



Mon double projet

Floriane QUESADA



Ma carte d'identité

Athlète : Floriane Quesada,
22 ans

Date & Lieu de naissance :
12/12/2000 à Le Creusot

Sportive de Haut-Niveau :
Espoirs

Discipline : Demi-fond

Spécialités : Cross (hiver),
3000m steeple (été), 10km
route

Club : Dijon Université Club

Étudiante en Master MEEF
EPS à l'INSPÉ et à l'UFR
STAPS de Dijon

Adresse : 213 B rue de
Mirande / Résidence Ever
Green / 21850 Saint-
Apollinaire

Portable : 06 03 59 96 22

Mail :
florianequesda@icloud.com

Mon Palmarès

Piste :

- Médaille de bronze aux Championnats Méditerranéens U23 en 2022
- Championne de France U23 sur 3000m steeple en 2022
- Championne de France Universitaire sur 1500m en 2022

Cross :

- 15^{ème} aux Championnats d'Europe de Cross-Country & Médaille de bronze par équipe en 2022
- Vice-championne de France Universitaire de Cross-country en 2021
- 15^{ème} aux Championnats du Monde Universitaires de Cross-Country en 2022

Route :

- Médaille de bronze aux Championnats de France de 10kms en 2020



Mes Sélections en Équipe de France

- 4 Sélections :
- Match sur route de 10kms en Octobre 2021 à Rennes (FRA)
- Championnats du Monde Universitaires de Cross-Country en Mars 2022 à Aveiro (POR)
- Championnats Méditerranéens U23 sur 3000m steeple en septembre 2022 à Pescara (ITA)
- Championnats d'Europe de Cross-Country en Décembre 2022 à Turin 2022





Mes records personnels, départementaux & régionaux

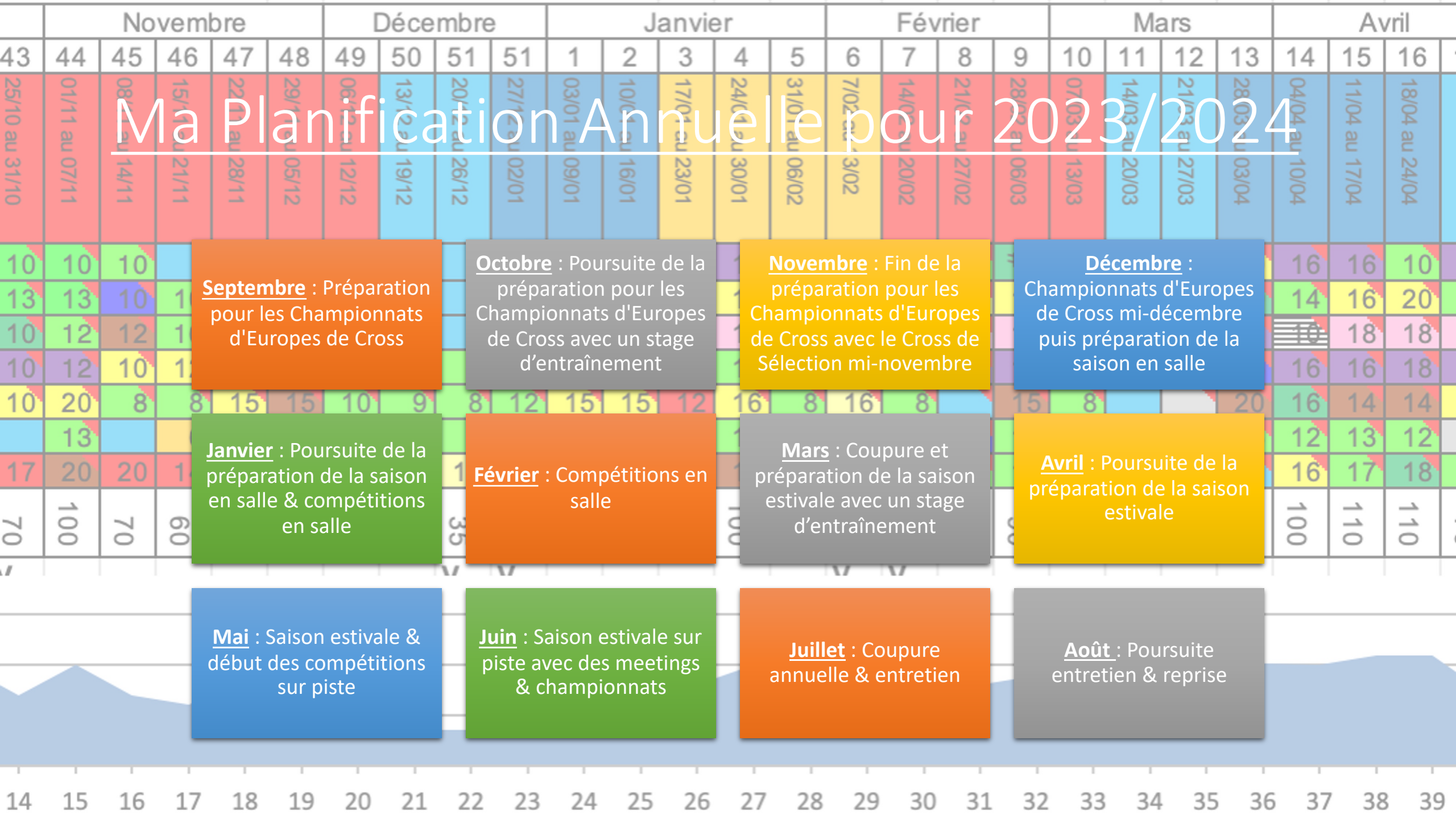
- 1500m : 4'28
- 3000m : 9'23
- 3000m salle : 9'43 (Records 71 toutes catégories & Record BFC Espoirs)
- 3000m steeple : 9'54 (Records 71 toutes catégories & Record BFC Espoirs)
- 10km route : 34'21 (Records 21 toutes catégories & Record BFC Espoirs)

