

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA



Christine Marion est entraînée par Daniel Boisjot et s'est spécialisée dans les courses de montagne. Elle a terminé 13^e féminine toutes catégories sur 154 classées au challenge Montagne de la FFA en 2019. Elle n'hésite pas à participer aux cross surtout comme elle dit parfois, pour avoir une équipe. Dans sa catégorie master, elle a obtenu de nombreux podiums dans les courses de la Région.

Question 1 : Comment s'est passé le confinement ?

Le confinement s'est très bien passé, nous étions tous les deux avec mon mari. Le plus dur était de ne pas voir les enfants, mais whatsapp a pu quand même compenser cela puisqu'on faisait des appels vidéo une fois par semaine avec tous les enfants (Jean-François à Lyon, Yannick à Montréal et Pauline à Londres). On arrivait même à jouer tous ensemble en ligne, c'était sympa.

J'ai passé pratiquement tout mon temps dans le jardin et j'ai transformé une partie en potager, c'était du boulot ! Et j'ai aussi beaucoup cuisiné et refait le stock de confitures maison.

Quand on vit en maison avec jardin je pense qu'on est vraiment privilégié, je n'ai pas vu le temps passer. Je sortais une fois par semaine pour faire les courses chez le boulanger et le petit marché local.

Question 2 : As-tu pu suivre des exercices physiques pendant le confinement ?

J'ai continué à courir une heure autour de chez moi deux fois par semaine, j'ai fait pas mal de vélo d'appartement et parfois du tapis de course. Quelques étirements, un peu de renforcement musculaire et beaucoup de jardinage, j'ai même découvert de "nouveaux" muscles qui n'ont pas l'habitude de travailler !!!

Question 3 : Comment s'est passée la reprise et où ?

Pour l'instant je suis restée sur le rythme du confinement sauf que je retourne dans les Grandes Terres. J'ai allongé les distances pour refaire un peu de foncier et j'ai troqué le vélo d'appartement contre le VTT. On a aussi repris la randonnée avec pas mal de dénivelé, pour préparer la montagne.

Question 4 : Quels sont tes objectifs pour la fin de saison ?

Les courses de montagne. Le programme est bien allégé puisqu'elles ont pratiquement toutes été annulées. Je participerai à la Montée des Pavés de Tanninges le 26 juillet, puis à la Montée du Grand Ballon en Alsace le 30 août et je compte terminer par le Championnat de France de Course de Montagne qui aura lieu le 27 septembre dans le Dévoluy. Le 1er novembre aura lieu aussi le semi-marathon de Feurs auquel je devais participer fin mars.

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

Prenez bien soin de vous-mêmes et de vos proches, le virus est toujours là, il faut rester prudent.

