# Quimper Volley.

03 03 2019 Tg

# Les M13 au 4e tour de la Coupe de Bretagne

*Avec Thomas, Grégoire, Nathan, Simon, Louis, Hector (absent de la photo), ce groupe qui se cherche a un fort potentiel.*

Les M13 garçons du Quimper Volley vont jouer, dimanche 10 mars, leur 4e tour de Coupe de Bretagne à Orgères (Ille-et-Vilaine), où ils rencontreront les clubs d'Orgerblon et de Moulins.

Dans cette coupe, les matchs se jouent en deux sets gagnants, en équipe de 4 contre 4. Pour ce 4e tour, seules les deux premières équipes seront qualifiées.

L'équipe de Quimper est composée de six garçons : Grégoire, Hector, Louis, Nathan, Simon et Thomas, tous entraînés par Maureen Plamont. « Il y a une très bonne dynamique, ils sont très bon copains, très motivés, à l'écoute et combatifs, révèle le coach. Dans le groupe, Grégoire et Simon ne sont qu'en 1re année de M13. Thomas, Louis et Nathan sont en 2e année et Hector, en 3e année, est surclassé en M15. Ils ont un fort potentiel. Maintenant, comme c'est un groupe qui se forme tout juste, cela manque d'expériences en compétition. Ils sont un peu stressés au début des rencontres et trop gentils avec l'adversaire ». Ces jeunes sportifs participent également aux matchs pros en tant que ramasseurs de balles. « C'est un groupe très actif au niveau du club », se réjouissent les encadrants.

**Volley-ball.** N2F. CPB Rennes - Quimper Volley (B)

# Une série à poursuivre

01 03 2019 Tg

Avec neuf points pris en trois matchs, les réservistes du Quimper Volley (7e) surfent sur une bien meilleure vague que leurs aînées, en grosse difficulté en Ligue A. Mais leur maintien en N2 n'est pas encore pour autant assuré. Une victoire en trois ou quatre sets, dimanche à Rennes, ne leur offrirait d'ailleurs pas davantage de certitudes, mais elle les rapprocherait néanmoins un peu plus de l'objectif à atteindre.

Avec le retour de blessure d'Annaig Boisard, qui retrouvera le poste de libero dans l'attente du rétablissement de Lola Morillon, et la présence dans l'effectif de Marie Névot et de Sadio Dioumanéra sans match de Ligue A programmé, elles se présenteront face aux Cerclistes (10es) avec des arguments et le statut de favorites. La récente victoire au tie-break de leurs hôtes face aux Ébroïciennes (2es) devra toutefois les inciter à la plus grande prudence.

Pour confirmer le succès en quatre sets du match aller, il importera de réaliser une prestation sérieuse et de limiter, notamment, les habituelles fautes directes préjudiciables à toute constance de jeu.

**QUIMPER (B) :** Dioumanera, Basic, Poder, Névot, Besancenez, Gouin, Goehry, Boisard, Hasseni, Nédellec, Lavaire Entraîneur : Yamandu Peralta.

▼ *Dimanche (14 h)*

## CONVOCATIONS SPORTIVES

**Quimper Volley.** Ce vendredi : les DEP M jouent à 21 h, à Ploemeur.

Samedi : déplacement pour les M17M Excellence à Torce et à Tinténiac pour les M17F ; les PNM joueront à 21 h, à Fougères.

Dimanche : à 14 h, les N2F joueront au CPB Rennes ; les PNF se déplaceront pour jouer contre le VB Grégorien à 15 h.

# Du monde des pros aux particuliers

**Lauriane Truchetet, ancienne entraîneure du Quimper volley 29, a tourné la page du sport professionnel. Sa nouvelle activité de coach à domicile peut s'adresser à tous. Portrait.**

La carrière des sportifs de haut niveau est relativement courte. C'est une réalité. À 34 ans, dont une vingtaine passée dans le monde du volley, Lauriane Truchetet a décidé de tourner la page et de se reconvertir.

En début d'année, elle s'est mise à son compte pour exercer son activité de coach sportif à domicile pour les particuliers. **« J'ai passé 12 ans comme joueuse de haut niveau puis cinq années comme entraîneure. Le monde du volley, je le connais par cœur. J'ai ressenti le désir de voir si j'étais capable de faire autre chose. J'ai également fait ce choix pour avoir un meilleur équilibre de vie. »**

Jusqu'à la fin de saison dernière, elle était encore l'assistante de Dominique Duvivier, l'entraîneur du Quimper volley 29. Lauriane Truchetet était aussi responsable du centre de formation du club, et de la réserve en Nationale 2. **« Tout cela représente du stress. C'est aussi un travail en horaires décalés et pendant les week-ends. »**

Lauriane Truchetet, 34 ans, est désormais coach à domicile.

