

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA



***Thibault Arsac-Janvier**, adhérent à l'AFA depuis la saison dernière, est dans le groupe Sprint de Feyzin dirigé par Jérémy Cochard et la perche avec Caroline Defour. En compétition, ce Vénissien concourt sur 200m, 400m, le saut à la perche et aussi sur ... 10 km ou semi-marathon !*

Question 1 : Comment se passe le confinement ?

On survit bien sagement confiné chez soi ! Je continue de travailler en home office, ce qui me permet de garder un peu le rythme et de rester en contact avec les collègues. J'ai la chance d'avoir une terrasse orientée ouest pour avoir tout le soleil de l'après-midi et du soir, ça me fait un bon spot pour faire mes séances de renfo. L'envie de sortir, de courir, d'aller en montagne est forte mais le plus gros du confinement est passé (normalement) et ce sera bientôt de l'histoire ancienne je l'espère !

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

Oui on garde contact avec l'équipe sprint sur notre conversation whatsapp et par texto avec Caro pour la perche.

Question 3 : Est-ce qu'il vous préconise des exercices physiques ?

Oui on a le droit à de magnifiques challenges pour bien se garder en forme ! On a de la chance, il existe des centaines d'exo et défis sportifs différents, avec de la motivation on ne peut pas s'ennuyer !

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

Une reprise tranquillement, du cardio quand on pourra sortir de nouveau. C'est la fin de la saison, je ne pense pas qu'il y aura de nouvelles compétitions, j'ai beau continuer le renfo, je n'ai pas réussi à construire un sautoir dans mon appartement ! Mais ce temps de pause permet de réfléchir à d'autres objectifs pour la rentrée de septembre :)

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

Profitions de cette pause forcée pour travailler le mental à défaut de faire le physique !

