai nagé jusqu'en **2000** et c'est à ce moment-là que j'ai arrêté les compétitions de niveau national pour me laisser le temps de construire ma vie professionnelle et personnelle.*

*Mais dix après, le milieu aquatique me manque et je reviens à mes premiers amours en découvrant la plongée sous-marine. J'intègre un club de plongée à Muret (« le Galathée »), club « valide » qui a le désir d'intégrer des personnes en situation de handicap.*

*En **2007**, je fais un pari avec mon amoureux de l'époque : « si la ville de Paris est choisie pour représenter les jeux en **2012**, je renfile le maillot de bain ». Malheureusement, c'est finalement Londres qui a été sélectionnée et mon ami décède dans la foulée... Je mets de côté ce rêve.*

*Quelques années après, en **2016**, j'apprends que Paris est sélectionné pour les jeux de **2024**. Je suis envahie de frissons et me fait la promesse dans un petit coin de ma tête, d'y participer. En **2018**, je tombe très malade, suite à de grosses infections, et j'enchaîne les hospitalisations et opérations. Mon projet s'éloigne peu à peu...*



## Qu'est-ce que je fais dans la vie ?

Spontanément, je répondrais : « Je travaille, je bringue, je nage, je vis, j'aime la vie ».

En dehors des bassins chlorés, où j'y baigne environ 8 heures par semaine, j'ai une activité professionnelle :

Je suis assistante Ressources Humaines au sein de l'entreprise **D.S.I. (Distribution Services Industriels)** depuis **2009**.



DSI est une entreprise adaptée, avec 80% de personnes en situation de handicap dans ses effectifs. J'ai commencé au service comptabilité mais les chiffres ne me parlaient vraiment pas et ce métier ne me correspondait pas. Puis j'ai eu l'opportunité d'évoluer dans ce que j'ai toujours voulu faire : les Ressources Humaines.

Ce qui me plaît dans mon travail actuel c'est le contact avec l'humain. J'essaie d'apporter aux salariés des solutions, de les accompagner, les rassurer et leur transmettre mon optimisme. J'interagis, dans le cadre de mon poste avec beaucoup de personnes au sein de l'entreprise. En résumé, aujourd'hui je suis épanouie et à ma place.

Quand le temps me le permet, en dehors de ma vie professionnelle et sportive, j'essaie d'aller m'évader au Galathée pour continuer à pratiquer, en loisir, la plongée sous-marine. C'est ainsi que j'ai eu la chance de pouvoir partir en voyage avec le club à Madagascar en octobre **2022**. Ce voyage a été une véritable découverte pour moi à la fois sur le plan humain, avec de belles rencontres, mais aussi sur la découverte de ce magnifique pays.

6



*Je n'en ai pas l'air,  
mais je travaille ...*



7

### **Quelle est ma journée type ?**

Comme je suis une femme coquette, et que je mets un certain temps à me préparer, je me lève à 5h30. Je pars en direction de mon travail à 7h20. Si je n'ai pas entre temps eu quelques galères (si mon ascenseur ne tombe pas en panne et si la portière de ma voiture n'est pas gelée) j'arrive sur mon lieu de travail à 8h. Je termine ma journée de travail à 16h00.

### **Quels sont mes soutiens ?**

En résumé, ma famille, mes amis, mes copains de travail !  
Je suis très entourée, preuves à l'appui.



## II - Mon projet



8

Je décide réellement de reprendre la natation en 2021 une fois que je commence à me rétablir, sur le plan de ma santé, avec pour objectif :

**les Jeux paralympiques de 2024**

J'intègre un grand club de natation à Toulouse, le TOAC.

Une fois que je suis identifiée dans la bonne catégorie par rapport à mon handicap, je passe le national puisque je suis sélectionnée pour les championnats de France.

En **2022**, je participe aux championnats de France d'été dans le Nord et je décroche 3 médailles (2 or, 1 argent).

C'est à ce moment-là que je me rends compte que mon projet de reprendre la natation de haut niveau à l'âge de 50 ans n'est pas si « farfelu » que ça. Je vais bientôt participer aux championnats inter-régions qui vont compter pour les sélections des championnats de France d'été fin mai **2023**.

Cette dernière est une compétition déjà tournée sur de l'international.

