



Majore Shona Couturier lors d'une compétition qui a eu lieu à Victoriaville en 2023.



Majore Shona Couturier lors du Championnat national de natation des Forces armées canadiennes.

Photos : courtoisie

# Nager pour son bien-être avant tout

| Yves Bélanger, Servir

**Membre de l'équipe de natation représentative des Forces armées canadiennes (FAC) de la région de Montréal, les Patriotes, majore Shona Couturier, commandante adjointe des Services techniques du Groupe de soutien de la 2<sup>e</sup> Division du Canada, avoue s'adonner à cette discipline sportive avant tout pour son propre plaisir.**

C'est à l'âge de 10 ans que la militaire a commencé à s'intéresser aux sports aquatiques. « Je m'étais inscrite en nage synchronisée, mais j'ai vite compris que ce n'était pas tout à fait ce que je cherchais », lance-t-elle en riant.

C'est donc la natation qui est devenue sa principale discipline. « J'aime être dans l'eau. En plus, j'aime bien pratiquer un sport où les filles ne sont pas jugées en fonction de leur apparence physique. » Elle apprécie également le fait que la natation soit un sport accessible à tout le monde. « Cela est peu coûteux et beaucoup de municipalités disposent d'une piscine pour pratiquer tout au long de l'année. »

Dès qu'elle se retrouve dans une piscine, Maj Couturier a le sentiment d'être complètement libre. « La natation m'apporte vraiment une réelle détente psychologique et du bien-être. C'est tellement agréable de se mouvoir dans l'eau. »

La militaire s'est entraînée dans un club de natation tout au long de son adolescence. « J'ai toutefois pris une pause de l'entraînement lorsque j'ai effectué mes études collégiales et universitaires. »

## Retour en force

Il y a trois ans, des amis de Maj Couturier ont décidé de s'inscrire à un demi-Ironman. « J'ai aimé l'idée de travailler en équipe et d'y aller chacun avec l'épreuve dans laquelle on excelle. Bien entendu, j'ai choisi la natation. » La militaire a par contre dû faire face à une difficulté. « Je n'avais jamais nagé en eau vive avant. C'est très différent. J'ai malgré tout réussi à m'en sortir honorablement. »

Cette expérience lui a permis de reconnecter avec le bien-être ressenti dans l'eau. Elle a donc décidé de retourner à la piscine publique sur une base régulière. « C'est là que j'ai fait la connaissance d'un groupe de femmes qui s'entraînaient à la nage. Elles m'ont dit que je pourrais devenir maître-nageuse et faire de la compétition avec eux. J'ai accepté de relever le défi. » Elle a reçu quelques mois plus tard sa certification de maître-nageuse.

## Elle s'est jointe à l'équipe des Patriotes

En 2023, elle s'est qualifiée pour faire partie des Patriotes, l'équipe représentant la région de Montréal au Championnat national de natation des FAC. « Cela m'a permis de rencontrer d'autres militaires qui ont la même passion que moi pour ce sport. J'aime beaucoup l'esprit d'équipe qu'il y a entre nous. »

Du 22 au 25 mars, Maj Couturier était donc au nombre des nageurs qui se sont affrontés dans le cadre du championnat national qui a eu lieu en Ontario. Elle est fière des résultats obtenus dans la catégorie des femmes de 30 à 34 ans. Elle a entre autres terminé en troisième place au 200 mètres quatre nages individuelles (QNI) et au 50 mètres brasse. « Au relais, l'équipe féminine a décroché la deuxième place au 4 x 50 QNI et la troisième place au 4 x 100 mètres libre. Au relais mixte, nous avons obtenu la quatrième place au 4 x 50 mètres QNI. »

Notons en terminant que diverses compétitions civiles attendent Maj Couturier au cours des prochains mois.

 Pour rejoindre l'équipe militaire de natation