



INTERVIEW

## Camille Serme

Championne de squash  
3ème mondiale

### Comment as-tu vécu cette période de confinement en tant que sportive de haut niveau ?

Au début cela a été difficile. Mon mari, Quentin, et moi sommes habitués à faire 2 à 3 séances d'entraînement par jour. On avait perdu nos repères, nos routines. Et puis en tant que femme j'ai tout de suite pensé à la prise de poids aussi.

### As-tu pu maintenir tes entraînements malgré cette situation ?

Nous avons rapidement trouvé notre rythme. Je continuais mes cours de Yoga et de Pilates par Skype, 2 séances de chaque par semaine. Quentin m'a rapidement rejoint donc c'était sympa de les faire ensemble. Ensuite j'essayais de maintenir le côté cardio avec des séances trouvées sur internet (car nous étions en transition de préparateur physique). Puis Philippe, mon entraîneur, nous donnait des exercices à faire sur une petite surface, je les faisais sur mon parking :)

### Aviez-vous des cours dispensés en visio par ton club ou autres associations ?

A part le Yoga et le Pilates, non. Mais nous faisons des réunions toutes les semaines avec les entraîneurs et membres du pôle France : c'était sympa, cela nous permettait de garder le contact et le moral.

### Comment organises-tu ta reprise depuis la levée progressive du confinement ?

Nous avons vite repris le squash et les activités physiques à l'extérieur. Le rythme a débuté tranquillement les 2 premières semaines puis plus intense les 2 suivantes. Là nous avons une coupure de 10 jours, vacances, avant de reprendre à fond les entraînements !

### Avez-vous de la visibilité concernant les prochaines compétitions/entraînements ?

Non, rien n'est sûr. La PSA nous parle de faire des tournois début septembre

mais sans points pour le classement si tous les joueurs ne peuvent pas venir (restriction de voyage dans certains pays).

Mais tout est flou, nous n'avons aucune garantie.

### Faites-vous à nouveau des entraînements collectifs ?

Oui ça y est, dès que nous avons pu se retrouver, nous l'avons fait, tout en respectant les règles sanitaires imposées bien sûr.

### Cette situation a-t-elle des répercussions sur ton classement ?

Non pas de répercussions pour les classements nationaux ou même internationaux, ils ont gelé les classements pour le moment.



@ITSGroupSA