

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA

Chloé Geniez est dans le groupe de sprint de Feyzin entraîné par Jérémy Cochard. Elle fût vice-championne Rhône-Alpes au 400m junior en 2017. En 2018, elle a terminé 7è de sa série du 400m junior au championnat de France à Bondoufle dans l'Essonne. En 2019, c'est en salle, sur 200m qu'elle a réalisé ses meilleures performances.



Question 1 : Comment se passe le confinement ?

Mon confinement se passe bien et je trouve que le temps passe assez vite. Je travaille mes cours les matinées et je profite du soleil l'après-midi. Puis c'est l'occasion de faire des choses pour lesquelles le temps me manque habituellement : cuisine, lecture...

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

Nous échangeons parfois sur notre groupe Whatsapp. Nous partageons les exercices drôles ou ludiques que nous trouvons sur internet.

Question 3 : Fais-tu des exercices physiques pour t'entretenir ?

Je fais du renforcement chez moi presque tous les jours. Je m'invente des petites séances même si ce n'est pas toujours facile de se motiver seule. J'ai aussi des escaliers, 18 marches exactement ;), je fais donc des séries. J'ai la chance d'habiter au vert, j'essaie d'aller courir autour de chez moi deux fois par semaine. Et ne vous moquez pas mais depuis peu je fais les séances de sport à la télé le matin sur la 3 (à 10h30 pour ceux que ça intéresse).

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

Au vu de la situation actuelle je n'envisage pas de reprise pour cette fin de saison... Le lien avec mon groupe me manque mais je pense qu'il faudra attendre septembre. Même si des compétitions venaient à être programmées au cours de l'été, nous ne sommes actuellement pas dans de bonnes conditions physiques. Je n'exclu pas l'organisation d'une compétition type Decastar entre nous, en juillet selon la situation ou en septembre. Compte tenu des événements, je pense que cette année les gens répondront présent !

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

RESPECTEZ LES RÈGLES !!!

Et prenez soin de vous et de votre entourage !!

