

Confidence sur l'hygiène de vie d'une sportive de haut niveau

Les élèves de la classe des 4ème C du collège le Cèdre ont eu la chance de rencontrer et d'interviewer Rosa Gangloff, une sportive de haut niveau, qui se prépare pour les Jeux paralympiques de Paris 2024. Rosa nous a parlé de son hygiène de vie dans le cadre de sa préparation.

Une passion pour le sport

Rosa Gangloff est née le 23 septembre 1964. Même à 59 ans, elle est toujours active et s'entraîne régulièrement pour les marathons et les courses. Elle veut participer aux Jeux Paralympiques car elle souffre d'une déficience visuelle provoquée par un glaucome. Rosa courra dans la catégorie T12, donc malvoyante. Elle a été championne de France en 5 000 et 10 000 mètres avant sa maladie. Tout ça grâce au cross de son école, après lequel elle est tombée amoureuse du sport.

Alimentation d'une sportive de haut niveau

Pour se préparer, elle déclare : « Je n'ai pas d'alimentation spécifique », mais elle ne mange pas d'alimentation trop sucrée comme des gâteaux ou des bonbons même si elle en raffole. Elle ne doit pas boire d'alcool ni fumer. Pour être aidée, elle peut aller voir un nutritionniste.



Hygiène de vie d'une sportive de haut niveau

Son hygiène de vie est très importante pour elle. En cas de pépins physiques, Rosa peut aller voir un kiné, un ostéopathe ou un podologue. Elle doit avoir un sommeil exemplaire et une alimentation saine. Pour être dans une forme optimale, elle doit se reposer : pas de magasins ou autres loisirs. « Le sommeil est réparateur », dit-elle.

Rosa Gangloff a donc une hygiène de vie exemplaire pour se préparer aux jeux paralympiques : nous espérons que cela lui permettra d'atteindre ses objectifs...