## Tout public

Désormais, la fondatrice de Lauriane et Vous évolue face à un nouveau public. En séances individuelles ou collectives. Ces dernières ont lieu le dimanche, le plus souvent en plein air. **« Je pense pouvoir apporter mon expertise au plus grand nombre, quel que soit son niveau. Cela peut être des femmes qui ont envie de reprendre une activité physique ou des sportifs, en recherche de performances. Je m'adapte aux attentes, au temps que chacun veut consacrer au sport. »** Lauriane Truchetet revendique une approche bienveillante.

Dans un secteur concurrentiel, elle entend se démarquer en proposant une évaluation (60 euros). **« Ma valeur ajoutée se trouve sans doute dans cette analyse détaillée. Elle a pour objectif de voir où en est la personne avant d'établir des préconisations et une stratégie qui lui correspondent. »** Autrement dit, des conseils sur-mesure.

## Multi-activités

Par la suite, rien n'engage à suivre des séances avec la coach. Pour fonder son entreprise, elle a su bien s'entourer. Elle fréquente notamment l'espace de coworking, la Cantine Quimper, à Créac'h Gwen. **« Je suis partie de zéro. J'ai pris les choses les unes après les autres en essayant de faire de mon mieux. »** Elle confie qu'avoir travaillé au Quimper volley 29 lui a ouvert des portes. Lauriane Truchetet fait aussi du théâtre et du chant. **« Pendant deux ans, j'ai participé aux ateliers de la compagnie L'oiseau sur le toit. Je chante au sein de Parenthèse Gospel et je fais partie de Ty Catch impro. »** À terme, elle dit vouloir cibler une clientèle d'entreprises. **« Pour les salariés, pendant la pause du déjeuner ou pour des interventions ponctuelles. »** Ils seront alors entre de bonnes mains.

**M.G.**

**Contact : 06 81 89 12 38 ou laurianeetvous@outlook.fr**

28 02 2019 OF

# Lauriane Truchetet a créé sa propre entreprise

Bien connue du milieu sportif, Lauriane Truchetet a pratiqué à haut niveau avant de devenir entraîneuse-manager au Quimper volley-ball. En ouvrant sa propre entreprise de sport coaching, elle souhaite proposer, au plus grand nombre, son expérience et ses compétences sportives au service du bien-être.

Diplômée d'État, la jeune femme offre un service individualisé dans l'accompagnement de la personne en vue de retrouver motivation, objectifs accessibles et confiance en soi. **« Le coaching personnalisé s'articule autour de séances individuelles ou collectives pour des particuliers, des sportifs confirmés ou des professionnels,** confirme la coach. **Sans abonnement, à la séance, en suivi ou sur un programme complet, je m'adapte à la demande. »** Écoute et bienveillance, pour un début, ou une reprise d'activité et progression vers le dépassement de soi pour des sportifs plus aguerris sont des critères retenus dans l'élaboration des contenus des séances de la coach. Une heure de sport en groupe coûte 5 €. Un pack évaluation, avant de se lancer, et une séance personnalisée ou un accompagnement complet sont possibles.

*Lauriane, coach sportif, propose plusieurs solutions pour se (re)mettre au sport.* | CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

**Lauriane et Vous.** Tél. 06 81 89 12 38 laurianeetvous@outlook.fr

27 02 2019 Tg

## Collège La Tourelle.

# Portes ouvertes sur la section volley-ball

**Quimper Volley 29**

*« La section sportive apporte une plus-value pour les jeunes et le club, grâce à des entraînements plus qualifiés, l'augmentation du volume de pratique et l'appartenance à un groupe dans le collège », commente Christine Dexet, membre du bureau du club.*

Samedi 2 mars, de 9 h 30 à 12 h 30, le collège la Tourelle ouvrira ses portes aux parents des élèves qui souhaitent découvrir les locaux, les équipements et échanger avec les enseignants qui présenteront aux visiteurs et aux futurs élèves l'ensemble des activités mises en œuvre. Focus sur l'une d'entre elles.

Depuis maintenant trois ans, une trentaine de collégiens bénéficient de deux entraînements de volley-ball au collège La Tourelle.