Mon Staff

- Mon entraîneur :
- Emmanuel David (DUC)
- Mon préparateur physique : Apolline Belleville (CEP Cometti)
- Ma psychologue du sport : Laurène Riune (CREPS Dijon)
- Mon kinésithérapeute : Jimmy Desbrosses
- Ma chiropracteur : Marion Hitier
- Mon médecin du sport : Quentin Lechenault



Ma Planification Annuelle pour 2023/2024



Septembre : Préparation pour les Championnats d'Europes de Cross

Octobre : Poursuite de la préparation pour les Championnats d'Europes de Cross avec un stage d'entraînement

Novembre : Fin de la préparation pour les Championnats d'Europes de Cross avec le Cross de Sélection mi-novembre

Décembre : Championnats d'Europes de Cross mi-décembre puis préparation de la saison en salle

Janvier : Poursuite de la préparation de la saison en salle & compétitions en salle

Février : Compétitions en salle

Mars : Coupure et préparation de la saison estivale avec un stage d'entraînement

Avril : Poursuite de la préparation de la saison estivale

Mai : Saison estivale & début des compétitions sur piste

Juin : Saison estivale sur piste avec des meetings & championnats

Juillet : Coupure annuelle & entretien

Août : Poursuite entretien & reprise

Ma semaine d'entraînement type

1 entraînement avec le club de Dijon le soir

1 séance technique le matin + 1 séance de kiné + 1 entraînement avec le club de Dijon le soir

1 entraînement avec le club de Dijon le soir

1 entraînement avec le club de Dijon

Mardi

Jeudi

Samedi

Total de la semaine

Lundi

Mercredi

Vendredi

Dimanche

1 entraînement le matin + 1 séance de préparation physique au CEP l'après-midi

1 entraînement le matin + 1 séance de psy + 1 séance de préparation physique au CEP l'après-midi

1 entraînement avec une séance technique

10 entraînements hebdomadaires soit 120km environ & 20h environ d'entraînement



Mon Projet Sportif sur les années à venir

- À court terme pour la fin 2023 :
- Championnats d'Europe de Cross-Country à Bruxelles (BEL)
- À moyen terme pour 2024 :
- Championnats d'Europe sur piste 2024 à Rome (ITA)
- À long terme pour 2028 :
- Jeux Olympiques 2028 à Los Angeles (USA)

