

PORTRAIT DE L'ENTRAÎNEUR



Nathalie Lagrange

Certification : Niveau 5

Ville : Terrebonne

Club : Montréal Synchro

Nombre d'années comme entraîneur : 29 ans

Athlètes sous sa responsabilité :

- Réseau performance pour les groupes 13-15 ans, junior et senior.

Résultats marquants de la saison 2017-18 :

- 2^e en équipes 13 au Championnat Canadien
- 2^e en duo 13-15 ans au Championnat Canadien
- 3^e en combo au Championnat Canadien
- Équipe Québec : 1^{ère} en équipe technique et libre à la compétition SYNC.

Expérience sur des équipes du Québec / du Canada / dans d'autres pays et récompenses:

2016, INS NIVEAU 5

- 2016 : 2^e en duo et équipe à la compétition UANA avec l'équipe nationale 13-15 ans.
- 2016 : médaille d'or en équipe avec l'équipe Junior aux USA Open et une médaille de bronze en combo.
- J'ai été trois fois aux Jeux du Canada. Nous avons récolté 3 médailles d'or en équipe et en duo, 2 médailles d'or et 1 argent en solo.
- 2012 : reçu le trophée Suzanne Éon de Synchro Québec,
- 2006 : Trophée Charlotte Turtle, Synchro Canada

Pourquoi as-tu choisi de devenir entraîneur : En natation on m'a poussée dans cette direction. J'ai alors commencé avec les toutes petites et d'années en années j'ai gravi les échelons et j'ai poursuivi mon cheminement avec les formations du PNCE. J'aime partager mes connaissances et voir faire partie de la progression des mes nageuses.

Un entraîneur ou une personnalité qui t'inspire :

- Québécoise : Isabelle Taillon, car elle avait des objectifs et une vision clairs de ce qu'elle voulait accomplir.
- Québécoise : Karine Doré, pour sa passion, son énergie et son éthique de travail.
- Canadienne : Debbie Muir, pour son calme qu'Elle apporte sur le bord de la piscine, et pour son expérience et ses résultats à l'international, cela m'a toujours impressionnée.

Un objectif atteint pour lequel tu es particulièrement fier :

- La victoire aux Championnats Canadiens en équipe en 2008 avec le club Alliance Synchro
- La réussite de mon niveau 5.

Des personnes qui t'ont beaucoup aidée depuis que tu es dans le milieu de la natation artistique :

- Karine Doré, elle a toujours été là pour moi dans les moments difficiles
- Montréal Synchro qui avait engagé des entraîneurs olympiques
- Monique Lupien, elle m'a toujours poussée pour dépasser mes limites, parfois ce fut très difficile, mais je suis convaincu que je suis là aujourd'hui grâce à elle.
- Diane Lachapelle, elle a toujours été à mon écoute et m'éclairer dans la prise de décision importantes dans ma carrière.

Quels sont les objectifs que tu souhaites atteindre en 2018-19 ou dans les prochaines années?

- J'aimerais que l'équipe Jeux du Canada atteigne son plein potentiel en février lors des Jeux

Une citation qui te motive, te rejoint et que tu partages avec tes athlètes :

- Celui qui tombe et qui se relève est bien plus fort que celui qui ne tombe jamais.

Quel est ton projet qui te tient à cœur :

- Le projet des jeux du Canada, J'aimerais que le Québec soit sur la plus haute marche du podium.

Comment te décrire en une phrase

- Passionnée et organisée

Musique et artiste préférés

- Bon Jovi

Un sport ou une activité que tu pratiques :

- Planche à neige