Fini « l'option volley » et place cette saison à la section sportive. Après une journée de sélection, les futurs élèves de tous les niveaux, de la 6e à la 3e, sont choisis suivant leur motivation, travail scolaire et potentiel volley. Le mardi et jeudi, de 15 h 30 à 17 h, Mickaël Huiban, professeur d'éducation physique et sportive et coordinateur de la section, accompagné de Mirna, joueuse qui évolue en nationale 2, Germaine et Simon, coachs professionnels salariés du Quimper Volley, animent les entraînements de la section au gymnase du collège (qui est également celui du club). Au programme : de la préparation physique, de la technique et beaucoup de développement.

Les jeunes de la section sont licenciés au club, ils peuvent donc s'entraîner quatre fois par semaine et jouer pour le Quimper volley 29 le week-end.

# NOTRE PODIUM DU WEEK-END

## Romana. Seule à percer le mur adverse

26 02 2019 Tgr

Christophe MARCHAND

Par intermittence, Romana Kriskova, l'internationale slovaque, fut la seule dans la débâcle quimpéroise, à élever le niveau d'attaque de son équipe.
En relevant par quelques coups sa puissance au filet, la Quimpéroise a eu ce début de révolte individuelle.
Mais prise également dans la nasse, elle n'a pu à elle seule inverser le cours des choses, samedi soir, face à Marcq-en-Barœul (0-3).

## Volley-ball : la réserve du Quimper

**Volley capitalise.** La réserve du Quimper Volley, coachée par Yamandu Peralta, tient son pari d'un bon maintien en N2F.
Avec la Rennaise Mirna Basic, en joueuse clé de l'effectif, les Quimpéroises ont remporté une partie clé pour se faciliter leur fin de saison face à Chaville.
Vainqueurs 3-0 (25-18, 25-22, 25-22), les Quimpéroises pointent à la sixième place, sept points au-dessus de la zone rouge.

26 02 2019 Tg

# Volley-ball. Les filles au cœur de la tempête

Christophe Marchand

**Samedi soir, le Quimper Volley a bu la tasse face à Marcq-en-Baroeul (0-3). Dépassées comme rarement, les Quimpéroises ont été hors sujet du début à la fin. Au cœur de cette tempête, Annaïg Boisard, 18 ans, a vécu une soirée éprouvante au poste de libero. Elle a des mots choisis et forts pour décrire sa partie de l'intérieur.**

*Troisième libero dans la hiérarchie du poste au Quimper Volley 29, Annaïg Boisard, 18 ans, a profité des absences des titulaires pour connaître ses premiers matchs en professionnel.*

La saison du Quimper Volley 29 s'est transformée en galère, sur le poste de libero (poste défensif). La succession de l'impeccable Roumaine Ioana Pristavu, 31 ans, a été assurée en début de saison la Finlandaise, Saana Koljonen, 30 ans. Profil similaire et joueuse expérimentée. Mais en novembre, une blessure l'a privée de compétition pendant un trimestre. Trop, pour des Quimpéroises déjà dans l'urgence d'une solution.

Sa remplaçante, Martina Smidova, arrivée début février, s'est blessée à la main, en amont de son premier match à la halle des sports. Sans libero de métier, le Quimper Volley 29 place ses espoirs. Deux profils jeunes et inexpérimentés en élite française : Lola Morillon, 17 ans et Annaïg Boisard, 17 ans.

Cette dernière est passée en quelques mois de la N3F avec l'équipe costarmoricaine du Goëlo à l'élite avec le Quimper Volley 29. « Au départ, je devais m'entraîner avec les professionnelles et jouer avec la réserve en N2F. Début décembre, j'ai été intégrée au groupe de la première. Mes débuts se sont bien passés mais ma microfracture au radius m'a arrêtée cinq semaines ». Survenue au mauvais moment, cette blessure a coupé une dynamique. « J'ai su ce mercredi que j'allais être titulaire pour ma reprise, face à Marcq-en-Baroeul, explique la benjamine. « J'ai essayé de faire le maximum. J'ai un côté extrêmement perfectionniste. C'était un match important. Ça m'embête d'être passée à travers, surtout pour l'équipe ».

## Un apprentissage accéléré

Originaire d'Étables-sur-Mer (22), Annaïg Boisard était visiblement à court de repères, après cinq semaines d'arrêt. Son impuissance à tenir le poste clé de réception a formé un tout dans la prestation ratée des cadres de l'équipe. Devant la scène, par la force des circonstances, la Costarmoricaine garde un cap équipe. Dans le dur, après sa première réussie, en décembre, face à Béziers, Annaïg Boisard connaît un apprentissage en accéléré du niveau professionnel. Avec des hauts et les bas bien légitimes.