Argeline Tan-Bouquet

Présentation générale

- **Nom** : TAN-BOUQUET
- **Prénom** : Argeline
- **Âge** : 30 ans
- **Discipline sportive** : Télémark
- **Club / Équipe** : Samoëns Team Télémark et équipe de France
- **Depuis combien de temps pratiques-tu ce sport ?** Depuis environ 16 ans.

Ton parcours sportif

- **Comment as-tu découvert ce sport ?** Par hasard, lors d'une initiation. Ça m'a de suite plu, et par la suite j'aimais glisser en télémark en parallèle de mon parcours en ski club.
- **Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?** Ma dernière victoire en coupe du monde, lors des finales en parallèle, qui me permet de décrocher le globe de cristal de la discipline. C'était juste fou.
- **As-tu un modèle ou une inspiration dans le sport ?** Je dirai Phil Lau, avec qui j'ai couru une bonne partie de mes années en équipe de France.
- **Quel est ton objectif ultime dans ta carrière ?** Être championne du monde, et ramener le gros globe de cristal à la maison.
- **Une compétition ou un moment marquant que tu aimerais revivre ?** Ma première victoire en coupe du monde, à Pralognan La Vanoise..

Ta saison 2024-2025

- **Peux-tu nous parler de ta préparation sportive cette saison ?** La préparation physique commence au mois de mai, avec 3 à 4 séances par semaine. Au menu : renforcement, cardio que je fais notamment à la salle pour le côté muscu, et en vélo de route pour le cardio. À partir de septembre on part skier sur glacier, sur 5 à 7 jours. On alterne les semaines de stage avec les semaines de boulot (ou d'études). En parallèle je travaille en prépa mentale évidemment. Et ensuite de décembre à avril je me consacre au ski, entre les entrainements et les courses, pas le temps de chômer !

mairie de Samoëns

- **Quels objectifs t'es-tu fixé pour cette saison ?** Je voulais ramener une médaille d'or des championnats du monde, et ramener le globe du général.

Toi en dehors du sport

- **Quelle est ton activité principale en dehors du sport ?** Je suis kiné libérale, je travaille dans un cabinet. Mais j'ai aussi un travail de consulting pour une application d'auto-rééducation, qui me permet de travailler pendant les stages d'automne et l'hiver.
- **Comment arrives-tu à concilier sport et vie professionnelle/scolaire ?** Ce n'est pas toujours évident, ça fait parfois beaucoup. Il me faudrait parfois plus d'heures dans une journée !
- **Quel est ton plat préféré après une grosse compétition ?** La raclette, bien sûr !
- **As-tu une routine ou un rituel avant une course/match ?** J'ai ma routine d'échauffement avec ma musique qui m'aide à me mettre dans la course. J'aime être dans cet état particulier avant le départ. Je tape mes skis sur la neige pour me « réveiller », et je tape toujours dans les poings du coach et des coéquipières au départ.
- **Une musique qui te motive à coup sûr ?** You're gonna go far kid des Offsprings, et Better when i'm dancing de Meghan Trainor. 2 salles 2 ambiances !
- **Que fais-tu pendant ton temps libre ?** J'aime danser, lire, me balader. Voir mes amis. J'aime aussi cuisiner, et manger !!

Anecdotes et humour

- **Une anecdote drôle ou insolite qui t'est arrivée en compétition ?** J'ai perdu un de mes skis de course au départ d'un parallèle. J'ai eu de la chance qu'on me les ramène sans une égratignure ! Lors de la price cérémonie pour ma première victoire, mon trophée s'est malencontreusement cassé à mes pieds (oups).
- **Un objet fétiche que tu emmènes toujours avec toi en déplacement ?** Pas d'objet fétiche, mais j'ai toujours de quoi manger avec moi (on sait jamais !).
- **Si tu devais décrire ton sport en une seule phrase drôle ?** Le meilleur combo si tu aimes le géant, le saut, le skate avec un soupçon de skicross

mairie de Samoëns