

JUIN
2023



Réjane
BASTIEN

Passionnée et
déterminée, j'aime me
lancer des défis!
Voici le prochain:

LA TRAVERSÉE
DE LA MANCHE
A LA NAGE

LE PROJET

Je souhaite réaliser la Traversée de la Manche en Juin 2023.

Pour cela, je fais une année de césure dans mon cursus d'ingénieure généraliste à L'École d'ingénieur Centrale de Lyon.

Je consacre mon temps à l'entraînement avec mon coach Bertrand Venturi, je participe à des compétitions en eau libre et je travaille au financement du projet.

En effet, ce projet nécessite des investissements tels que l'inscription auprès de la CCA (Channel Crossing Association), l'équipement technique, les compétitions intermédiaires...

QUELQUES CHIFFRES

Un minimum de 34 km de nage

Une eau entre 13°C et 16°C

14 h de nage en moyenne

500 tentatives par an et 20% de réussite

OÙ ME RETROUVER ?



@traverseemanche



leetchi

<http://www.leetchi.com/c/objectif-manche>



LE BUDGET

Film documentaire
3000€

Inscription auprès de la CCA
4500€

14 000€

Déplacement et hébergement liés à l'épreuve
2000€

Stage et entraînement
1000€

Compétitions intermédiaires et déplacements associés
2000€

Équipement
1500€

MON EXPÉRIENCE EN NATATION



J'ai grandi dans les bassins.
J'ai fait 10 ans de natation synchronisée en compétition.

J'ai participé à 4 reprises aux
championnats de France en équipe.



Dans mon école, j'ai débuté la natation course et le waterpolo et j'ai commencé les compétitions en eau libre.

MES QUALITÉS & MES VALEURS

**LE
DÉPASSE-
MENT
DE SOI**

**LE
PARTAGE**

**LA
DÉCOU-
VERTE**

De nature très curieuse, j'aime sortir de ma zone de confort pour vivre des expériences fortes de sens. Pratiquant le sport depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours eu le souhait d'expérimenter le haut niveau.

J'ai déménagé à Sète afin de poursuivre une préparation optimale. Je m'entraîne 4 à 6 heures par jour et je construis mon mental petit à petit. Je suis fière de pouvoir dire qu'aujourd'hui, je m'entraîne à haut niveau.

Cette traversée représente pour moi un grand défi et un moyen de me dépasser. Il me permet d'ores et déjà de découvrir de nouvelles facettes de ma personnalité et de façonner la femme que je deviens.