

LA PAROLE AUX ENTRAINEURS DE L'AFA

Caroline Defour est l'entraîneur des perchistes de l'AFA depuis de nombreuses années. Ses séances ont lieu au COSEC et au stade Jean Bouin de Feyzin.

Question 1 : Comment se passe le confinement, ton travail ?

Le confinement se passe bien. Je suis en télétravail mais cela ne me change pas beaucoup, j'ai l'habitude de travailler n'importe où, n'importe quand. Le seul changement, mes déplacements sont reportés et je peux faire mes réunions en short et tongs (même si en haut j'ai une veste de tailleur).

Question 2 : Gardes-tu le contact avec les athlètes de ton groupe et si oui, comment ?

Oui bien sûr. J'ai créé un groupe pour les perchistes. D'abord pour prendre de leurs nouvelles et m'assurer qu'ils vont bien et aussi pour qu'on garde tous le moral, leur donner des infos sur une éventuelle reprise lorsque celle-ci sera décidée.

Question 3 : Si oui, est-ce que tu leurs préconises des exercices physiques ?

Je leur dis de se maintenir en forme dans la mesure des moyens à leur disposition. Je leur préconise du renforcement et ils se rappellent tous mes exos de renfo, aucun athlète étant passé par là ne peut les oublier ;)

Des combinaisons d'exos ou crossfit qui piquent un peu juste pour continuer à tous se booster et en rigoler. D'ailleurs je les préviens, j'en ai trouvé d'autres ...

Question 4 : Comment vois-tu la reprise d'activité ?

Très incertaine. Pour l'instant, nous ne pouvons faire que des suppositions sur une éventuelle reprise ou un planning. La fédération et la ligue ont communiqué sur des reports ou sur une pseudo reprise en juin/juillet mais rien n'est acquis. Pour ma part, la saison estivale est une saison blanche, si compétitions il y a, ce sera pour se faire plaisir et non pour réaliser des objectifs.

Question 5 : Un message à faire passer à nos Internautas ?

Prenez soin de vous, sauvez votre vie, sauvez des vies et pour cela **RESTEZ CHEZ VOUS !**