Mes diplômes

- Baccalauréat mention TB avec Félicitations du Jury (2018)
- Licence STAPS Éducation & Motricité, (major de promo toute la licence) (2021)





Mon Projet Universitaire et Professionnel

- Valider mon master Métiers de l'Enseignement de l'Éducation et de la Formation (MEEF)
- Obtenir mon Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS)



CONCILIER SPORT ET ÉTUDES

Mon objectif

- Au niveau sportif, optimiser au mieux mon quotidien pour continuer de progresser et de me rapprocher au maximum des minimas pour les Jeux Olympiques de Los Angeles 2028
- Au niveau universitaire, finir ma dernière année de master en deux ans, pour avoir plus de temps pour l'athlétisme sans délaisser les études, afin de conserver mon équilibre entre les deux

ATHLÉTISME - CHAMPIONNAT D'EUROPE DE CROSS

Floriane Quesada médaillée avec l'équipe de France



Floriane Quesada a réussi une très belle course en Italie, terminant 15^e et deuxième Française de la course espoirs. Photo archives LBP/Eric BONTEMPS

Sans Alexis Miellet ni Fabien Palcau, le Dijon UC a continué à remplir l'armoire à médailles grâce à Floriane Quesada, ce dimanche à Turin. Pour sa première sélection avec l'équipe de France de cross, elle décroche le bronze par équipes et une belle quinzième place individuelle.

« Une très grosse ambiance »

C'est dans la magnifique écrin du parc de la Mandria, au nord de Turin, avec un étonnant passage de la boucle au cœur d'un château, que Floriane Quesada a décroché une très belle médaille de bronze avec ses copines de l'équipe de France, ce dimanche midi.

Sur un parcours exigeant avec une longue montée de 300 mètres, hérissée de ruptures de pente brutales, la néo-Duciste a fait une course pleine de maîtrise, pour terminer dans le top 15 et deuxième Française à l'arrivée, derrière Manon Trapp (6^e), mais devant

Flavie Renouard (17^e). Les Bleues ont été seulement devancées par une équipe de Grande-Bretagne impériale, et par l'Italie de la désormais double championne d'Europe espoirs, Nadia Battocletti (7^e des Jeux de Tokyo sur 5000 mètres).

Le parcours faisant son travail de sape, Floriane Quesada remontait progressivement au fil des deux tours suivants, pour revenir à la 16^e place, où les ruptures de pente ont entraîné quelques glissades et ralentissements.

Dès la première montée vers le château, les favorites ont étiré le peloton, et ça a beaucoup bagaré autour de la 20^e place, où les ruptures de pente ont entraîné quelques glissades et ralentissements.

« Le parcours était très usant, avec 300 m de côte avec des passages raides où on pouvait être à l'arrêt si une fille glissait devant. Et aussi une descente technique de 300 m, où il y avait eu pas mal de chutes dans les courses juniors. Comme j'en ai l'habitude, je suis partie prudemment pour ensuite

prendre mon rythme à mesure que les groupes s'éfilochaient. C'était ma stratégie », narrait Floriane Quesada. Devant, Battocletti, Keith (Grande-Bretagne), Healy (Irlande), Trapp et Machado (Portugal) étaient déjà aux avant-postes, alors que la Duciste bouclait le premier tour de 1 500 m à la 22^e place, à dix secondes de la tête.

« Dans le dernier tour, j'ai entendu "7", je me suis dit que je devais être 17^e, mais sur la ligne je ne connaissais pas ma place. Je l'ai découverte avec les nombreux messages reçus », conclura-t-elle avec le sourire, avant de filer rejoindre ses coéquipières pour fêter un peu cette belle médaille de bronze dans la capitale du Piémont. Un moment de partage précieux, avant une réunion avec le staff programmée en fin de journée.



Floriane Quesada (deuxième à gauche) peut savourer sa médaille de bronze collective. Photo © KMS/P. FFA

Anthony PROST

Mes articles de journaux

ATHLÉTISME - CROSS DE SÉLECTION

Objectif Piémont pour Floriane Quesada



Floriane Quesada avait déjà fait forte impression à la Foulée des vendanges de Savigny-lès-Beaune. Photo archives LBP/Eric BONTEMPS

« C'est vrai que la forme est là », apprécie-t-elle. « On a bien travaillé pour arriver en pleine forme dimanche. »

En l'absence de ses habituels chefs de file sur le cross au niveau international (Fabien Palcau et Alexis Miellet), le Duc comptera sur Floriane Quesada, qui jouera sa sélection aux prochains championnats d'Europe espoirs, ce dimanche à Gujan-Mestras (14 heures).

