

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA



Vincent Kerbarh est dans le groupe de Gilles Giordano. Ses meilleurs résultats sont sur semi-marathon mais on le trouve aussi sur des 10 kms ou des marathons. Cet hiver, il a participé aux championnats du Rhône de cross.

Question 1 : Comment s'est passé le confinement ?

Pas trop mal. Quelques moments, quelques jours ont été nécessaires pour m'organiser au niveau pro, perso et sportif.

Mais après avoir récupéré un home trainer, quelques applications (zwittergym, rouvy, discord, kettlebell, etc.), quelques achats en ligne, la salle de sport maison était prête.

Question 2 : As-tu pu suivre des exercices physiques pendant le confinement ?

Quasiment pas de course à pied (une sortie de 3 km et une seconde de 5km pour compléter une équipe d'un Ekiden à la maison) mais par contre pas mal de vélo.

Un sport qui peut devenir finalement très fun même depuis son garage grâce aux applications vidéos et audio et au matériel spécifique.

J'ai fait quelques belles séances ... devant le ventilateur !

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

Doucement sur la course, reprise de quelques sorties en petits groupes avant de reprendre avec le Coach Gilles en juin.

Certains ont déjà repris un peu plus fort à Parilly.

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

Je n'en ai pas, difficile de se projeter pour l'instant, on verra en septembre.

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

Que l'on se retrouve tous bientôt à l'AFA !

