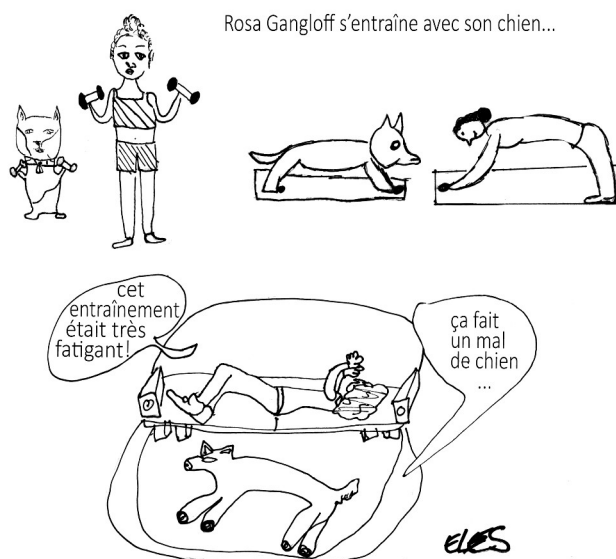


Rosa Gangloff, l'instoppable

Une sportive biterroise en route pour les jeux paralympiques de Paris 2024



Rosa Gangloff s'entraîne avec son chien...

plus on dort plus on récupère physiquement ou mentalement. Elle peut s'entraîner jusqu'à neuf fois par semaine, parce que elle double son entraînement le mardi et le jeudi. Elle a un chien qui court avec elle, c'est un husky border collie qui la protège quand elle va courir le matin. Elle a un entraîneur avec qui elle travaille depuis quinze ans en tant qu'athlète de haut niveau. Avoir un entraîneur lui permet d'être plus sereine car elle n'a pas besoin de faire ses plans d'entraînement.

Comment se préparer aux jeux paralympiques ?

L'histoire d'une championne

Rosa Gangloff est une coureuse de fond française née le 23 septembre 1949. Elle a commencé le sport depuis son plus jeune âge. Connue pour ses titres de championne de France en 1990 et 1992, elle a même participé aux jeux olympiques de Barcelone en 1992. Elle a malheureusement eu un accident pendant une course. A cause d'une déshydratation, elle a développé un glaucome, qui la handicape visuellement. Elle se tourne alors vers le handisport. Actuellement elle est éducatrice sportive et s'entraîne à Béziers

Elle n'a pas besoin de préparation mentale car son mental suit en même temps que son corps pendant son entraînement. Dans sa catégorie en handisport le comité paralympique a imposé un minima de 3h20 en marathon pour être qualifié aux jeux. Elle a réussi à courir en dessous de ce temps lors du marathon de Paris en 2023. Elle s'est rendue récemment au marathon de Valencia, en Espagne. Mais son équipe lui a déconseillé de le faire entièrement car dans trois mois il y a un dernier marathon important pour la qualification aux jeux paralympiques. Il ne lui reste plus qu'à se qualifier pour qu'on puisse la supporter l'été prochain.

La journée type de Rosa Gangloff

La journée type de Rosa Gangloff commence par un entraînement : elle fait des étirements et des exercices d'assouplissement avant d'aller courir. Après son entraînement, c'est soit une séance de kiné, soit une sieste car

Claraz Maxime

Robillart Khélyann

Gourier Schlachter Elliot