

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA

Christophe Lanneau, tout comme Marc Ozier, Fabrice Gueret et Stéphane Haulet est suivi par Zoran Denoix. Christophe a obtenu, aux championnats de France masters à Nantes, une médaille de bronze au 400m M40 et Marc a été champion de France sur 60m et 200m M45 en battant le record de France du 200m M45.

Comme beaucoup d'athlètes, ils subissent l'annulation de grands championnats comme les Mondiaux masters qui devaient se dérouler en juillet à Toronto au Canada. On aura aussi une pensée pour Liliane Bonvarlet (championne de France au 3000m marche F60), Abdelaziz Seffari (médaille de bronze au 5000m marche M60) et Patrick Bonvarlet (vice-champion de France au 5000m marche M55 en 2019) qui devaient aussi s'y rendre !



Question 1 : Comment se passe le confinement ?

Pour le moment, le confinement se passe assez bien. J'arrive à m'occuper car je continue à travailler en télétravail, ce qui permet de faire passer les journées plus vite, et j'aime bien cuisiner alors j'ai de quoi faire (voir photo).

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

Oui évidemment, je garde un contact régulier avec Zoran et les autres personnes du groupe, par téléphone et tout autre moyen de communication comme WhatsApp, Messenger ... Et comme ça, on peut prendre des nouvelles et parler de tout sujet.

Question 3 : Si oui, est-ce qu'il vous préconise des exercices physiques ?

Oui, il envoie un programme individualisé à chacun du groupe pour maintenir au mieux la forme. Et tous les soirs nous nous connectons par vidéo pour s'entraîner ensemble : nous faisons des abdos, gainage et étirements. Et si on doit courir, certains ont des tapis et les autres vont courir très tôt à 6h00 dans les 1km du domicile (voir photo).

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

Pour moi, il va avoir deux reprises : une professionnelle sur site qui se fera à mon avis pas aussi facilement que l'on pense, avec certainement des mesures que l'employeur doit prendre pour la sécurité de ses salariés. Après, la reprise athlétique en douceur car pour reprendre la piste après tout ce temps il va falloir faire attention. En espérant avoir un peu de compétition si le confinement s'arrête assez tôt et surtout retrouver la convivialité et revoir toutes les personnes pour faire la fête.

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

J'espère que tout le monde va bien et surtout protégez-vous ! Au plaisir de se voir sur les pistes.