« Cette fois, l'objectif est d'être dans les quatre premières, qui sont automatiquement qualifiées (les deux autres places sont choisies par la FFEP). Je sais que Manon Trapp et Flavie Renouard sont au-dessus, mais derrière il y a la place », conclut Floriane Quesada, qui pourrait donc découvrir le Piémont et Turin le 11 décembre prochain.

« L'objectif, c'est déjà d'obtenir cette première sélection en cross, et après il aura peut-être de belles choses à aller chercher par équipes... » Anthony PROST

SPORTS

ATHLÉTISME - CROSS DE SÉLECTION

Floriane Quesada (Duc) : « Un podium à aller chercher »



Floriane Quesada lors de l'Épreuve de Sélections, le site Duciste Floriane Quesada peut espérer de belles choses avec l'équipe de France espoirs lors de son arrivée à Turin. Photo archives LBP

« L'objectif, c'est déjà d'obtenir cette première sélection en cross, et après il aura peut-être de belles choses à aller chercher par équipes... »

Anthony PROST

Le Dijon Université Club souvent gâté au pied du sapin... Floriane Quesada et Alexis Miellet ont travaillé pour se qualifier pour les championnats d'Europe espoirs de cross à Turin... Floriane Quesada a été sélectionnée pour participer à la belle épreuve de sélection aux championnats d'Europe espoirs de cross à Turin... Floriane Quesada a été sélectionnée pour participer à la belle épreuve de sélection aux championnats d'Europe espoirs de cross à Turin...

Mon Budget prévisionnel

	Dépenses
Compétitions	
Frais de déplacements/hébergement/restauration	5 000 €
Equipement	
Pointes pour les courses (4 paires par an)	500 €
Baskets d'entraînement (8 paires par an)	1 500 €
Vêtements de sport	1 500 €
Autres équipements (récupération)	1 000 €
Stages	
Monte-Gordo	2 500 €
Médical	
Kinésithérapeute (1 séance par semaine)	1 000 €
Psychologue du sport (1 séance toutes les 2 semaines)	1 200 €
Chiropracteur (1 séance par mois)	800 €
Total	
	15 000 €

Ma recherche de partenaires



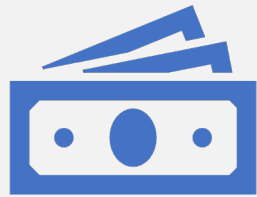
Vous l'aurez compris ce double projet me demande beaucoup de temps et d'énergie, d'investissement physique et mental. Si j'arrive à progresser chaque année un peu plus, c'est par mon engagement et ma persévérance, mais également grâce à toute mon équipe et mon entourage qui m'accompagnent au quotidien. Ce dernier a également un certain coût financier, qui augmente au fur et à mesure de ma progression, c'est donc pour cela que je suis à la recherche de partenaires, qui seraient prêts à me suivre dans mon double projet !



Ce que je peux vous apporter

- Une image positive de votre entreprise :
 - Communication sur les réseaux sociaux : identification dans mes publications & partage de vos publications
 - Publicité lors de mes compétitions et stages au niveau local, national & international : flocage de votre logo sur mes vêtements de club
- Une utilisation de mon image :
 - En communiquant sur mon image quand vous le désirez
 - En participant à des événements dans votre entreprise