Pour retrouver mon niveau, la fédération française handisport m'a recommandé, par rapport à ma catégorie de handicap, pour atteindre le niveau international, 8 heures d'entraînements par semaine dans les bassins ainsi que du renforcement musculaire. Ayant un handicap « lourd », je ne peux pas m'entraîner durant la totalité de ces heures nécessaires qu'avec des personnes valides car cela me mettrait en difficulté. En parallèle de mon club, j'ai trouvé un entraîneur particulier afin qu'il puisse m'accompagner et me prendre en charge pour un coaching plus personnalisé (6 heures par semaine).





## Comment s'organise mon entraînement ?

J'organise mes entraînements sur la semaine en même temps que mon activité professionnelle, grâce à mon employeur, qui me permet de concilier mes diverses activités.

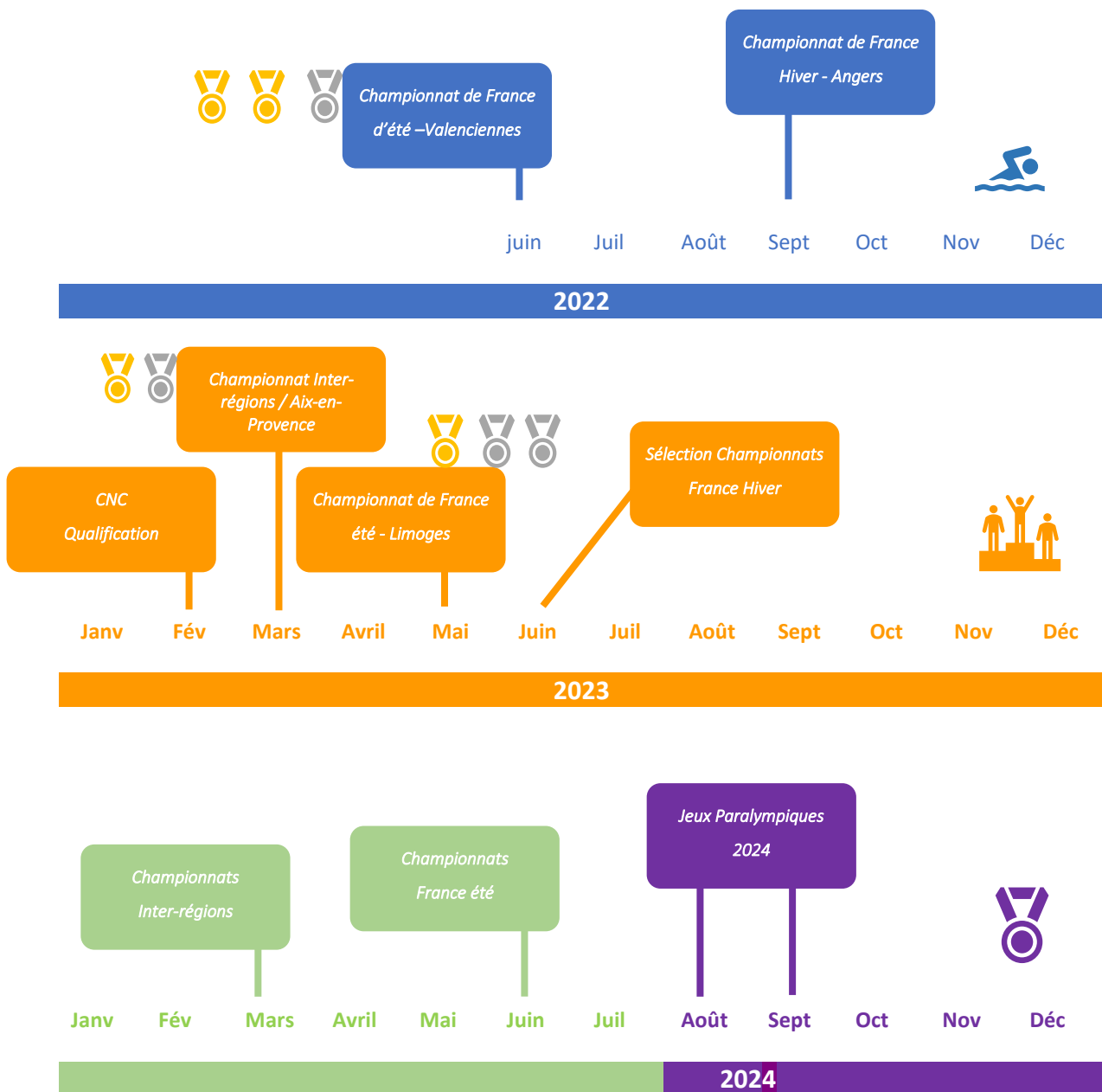
J'ai 8 heures d'entraînements chaque semaine, dont 6 heures en moyenne avec mon coach personnalisé et 2 heures avec le TOAC.

