

# LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA

*Faustin Garreau, entraîné par Patrick Bonvarlet, est l'exemple du jeune athlète qui a été freiné dans sa progression par cette épidémie. Il était bien parti avec un titre de champion régional en salle au 5000m marche cadet et surtout une 3<sup>e</sup> place au championnat de France cadet en salle sur la même discipline. En octobre 2019, il était dans le relais marche, à la Coupe de France, dans l'équipe composée de Dominique Grizou, Patrick Bonvarlet et ... Kévin Champion pour sa dernière compétition sous les couleurs de l'AFA. Nous en profitons pour remercier Gilles Vicario qui a œuvré comme officiel aux compétitions de Faustin. En temps normal, Faustin s'entraîne sur Chassieu, au parc de Parilly et sur la piste du stade Jean Bouin de Feyzin.*



## **Question 1 : Comment s'est passé le confinement ?**

Le confinement s'est bien passé car j'ai pu garder un rythme régulier au niveau scolaire et sportif.

Au niveau scolaire, mon école de formation Web et Digital ayant mis en place des cours en visio dès le 23 mars, j'ai eu cours tous les jours sur mes horaires habituels.

Au niveau sportif, j'allais faire les séances de sport, le soir, chez moi ou autour de chez moi en respectant les règles mais la piste et les sensations de l'entraînement de marche me manquent

## **Question 2 : As-tu pu suivre les exercices physiques préconisés par ton entraîneur ?**

On faisait le point avec Patrick, chaque fin semaine et il me donnait les consignes pour la semaine suivante. Je n'ai pas voulu marcher au début et comme je n'avais plus d'objectif à court terme, j'ai fait du running à la place et de la PPG au poids du corps.

Mon dessin animé, My Hero Academia "le grondement des muscles" m'a motivé pendant cette période.

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

Côté scolaire, le 2 juin je vais retourner à l'école en présentiel et il faudra porter le masque.

Côté sportif, la reprise s'est très bien passée avec un 3 km à Chassieu en groupe avec les bonnes distances entre nous. Cet entraînement de reprise nous a permis de faire le point et de parler des objectifs futurs.

La semaine prochaine, nous retrouverons la piste d'athlétisme de Chassieu. J'ai hâte.

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

Sauf s'il y a des changements, j'ai 3 objectifs :

Les régionaux de durée (45min), le 22/09

Les nationaux de durée (45 min) le 04/10 à Saran et surtout,

Les championnats de France Cadets (5000m) le 17/10 à Lens.

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

Gardons le moral et la motivation car ces mesures sont temporaires si nous les respectons tous

