

SANDRINE FRIAUT

Me présenter.... pas facile de se décrire ou dire qui l'on est en quelques lignes.

Je vais commencer par le plus simple : je m'appelle Sandrine, jeune quadra, je travaille dans l'administratif avec un parcours professionnel pour le moins atypique comme moi.

Genevoise, je suis arrivée il y a bientôt 5 ans (2017) en Vaudoisie. C'est moins plat que Genève, mais c'est joli...quand même... c'est même très beau puisque j'y suis restée et que je m'émerveille encore et toujours de cette multitude de paysages qu'offre la région, ce qui me permet de m'évader souvent avec mon appareil photo.

J'ai toujours pratiqué des sports, mais suite à un accident de la route, j'ai été obligée de faire une grosse coupure d'une dizaine d'années et j'ai mis du temps à pouvoir reprendre le sport en général. Petit à petit, j'ai pu reprendre toutes mes activités et surtout en découvrir d'autres.

Le sport fait partie de mon équilibre personnel et professionnel, il fait partie de ma vie sans être ma vie. J'aime aussi les moments de partage autour d'un bon repas : ces moments où l'on discute et où l'on refait le monde....

Je suis une "tortue" qui s'éclate et prend du plaisir dans chacune de ses courses ou sorties, mes délires comme j'aime les nommer et qui aime équilibrer tous les plaisirs de la vie avec une bière à l'arrivée.

A la base plutôt courses sur route, j'ai découvert le trail il y a quelques années et, c'est comme le pot de Nutella, tu trempe juste le doigt et tu deviens addict.

J'ai plusieurs courses à mon actif avec comme distance de prédilection 15-20 km, plusieurs trails entre 20 et 36 km et j'attends avec impatience mon premier marathon que je vais devoir nommer "Désiré" à cause de COVID. J'ai également participé à une course d'orientation à la boussole et à la carte en équipe dans le désert marocain sur 4 jours et j'ai tout simplement adoré. J'ai pleins d'autres idées ou délires à venir avec toujours le même mot d'ordre : m'éclater.

Je suis bénévole pour certaines courses, d'abord à Genève et maintenant dans le Canton de Vaud. Au début, je m'occupais des dossards, puis des T-shirts et finalement j'ai trouvé ma place en faisant le coureur-balai.

J'ai suivi les cours ESA (formation monitrice sport des adultes), initialement pour mieux comprendre cette discipline qu'est la course à pied qui peut être à la fois addict et ingrate, exigeante mais apporter un tel plaisir, technique mais si simple d'accès. Et tout naturellement, j'ai décidé de transmettre et de partager ma passion pour la course à pied et le trail avec les autres en devenant coach au sein du Footing-club Lausanne.

Diplôme:

2022 Instructeur Swiss Athletics, Sport des Adultes et Running I