J'ai également 3 heures de renforcement musculaire.

## Quelles sont les étapes jusqu'aux jeux ?

Voici un visuel des différentes compétitions, qui en fonction des sélections, me permettraient de m'amener jusqu'aux jeux paralympiques en 2024.

9



## III - Pourquoi me sponsoriser ?

Au-delà du fait que vous allez m'aider à me prouver que j'ai eu raison d'y croire, vous allez pouvoir mettre en avant votre engagement social.

**Me sponsoriser va vous permettre de :**



1. Avoir une meilleure Visibilité → Les Jeux Olympiques attirent une audience mondiale importante, offrant ainsi une visibilité considérable pour les sponsors. En tant que sponsor d'un futur athlète paralympique, vous pourrez bénéficier d'une exposition médiatique accrue, espérant que je remporte des médailles ou réalise des performances remarquables.



2. Accroître votre image de marque : Le sponsoring peut aider à renforcer votre image de marque en démontrant votre engagement envers la diversité, l'inclusion et l'égalité des chances. En me soutenant, vous pouvez également montrer votre soutien aux personnes en situation de handicap et sensibiliser le public aux enjeux liés à l'inclusion.



3. Être source d'inspiration : étant souvent considérés comme des modèles d'inspiration pour les personnes en situation de handicap et pour la population en général, en me sponsorisant vous aider à inspirer les gens et à promouvoir un message positif d'encouragement et de persévérance.



4. Démontrer votre engagement social : En me soutenant, vous montrez votre engagement et votre soutien aux personnes en situation de handicap.

En résumé, être mon sponsor peut vous offrir une visibilité accrue, renforcer votre image de marque, inspirer les gens et démontrer votre engagement social. De plus, vous pouvez aider à promouvoir des valeurs d'inclusion et d'égalité des chances.

Je peux également vous apporter :

- **De la visibilité sur les réseaux sociaux.**
- **Publicité par mon entreprise.**
- **Port de votre marque**

A terme, si je franchis la barrière et réussis à atteindre les jeux paralympiques, je m'engage à faire la promotion de votre sponsoring lors des différents évènements auxquels l'occasion de participer ainsi que sur les supports de communications.



## IV - Budget



Je vous sollicite pour un soutien financier afin de m'accompagner sur les prochains 18 mois qui m'attendent pour les postes de dépense ci-dessous. Ils concernent essentiellement le financement de mon accompagnement personnalisé par un coach sportif.

Postes	Détail	Tarif
Accompagnement du sportif et entraînement	Coach sportif individuel à hauteur de 6 heures par semaine	22 000 €
Frais de déplacements en compétition	Frais du coach sportif individualisé	2000 €
Achat d'équipements	Équipements du nageur : maillots de bain, lunettes, bonnets, etc.	2000€
<b>Total</b>		<b>26 000€</b>

11

Pour toute participation ou renseignement, vous pouvez contacter mon association

« Sandrinal'O » dont voici les coordonnées :



[sandrinalo.31@gmail.com](mailto:sandrinalo.31@gmail.com)



06 61 57 62 93

RIB

Crédit Mutuel					
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE					
Identifiant national de compte bancaire - RIB					
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation
10278	02226	00020690701	83	EUR	CCM TOULOUSE PURPAN
Identifiant international de compte bancaire					
IBAN (International Bank Account Number)					
FR76	1027	8022	2600	0206	9070 183
Domiciliation					
CCM TOULOUSE PURPAN 236 AVENUE DE GRANDE BRETAGNE 31300 TOULOUSE 05 34 50 21 82					
BIC (Bank Identifier Code)					
CMCIFR2A					
Titulaire du compte (Account Owner)					
SANDRINAL'O APPARTEMENT 58 BAT B RES LES FLORIANE 4 BOULEVARD GABRIEL KOENIGS 31300 TOULOUSE					
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.					
PARTIE RÉSERVÉE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ					

merci !