



# LA FUERZA QUE NACE DEL DETALLE

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



**ANDREA BRETEAU**

Tiradora del equipo nacional de  
Florete Femenino

# LA FUERZA QUE NACE DEL DETALLE

## Andrea Breteau

### ¿Qué fue lo que más te atrajo del florete cuando empezaste?

Lo que más me atrajo del florete fue ver que lo podía hacer junto a mi madre y ella me enseñaba. Me parecía muy divertido.

### ¿Cómo construyes la paciencia y precisión que exige este arma?

La paciencia y precisión se construye con trabajo, repetición de los ejercicios, utilizando mucho el tiempo durante los asaltos, haciendo plastrón para afinar la puntería y dando clase con mi entrenador.



### ¿Qué tipo de rival te obliga a sacar tu mejor versión?

Las rivales que tiran a mucha velocidad, que son muy explosivas y ágiles.

### ¿Qué parte del entrenamiento técnico disfrutas más?

Mi parte favorita son los desplazamientos y la clase de mano.

### ¿Cómo manejas la presión de los combates decisivos?

Yo hago muchos ejercicios de respiraciones para controlar los nervios y además hago visualizaciones. Pienso en lo que voy a hacer y hago un plan táctico para ver qué haré en el asalto.

## SOBRE ANDREA

Soy tiradora de florete y desde el primer día me enamoré de la precisión, la velocidad y la elegancia de este arma. Entreno para ser cada vez más constante, paciente y capaz de tomar decisiones inteligentes bajo presión. El florete me ha enseñado a crecer a través de la técnica, a competir con claridad y a confiar en mi proceso. Mi objetivo es aportar compromiso, ambición y una visión moderna a la esgrima femenina nacional.





**¿Qué aprendizaje reciente te ha impulsado un paso más en tu carrera?**

En la última competición salí del equipo por primera vez y eso me ha enseñado a seguir a pesar de que las cosas de forma puntual puedan salir mal. La esgrima es un deporte de trabajo de fondo y el deporte de alto nivel siempre trae cosas nuevas que te enseñan a crear una mejor versión de ti que después puedes aplicar también en la vida.

**¿Qué te gustaría aportar a la esgrima femenina a nivel nacional?**

Me gustaría que las niñas me vean como un ejemplo de trabajo y resiliencia y de seguir esforzándose le a pesar de que se pueda tener una mala racha.

**¿Qué tres herramientas mentales te ayudan a mantener tu foco?**

Visualización, respiraciones y escribir.



**La historia de Andrea es la de una deportista que ha aprendido a transformar la exigencia del florete en una forma de expresarse. Lejos de ver la técnica como una obligación, la vive como un lenguaje propio donde cada movimiento dice algo de ella. Ese compromiso con el detalle es lo que la impulsa a superarse día tras día.**

**Uno de los rasgos más destacables de Andrea es su capacidad de análisis. No solo compite: estudia, corrige, entiende y vuelve a intentarlo. Esa mentalidad es la que le permite mantenerse firme en los momentos más tensos y tomar decisiones que marcan la diferencia en combates largos o decisivos.**

**A nivel humano, Andrea representa a una generación de tiradoras que quieren dejar huella no solo por los resultados, sino por la manera en que entienden el deporte: con compañerismo, ambición, trabajo silencioso y la búsqueda de una esgrima femenina fuerte, moderna y respetada. Su mirada va más allá del presente; piensa en lo que puede aportar al futuro del florete en España.**