Ce que vous pouvez m'apporter



UNE AIDE FINANCIÈRE : EN M'ACCORDANT UN
CERTAIN BUDGET

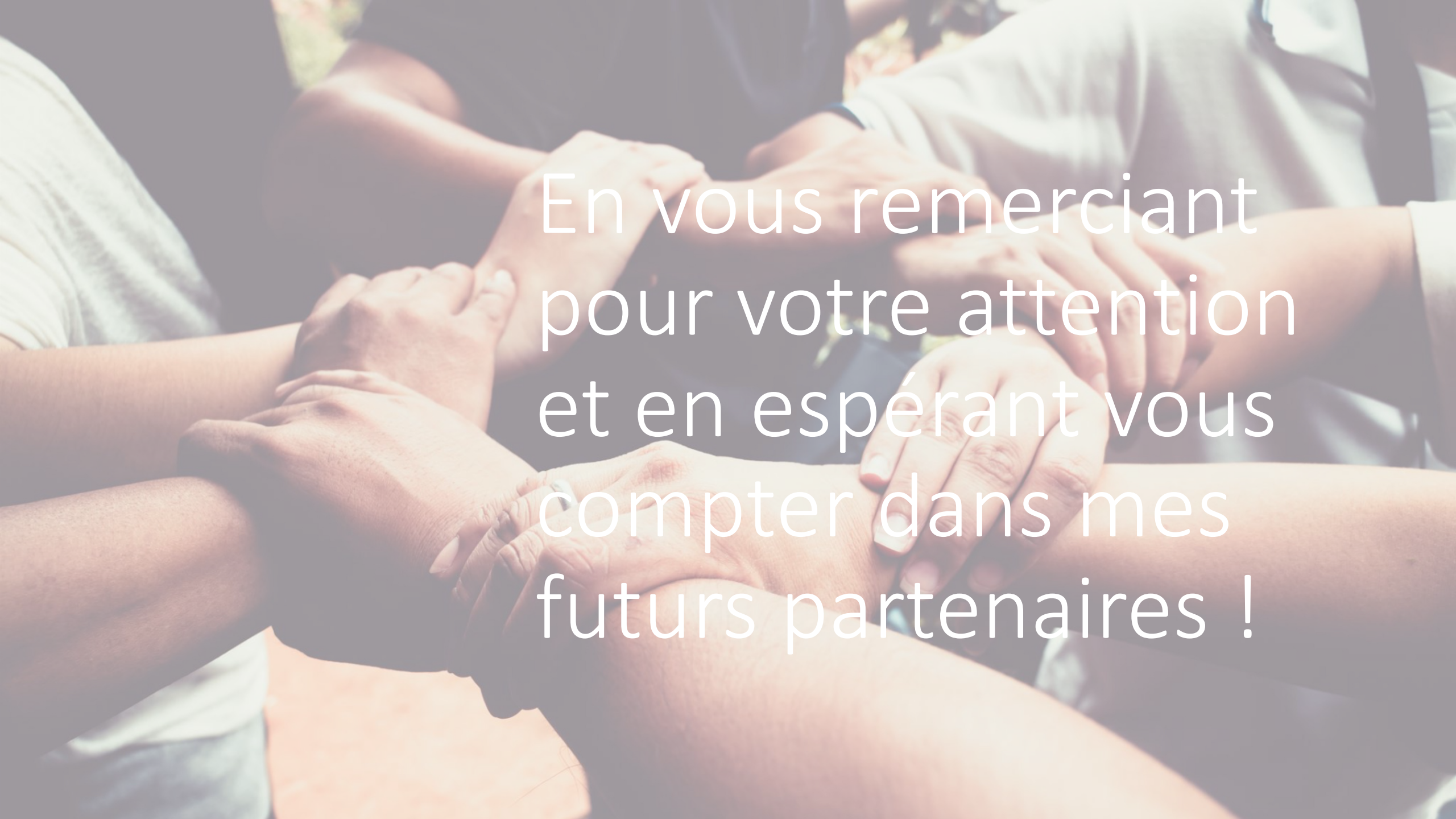


UNE AIDE MATÉRIELLE : EN M'OFFRANT DIVERS
PRODUITS : ÉQUIPEMENT, DIÉTÉTIQUE, SOINS,
RÉCUPÉRATION, VÉHICULE...



Mes partenaires qui me soutiennent déjà



A close-up photograph of several people's hands clasped together in a circle, symbolizing teamwork and partnership. The hands are of various skin tones and are positioned in a way that suggests a strong bond and mutual support. The background is softly blurred, focusing attention on the hands.

En vous remerciant
pour votre attention
et en espérant vous
compter dans mes
futurs partenaires !