

# **Rencontre passionnante avec la coureuse de haut niveau : Rosa Gangloff.**

**Rosa, une championne de handisport de haut niveau, nous parle du rôle joué par ses guides à l'entraînement et pendant les compétitions.**

## **Présentation**

Rosa Gangloff âgée de 59 ans, est malvoyante mais elle est déterminée à participer aux jeux paralympiques 2024 à Paris.

Rosa est une coureuse professionnelle qui a gagné de nombreuses coupes : championne de France du cinq kilomètres et du dix kilomètres, également championne du monde de cross...

## **Description des guides**

Rosa a deux guides. Son premier guide officiel qui l'accompagne pour les jeux paralympiques s'appelle Mathieu Leroux. Le second c'est son mari, qui l'aide pour les entraînements et aussi dans la vie de tous les jours auprès de sa famille.

## **L'entraînement**

Elle s'entraîne normalement six à sept fois par semaine. Pour les grands événements, elle passe à neuf fois par semaine. Rosa a presque la même préparation que son coéquipier Mathieu. Néanmoins, cet équipier doit être plus fort qu'elle pour affronter le « mur » vers le trentième kilomètres et doit la soutenir. Elle n'a pas les mêmes exercices que son mari car lui c'est un coureur de 800 MTS ou 1500 MTS alors qu'elle, elle court le 3000 MTS. Rosa est une « fibre lente » (elle court doucement mais longtemps) tandis que son mari est plutôt une « fibre courte » : il ne court pas longtemps mais vite.

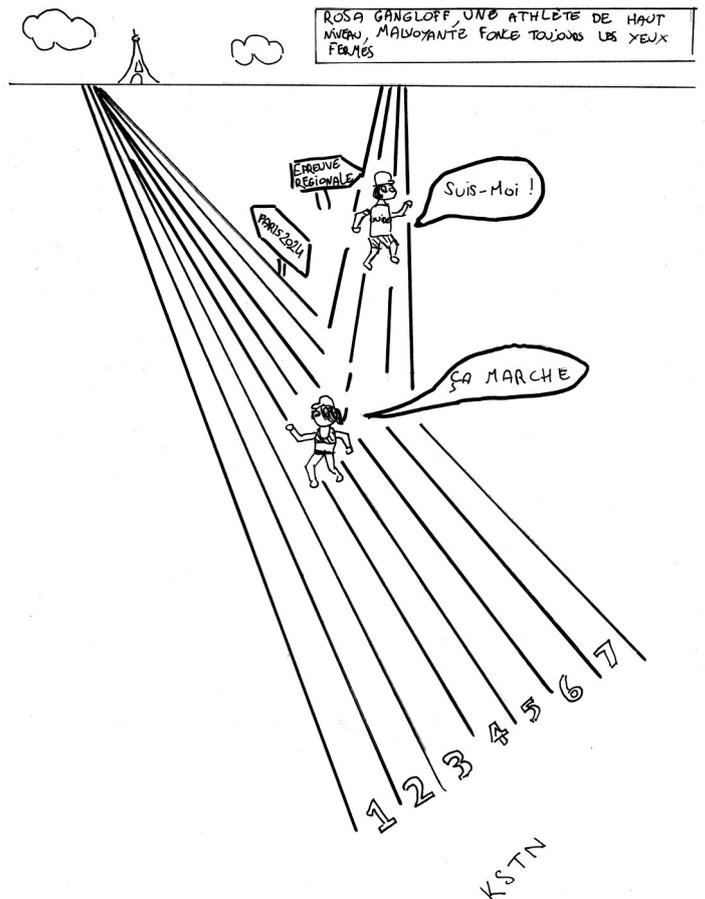
## **L'aide des guides dans sa vie.**

Son mari l'aide depuis quarante ans dans son quotidien. En revanche, avec son guide officiel, ils s'appellent au téléphone, parlent de tout et de rien et se motivent.

## **Courir avec un guide**

Rosa n'a pas besoin de guide à l'entraînement mais court avec un chien car elle connaît son

parcours. Mais par contre, elle est obligée en compétition de commencer avec son accompagnateur et de finir avec. Sinon elle est disqualifiée.



## **Problème de compréhension**

Elle a déjà eu un problème de compréhension avec son guide lors d'un marathon à Paris : «Je pense qu'il y a eu un problème de communication avec le guide». Elle s'est tordue la cheville dans un nid de poule et a trébuché sur un dos d'âne.

## **Conclusion**

Rosa Gangloff vit sa passion et malgré son handicap elle est très optimiste. Son témoignage nous donne une belle leçon de vie : il faut toujours persévérer malgré la difficulté.

*Yan, Jean, Noah et Lilian*