

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA



Marc Ozier est suivi par Zoran Denoix. Il a été champion de France cet hiver sur 60m et 200m M45 en battant le record de France du 200m M45.

Comme beaucoup d'athlètes, il a subi l'annulation de grands championnats comme les Mondiaux masters qui devaient se dérouler en juillet à Toronto au Canada.

La commission nationale des masters réfléchit à un championnat de France en septembre ou octobre. Pour Marc, faire un 100m et 200m sans préparation n'est pas une bonne idée !

Question 1 : Comment s'est passé le confinement ?

Le confinement s'est plutôt bien passé. J'étais en «garde enfants » et ma femme en télétravail mais nous avons passé de super moments avec nos enfants entre devoirs et occupations diverses. Nous avons vraiment apprécié le silence et le calme autour de chez nous, c'était très reposant.

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

Oui, j'ai fait énormément d'exercices, de renforcements, de pliométrie, de gainage... Avec mes amis, en visio avec le programme de mon entraîneur Zoran. Cela nous a permis de garder le contact et surtout de s'encourager pour continuer à faire du sport. Nous faisons le point une fois par semaine avec le coach sur notre état de forme.

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

En fait, je n'ai pas trop arrêté car j'ai à côté de chez moi des côtes et des espaces naturels à moins d'1km en faisant des mini séances de 30/40min max, plus facile quand on fait du sprint. Je me lève très tôt, donc à 06h00 du matin, on est tranquille à la campagne. C'est plutôt une continuité et pas vraiment une reprise.

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

L'objectif est surtout de maintenir la forme et de se faire plaisir entre amis en alliant Athlé et vélo. J'étais en plein boum avec mes résultats et j'ai hâte de refaire parler mes pointes l'année prochaine quand même ;-)

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

Il faut vivre à fond l'instant présent et ne pas attendre qu'il y ait la maladie (Covid ou d'autres maladies) pour avancer. Prenez soin de vous et à bientôt sur une piste.

