

# Julie Villain est toujours dans l'énergie

Ancienne basketteuse professionnelle puis leader du *CB Ifs*, Julie Villain s'est aujourd'hui reconvertie dans la médecine chinoise. Avec elle, il est toujours question d'énergie(s).



Julie Villain a longtemps affiché toute son énergie sur les terrains de basket. Elle est restée, d'une certaine manière, dans le même registre en médecine chinoise. (© Aline Chatel - Sport à Caen)

**D**e Julie Villain, on revoit les mèches de cheveux collées sur un front en sueur, l'énergie folle déployée à chaque seconde passée sur le terrain, le leadership bienveillant et la classe d'une joueuse programmée pour un tout autre niveau que les divisions qu'elle a fréquentées au *CB Ifs*.

L'aïlière formée à l'Insep et passée par les équipes de France jeunes avait joué en *Ligue féminine* de basket avant de suivre celui qui allait devenir le père de ses trois enfants en Normandie. Le très haut niveau ne correspondait pas à ses attentes. « Le sport professionnel, c'est énormément de contraintes et de sacrifices. J'ai fait le choix de ne pas mener une carrière où le basket prenait toute la place. J'avais besoin d'un autre équilibre. »

## À Ifs, elle a tout connu

Passer d'un club à l'autre au gré des contrats, Julie

Villain ne l'a jamais envisagé. « J'ai toujours eu du mal à mettre l'affect de côté dans le basket », dit-elle. Sa longue aventure à Ifs l'a attesté.

Arrivée en 2007, l'aïlière qui allait y être entraînée quelques années plus tard par son mari, Michaël Déjardin, en est partie une longue décennie plus tard. Dans l'intervalle, trois enfants étaient nés : Zoé, Léon et Zélie. Au *CB Ifs*, elle a tout connu, entre la montée en *Nationale 1*, l'équipe réserve après la naissance du deuxième et quelques apparitions en *Pré-Nationale* avec les copines.

## « Le basket me manque »

Celle qui ne voulait pas être « le dinosaure de l'équipe » quand elle encadrerait les jeunes de l'équipe 2 a tout de même poussé loin sa passion pour la balle orange. Après Ifs, elle n'a pas pu s'empêcher de s'entraîner avec les filles de Villers-Bocage, où elle

habitait alors, en... D2. Elle les a même entraînées en début de saison actuelle. « Le basket me manque. Pas le fait de pousser son corps à l'extrême, mais le groupe, la compétition, l'esprit club. J'ai vécu des émotions fortes. »

Aujourd'hui, c'est dans un registre différent, mais pas sans lien, qu'elle s'exprime. La jeune quadragénaire s'est spécialisée dans la médecine chinoise et, plus exactement, le massage Tuina. « Au départ, j'ai fait cette formation pour moi et pour pouvoir l'intégrer dans ma famille. J'ai eu pas mal de blessures dans ma carrière dont je n'arrivais pas à me défaire. La médecine chinoise a réglé ça. » C'est enceinte de la petite Zélie, aujourd'hui âgée de deux ans, que le déclic est survenu. « Cela m'est apparu comme une évidence : c'était le moment. J'avais ça dans le cœur depuis longtemps mais je ne savais pas comment le

concrétiser... »

## De plus en plus présente dans le sport

Forte de quatre ans de formation, Julie s'est lancée en décembre 2019, chez elle, à Parfouru-sur-Odon, dans le Calvados. Sa clientèle se compose en partie de sportifs. « Ils sont de plus en plus nombreux à avoir recours à ces techniques, que ce soit pour la prévention des blessures, la récupération ou l'accompagnement des douleurs et des traumatismes physiques. Il y a aussi toute une partie autour de la gestion du stress, des émotions, du sommeil... On va agir sur différentes zones qui vont apporter une sensation d'apaisement. »

## « Le corps n'est pas qu'un outil de travail »

Le principe ? « Travailler sur le trajet des méridiens, qui relient les organes entre eux. » Le massage « apporte une détente en profondeur » et libère les tensions. « Dans le sport, on apprend à aller vite et fort, pas à se relâcher, observe-t-elle. Or c'est dans le relâchement qu'on est le plus efficace. » La praticienne peut s'appuyer sur son vécu dans le haut niveau pour proposer des réponses adaptées. « Le sport a imprégné toute ma vie. C'est important pour moi. J'aime le relationnel avec le sportif. J'ai envie de participer à cette prise de conscience que le corps n'est pas qu'un outil de travail. »

Courir, se muscler, se dépasser... La recherche de la performance doit s'accompagner d'autre chose. « Il faut aussi de la douceur. » C'est ce que Julie entend apporter aux sportifs, elle qui a eu une certaine Céline Dumerc en « cobaye » avant de se lancer.

Aline Chatel



## bon plan

### Une appli pour allier sport et tourisme

Faire son sport et découvrir Caen en un seul trajet, c'est maintenant possible. Grâce à ses quatre parcours aux divers thèmes, l'application *Runnin'City* permet à ses utilisateurs de connaître la ville dans ses moindres recoins tout en pratiquant une activité physique. Le principe est très simple. Dans un premier temps, il suffit de choisir sur votre smartphone l'un des circuits. Pour l'instant, on retrouve un circuit historique, un sportif, un naturel et un dernier tout spécialement conçu pour les vélos. Il ne vous reste plus qu'à brancher vos écouteurs et le tour est joué. L'application fait GPS en vous faisant suivre le parcours prédéfini, mais ce n'est pas tout. Avec son audioguide intégré, chaque passage devant un lieu symbolique du circuit vous apportera des précisions sur ce dernier. Les différents itinéraires font entre cinq et dix kilomètres de distance. « Il n'y a pas besoin d'être un sportif de haut niveau. Il y en a pour tous les niveaux et toutes les envies », assure Aristide Olivier, le maire adjoint chargé des sports.

### « Les premiers touristes sont les habitants eux-mêmes »

Par cette initiative, la Ville vise plusieurs catégories de personnes. « Ces parcours vont servir au tourisme, et les premiers touristes de la région sont les habitants eux-mêmes », explique Cécile Cottenceau, maire adjointe chargée du tourisme. Les touristes d'affaires qui aiment faire du sport le soir en bénéficieront tout autant. Avec cette opération, Caen rejoint près de 200 villes à avoir leurs circuits. C'est le cas de Granville, Reims ou Rennes en ce qui concerne l'Hexagone, mais aussi Bangkok, Los Angeles ou Barcelone à l'étranger.

Benjamin Forant