

LA PAROLE AUX ENTRAINEURS DE L'AFA

Françoise Matitch est entraîneur d'un des groupes de running compétition de l'AFA. Elle entraîne essentiellement au Parc de Parilly.



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

Je suis retraitée et j'ai un jardin, donc le confinement se passe bien même si je regrette les sorties à l'extérieur et surtout le contact humain. Tant pis pour les quelques jours de vacances que je devais prendre en mai et juin, la santé passe avant tout.

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

J'ai peu d'athlètes dans mon groupe, il est donc plus facile de communiquer. On le fait régulièrement par téléphone et par mail. J'échange également avec des athlètes d'autres groupes de l'AFA et des anciens.

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

Sur Internet, on trouve pas mal d'exercices à faire à domicile : renforcement musculaire, gainage, cardio. Il fallait considérer que c'est notre coupure annuelle mais compte tenu du prolongement du confinement, je vais leur donner un planning d'exercices plus structuré afin d'avoir un minimum de condition physique avant la reprise.

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

Difficile de se projeter à ce jour. Il faudra reprendre doucement, se refaire une condition physique et se faire plaisir, sans objectif de temps, lors d'une première compétition.

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

Profiter de ce confinement pour se poser et se reposer. De la prudence, il faut rester en forme et en bonne santé
LA SANTE AVANT TOUT !



